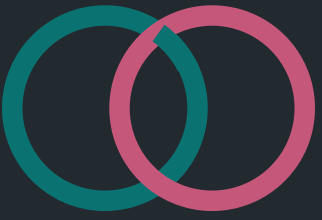
Parents & Écrans



Passeport

des Deux Mondes

Saison 1 · 2026-2027

Explorateur .....

Carnet n° .....

Invente ton numéro. Ce carnet est à toi.

Côté explorateur

Qui es-tu ?

Prénom ..... Âge .....

Dans le monde réel, j'aime :

.....

Dans le monde numérique, j'aime :

.....

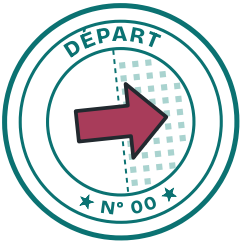
Mon super-pouvoir en ligne
Ce que je sais faire et que mon Gardien ne sait pas :

.....

Besoin d'aide ? Page 8.

À faire à deux

Ce soir, ensemble



Le pouce de ton Gardien, ici

Explore. Partage. Choisis.

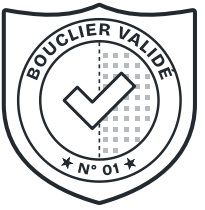
Dites la devise à deux, puis signez.

Bilan de la saison le ..... / .....

Explorateur	Gardien

Le tampon 00 est posé.

Mes missions



Fais-moi visiter ton jeu

Carte 1 · c’est toi qui signes

le ..... / ..... par .....



Notre pacte à 3 promesses

Carte 2

le ..... / ..... par .....



Mes règles voyagent

Carte 3

le ..... / ..... par .....



Mon plan si ça me choque

Carte 4

le ..... / ..... par .....



La question qui fait réfléchir

Carte 5

le ..... / ..... par .....

Tu choisis la carte et l'ordre. Une carte ne te va pas ? Prends une escale à la place.

Colorie ta moitié du tampon.

Cartes E1, E2, E3 ou les tiennes

Mes escales



le ..... / .....



le ..... / .....



le ..... / .....



le ..... / .....

Les escales comptent aussi.

Mes niveaux

2 **Explorateur, exploratrice**

2 tampons

4 **Éclaireur, éclaireuse**

4 tampons

6 **Passeur, passeuse**

6 tampons

Carte de Passeur

Notre sortie, dans le vrai monde :

.....

Signé : .....

Un tampon posé ne s'enlève jamais.

Si tu as besoin d’aide

3018 si on t’embête, te menace ou partage des choses sur toi en ligne. Gratuit, anonyme, confidentiel, de 9 h à 23 h, aussi par tchat sur 3018.fr.

119 si un enfant est en danger. Gratuit, 24 h sur 24, invisible sur la facture.

17 ou 112 en cas de danger immédiat.

Passeport des Deux Mondes, saison 1, version 2 du 15/11/2026, parentsetecrans.fr. Numéros vérifiés le 15/11/2026.

Document ludique, pas un document officiel. Aucun achat n’est nécessaire.

RÉGLAGE 01

Fais-moi visiter ton jeu

15 min · tampon 01

1. Tu es le guide : montre ton jeu à ton Gardien.
2. Trouvez 3 boutons : qui me parle, les achats, bloquer.
3. Ton Gardien dit ce qu'il a vu. Il ne lit pas tes messages.

LA QUESTION

Qu'est-ce que tu préfères dans ce jeu ?

Qui signe ? **Toi, le guide**

ACCORD 02

Notre pacte à 3 promesses

20 min · tampon 02

1. Chacun écrit 3 promesses. Ton Gardien aussi.
2. Sous chacune : « parce que… ».
3. Choisissez le jour où vous en reparlez.

LA QUESTION

Laquelle sera la plus dure, pour toi et pour lui ?

Qui signe ? **Vous deux**

AILLEURS 03

Mes règles voyagent

10 min · tampon 03

1. Chez Mamie, Papy ou la baby-sitter…
2. tu expliques toi-même 2 règles de votre pacte,
3. et tu leur montres le bouton « bloquer ».

LA QUESTION

Chez qui c’est différent, et pourquoi ?

