



# NOTRE CHARTE D'UTILISATION DES ÉCRANS

- Les écrans sont autorisés de ..... heures à ..... heures.
- Ils sont autorisés dans ces pièces :  
....., ....., .....
- Les écrans sont interdits à ces moments :  
....., ....., .....
- Lorsqu'on demande à me parler, je dépose / mets sur pause.
- Je choisis un jour sans écran pendant la semaine :  
.....
- Par jour, je peux utiliser les écrans pendant ..... heures.
- Je fais une pause toutes les ..... minutes.
- Lorsque j'utilise un écran, la porte de la pièce est ouverte.
- Je choisis une personne de confiance à qui parler de ce que je vois sur les écrans : .....
- Mon smartphone est en dehors de la chambre durant la nuit.
- Je fais une liste d'autres activités que j'aime faire en dehors des écrans.