# CONTRAT FAMILIAL

## LE CHOIX RESPONSABLE FACE AUX ÉCRANS

**Et si on commençait à libérer des temps et des lieux sans écrans ?**
**Après discussions entre parents, puis parents-enfants, notre famille décide :**

## ENFANCE - ÉCRANS : ATTENTION !

| | |
|---|---|
| Pas d'écrans dans la chambre. | |
| Pas d'écrans le matin avant l'école. | |
| Pas d'écrans pendant les repas. | |
| Pas d'écrans 1 h avant le coucher. | |
| AUCUN ECRAN AVANT 3 ANS. | |
| PAS DE TELE allumée en permanence | |
| SMARTPHONE : ni pour les bébés, ni les jeunes enfants. | |

### En tant que parents et / ou pour donner l'exemple :

| | |
|---|---|
| J'apprends à mes enfants à respecter la signalétique à la TV et dans les jeux vidéo. | |
| Avec des amis ou en réunion, sur mon smartphone, je mets le mode avion. | |
| Pour un bon sommeil, tous les écrans à la corbeille. (En charge pour la nuit, loin des tentations) | |
| Je limite moi-même mon temps d'écran. | |
| Le minuteur aide les enfants à limiter : Pas plus d'1heure /âge/semaine :<br>A 7 ans = 7 heures d'écrans récréatifs par semaine. A 14 ans = 14 heures.<br>Choisir les jours sans école, c'est mieux ! | |

| | |
|---|---|
| Pour mon petit enfant, lors des voyages et rendez-vous, je n'oublie pas **"SON PETIT SAC À TRÉSORS"** : Doudou, livres, petits jouets, boisson, goûter... | |
| Mon enfant peut aussi s'ennuyer, ne rien faire, rêver… et inventer ! | |
| Les enfants sont dotés d'une énorme curiosité pour le monde vivant.<br>Je les encourage... Les devinettes, les recherches leur plaisent beaucoup. | |

**Comment consolider les liens, retrouver du temps et un cerveau disponible pour les transmissions, les partages, les découvertes, le jeu, le plein air, l'activité physique, les études, la lecture, la musique ?**
**la vraie vie en famille ?**

Les enfants sont tout à fait capables de gérer des petites tâches familières et ils sont toujours très fiers et heureux quand celles-ci sont partagées sous forme de jeux… Ce temps gagné permettra d'autres partages.

### Pourquoi ne pas inventer aussi à notre rythme, notre propre Détox Digitale ?

| | |
|---|---|
| 1 jour ou 2 ou 3 par semaine ? | |
| 1 mois sans écrans (comme pour la DETOX très efficace au tabac) | |
| Ou autres ? | |

**LA DETOX DIGITALE, C'EST LA RECETTE POUR RENFORCER LA SANTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT.**

© Association Enfance Télé : Danger ?

B.P. 74 - 62930 Wimereux - contact@enfanceteledanger.fr