

# 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

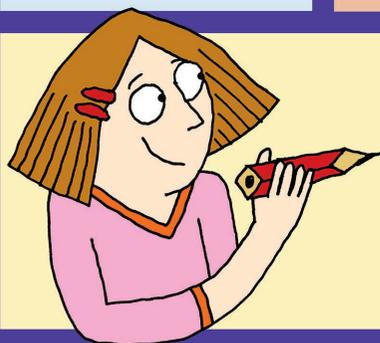
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



(à remplir)



Je peux obtenir des informations et poser des questions :

[actioninnocence.org](http://actioninnocence.org)

[contact@actioninnocence.org](mailto:contact@actioninnocence.org) / Tél. +41 22 735 5002