

JE JOUE AUX JEUX VIDÉO



LORS DE
LA DERNIÈRE
PARTIE

ON AVAIT
PLUS QUE
3 MINUTES...

J'EN PARLE À MES PARENTS :

Je dis pourquoi je souhaite
jouer à ce jeu.

Je leur explique le but
et le fonctionnement du jeu.

Je leur dis avec qui je joue.

Je leur raconte
régulièrement
ce que je fais dans le jeu.



JE RETIENS:

Je fais d'autres activités.

Je me dépense physiquement.

Je dors suffisamment.

J'ai du temps
pour faire mes devoirs.

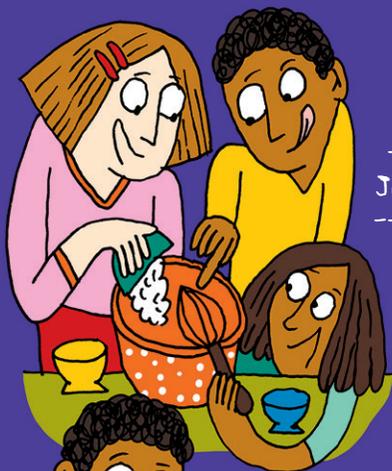
COMBIEN DE TEMPS?

Je joue selon les règles
qui ont été fixées avec mes parents.

POUR M'AIDER À RESPECTER LE TEMPS:

J'utilise un minuteur.

Je regarde le temps
qu'il me reste avant
de recommencer une partie.



PENDANT QUE JE JOUE :

Je m'amuse
et je prends du plaisir.

Je gère mes émotions :
je ne crie pas et je garde mon calme.

Je respecte les personnes
avec lesquelles je joue ;
je n'utilise pas de mots grossiers
et je n'insulte pas.



Je peux gagner du temps de jeu si

(à remplir)

Si je ne respecte pas les règles,

(à remplir)

QUAND?

J'ai négocié avec mes parents que je peux jouer :

Lundi

Mardi

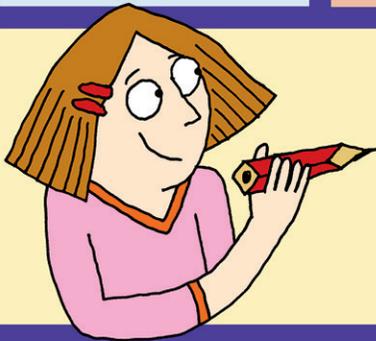
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



(à remplir)