

## CARTE D'ENGAGEMENT

Je, \_\_\_\_\_, promets à renoncer aux écrans de divertissement pour les dates de \_\_\_\_\_. Sauf pour l'école ou le travail, j'éviterai 1) de regarder la télévision, des films ou des vidéos, 2) de jouer à des jeux sur des téléphones, des sites Web, des tablettes ou des consoles, 3) de surfer sur le Web ou 4) d'utiliser les médias sociaux.

Au lieu de passer du temps à l'écran, je promets de

---

---

---



\_\_\_\_\_ signature

[www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)

## CARTE D'ENGAGEMENT

Je, \_\_\_\_\_, promets à renoncer aux écrans de divertissement pour les dates de \_\_\_\_\_. Sauf pour l'école ou le travail, j'éviterai 1) de regarder la télévision, des films ou des vidéos, 2) de jouer à des jeux sur des téléphones, des sites Web, des tablettes ou des consoles, 3) de surfer sur le Web ou 4) d'utiliser les médias sociaux.

Au lieu de passer du temps à l'écran, je promets de

---

---

---



\_\_\_\_\_ signature

[www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)

## CARTE D'ENGAGEMENT

Je, \_\_\_\_\_, promets à renoncer aux écrans de divertissement pour les dates de \_\_\_\_\_. Sauf pour l'école ou le travail, j'éviterai 1) de regarder la télévision, des films ou des vidéos, 2) de jouer à des jeux sur des téléphones, des sites Web, des tablettes ou des consoles, 3) de surfer sur le Web ou 4) d'utiliser les médias sociaux.

Au lieu de passer du temps à l'écran, je promets de

---

---

---



\_\_\_\_\_ signature

[www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)

## CARTE D'ENGAGEMENT

Je, \_\_\_\_\_, promets à renoncer aux écrans de divertissement pour les dates de \_\_\_\_\_. Sauf pour l'école ou le travail, j'éviterai 1) de regarder la télévision, des films ou des vidéos, 2) de jouer à des jeux sur des téléphones, des sites Web, des tablettes ou des consoles, 3) de surfer sur le Web ou 4) d'utiliser les médias sociaux.

Au lieu de passer du temps à l'écran, je promets de

---

---

---



\_\_\_\_\_ signature

[www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)