

CHARTRE FAMILIALE

1. Les Zones de Paix (0 Écran ici !)

À table : On nourrit son corps et ses conversations.

Dans la chambre : On laisse la place aux rêves.

On ne ramène jamais de téléphone, tablette ou console dans ces zones.

2. Le Couvre-Feu numérique

1 heure avant de dormir : On éteint tout.

Pourquoi ? Le cerveau a besoin de calme pour "atterrir" comme un avion.

3. Le Défi des Parents

De 19h à 20h : Pour montrer l'exemple, Papa ou Maman s'engage à poser son téléphone dans un "panier à téléphones"


4. Prioriser les activités suivantes avant les écrans :

- Devoirs scolaires
- Tâches à la maison
- Activité physique ou extérieure
- Tâches à la maison

LA SUPER RECOMPENSE

Si la charte est respectée toute la semaine : On choisit une activité ensemble le weekend !

Exemples : Piscine, forêt, cuisine, parc, ou grand jeu de société, restaurant , découverte ...

 **Le conseil de famille** : On discute de cette charte une fois par mois pour l'améliorer ensemble...