



Signatures

😊😊 Moi (l'enfant) :

Prénom : _____

Signature : _____

😊😊 Mon frère/ma sœur :

Prénom : _____

Signature : _____

😊😊 Mon frère/ma sœur :

Prénom : _____

Signature : _____

😊😊 Mes parents/responsables :

Prénom : _____

Signature : _____

Prénom : _____

Signature : _____

Nous vous recommandons d'établir un pacte par enfant. Une famille avec deux enfants va donc imprimer et signer deux pactes et ainsi de suite. Les enfants s'engagent à respecter le pacte pour eux-mêmes et pour leurs frères et sœurs, notamment pour protéger les plus jeunes. Ils cosignent ainsi aussi les pactes de leurs frères et sœurs.



Site web

www.safekidsprotection.com



Email

safekidsprotection@gmail.com



Nous suivre

[@safekidspacte](https://www.instagram.com/safekidspacte)

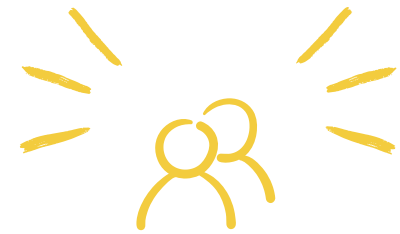


Retrouvez plus d'informations sur la démarche **SAFEKIDS** sur notre site web.

Vous y trouverez également :

- Des **explications** à fournir à vos enfants.
- Un **test rapide** pour mieux comprendre votre rapport aux écrans en famille.
- Une **sélection de produits et outils** électroniques adaptés à chaque âge.
- Des **ressources et conseils pratiques** pour aller plus loin.

Safekids est un blog qui accompagne parents et enfants vers un usage plus équilibré et conscient des écrans, en nous appuyant sur les connaissances scientifiques les plus récentes. Entreprise sociale et solidaire, nous réinvestissons les bénéfices de notre activité pour poursuivre notre mission : sensibiliser les familles aux enjeux du numérique dès le plus jeune âge.



Pacte écrans en Famille

Pour les enfants de 3 à 18 ans et leurs parents.



proposé par :



BLOG PARENTS-ENFANTS

www.safekidsprotection.com

PACTE ÉCRANS EN FAMILLE

 Date : ____ / ____ / 20____

 Famille / Foyer : _____

Prénom de l'enfant : _____

Age : _____

Mes parents me promettent de...

 Être calmes quand ils m'expliquent les règles

Ils ne crient pas et m'expliquent calmement

 Montrer le bon exemple avec leurs écrans

Ils posent aussi leur téléphone parfois

 Parler, cuisiner, jouer ou sortir ensemble sans écran

On passe du temps ensemble

 Parler avec moi si je ne comprends pas une règle

Je peux poser des questions

Moi, l'enfant, je promets de...

 Utiliser les écrans uniquement quand mes parents sont d'accord

Les règles sont fixées dans ce pacte

 Respecter les temps définis

Quand le temps est écoulé, j'éteins sans râler

 Ne pas utiliser d'écran à table

À table, je mange et je parle avec ma famille

 Laisser les écrans en dehors de ma chambre la nuit

Personne n'aime dormir en présence d'un fantôme...

 Demander de l'aide si je vois quelque chose qui me fait peur

J'en parle à mes parents tout de suite

 Faire des activités hors écrans essentielles pour mon bien-être

Je joue, je rencontre mes amis, je pratique un sport, je dessine, je lis, j'écoute des livres audio...

Ce pacte est là pour nous aider à mieux vivre avec les écrans, pas pour punir.
On peut en parler ensemble pour changer les règles si besoin.

Nos règles d'écran à la maison

 Smartphone seulement à partir de 15 ans

Afin d'éviter une exposition prématurée aux réseaux sociaux, notre enfant sera équipé d'un smartphone seulement à partir de son 15^{ième} anniversaire. En attendant, notre enfant pourra utiliser un téléphone mobile à touches ("bigophone", uniquement avec messagerie et appels téléphoniques).

☐ Oui ☐ Non

Temps des écrans

Le matin avant l'école ☐ Oui ☐ Non
Reco : A éviter ! _____h

Après l'école ☐ Oui ☐ Non
Reco : Les devoirs d'abord, ensuite 1h max ! _____h

Pendant les repas ☐ Oui ☐ Non
Reco : Plutôt non ! _____h

Avant de dormir ☐ Oui ☐ Non
Reco : éteindre 30 minutes avant et pas d'écrans la nuit dans la chambre _____h

Vacances, weekends ☐ Oui ☐ Non
Reco : un peu plus de liberté _____h