Qui signe ? **L’adulte qui t’écoute**

ALERTE 04

Mon plan si ça me choque

15 min · tampon 04 · exemple inventé

1. Je retourne l’écran. Je ne réponds pas.
2. Je bloque, je signale, je le dis.
3. La capture ? Mon adulte la fait, jamais d’une image de nu.

Mes adultes de confiance

LA PROMESSE DU GARDIEN

Si tu me le dis, je ne confisque pas ton appareil pour ça.

Aide : 3018 **Ton Gardien signe**

QUESTION 05

La question qui fait réfléchir

10 min · tampon 05

1. C’est toi qui poses une question à ton Gardien.
2. Puis il te la pose. Chacun note une phrase.

CHOISIS TA QUESTION

Qu’est-ce qui mérite ton attention ? · Comment tu te calmes ? · Qu’est-ce que l’écran t’empêche de faire ?

Qui signe ? **Vous deux**

ESCALE **E1**

Joue avec moi

20 à 30 min

1. Tu choisis ton jeu.
2. Tu apprends à ton Gardien à y jouer.
3. Il a le droit de perdre, pas de tricher !

LA QUESTION

Qu’est-ce que ton Gardien a appris ?

.....

Son tampon ? **Dessine-le en escale**

ESCALE **E2**

Notre moment sans écran

10 min pour choisir · pour toute la famille

1. Choisissez un moment : repas, voiture, coucher…
2. Et ce que vous y faites à la place.

NOTRE MOMENT

.....

LA QUESTION

Qu’est-ce qu’on y gagne ?

Son tampon ? **Dessine-le en escale**

ESCALE · DÈS 9 ANS **E3**

Pourquoi je vois ça ?

15 min · vidéos, réseaux ou IA

1. Sur le compte de ton Gardien, ouvrez un fil de vidéos ou une IA.
2. Qui l’a fait ? Pourquoi ça m’arrive ? Est-ce vrai ?
3. Avec une IA : « Est-ce une personne ? »

LA QUESTION
Qu’est-ce qui t’a surpris ?

Son tampon ? **Dessine-le en escale**

Un passeport de poche et 8 cartes Mission

En 30 secondes

Votre enfant est l'Explorateur, vous êtes son Gardien. Imprimez les pages 1 et 2 en « taille réelle », sur une seule face. Pliez le carnet, découpez les cartes, et laissez-le choisir la première.

Vous lisez la version téléphone. Pour imprimer et plier, ouvrez le PDF « imprimer ».

Pliez le carnet en 5 gestes

1	Pliez la feuille en deux, bord du haut contre bord du bas. Marquez le pli, dépliez.
2	Pliez en deux dans l'autre sens, puis encore en deux. Dépliez : vous voyez 8 cases.
3	Pliez en deux, bord gauche contre bord droit. Coupez **depuis le pli** jusqu'au point STOP, pas plus loin.
4	Dépliez, repliez en deux dans la longueur, les dessins à l'extérieur. Poussez les deux bouts vers le centre : la fente s'ouvre en croix.

5 Rabattez les pages autour de la couverture foncée. Feuilletez vite le coin des pages : les deux mondes se rejoignent.

Les cartes : découpez la page 2 le long des tirets. Une carte se glisse dans le carnet, ou dans la coque du téléphone chez les plus grands.

Imprimantes de maison

Elles laissent 3 à 5 mm non imprimés au bord, et « Ajuster » réduit la page de 3 à 6 %. D'où les grandes marges et la règle de 10 cm. En noir et blanc, la couverture sort en gris foncé : c'est prévu.

Source secondaire

Fiches techniques HP, Epson, Canon, Brother, lues le 14/11/2026

Pourquoi des cartes

Choisir son étape et pouvoir en sauter une, c'est ce qui rend les carnets à tampons du monde entier agréables, du rallye des gares au Japon aux sentiers de Jeju.

Source secondaire

Recherche D, 15/11/2026

Passeport des Deux Mondes, saison 1, version 2 du 15/11/2026, gratuit. Document ludique, ce n'est pas un document officiel. Besoin d'aide : 3018, gratuit et anonyme.

Laissez-le vous guider, et promettez aussi

En 30 secondes

Faites chaque mission avec votre enfant, lisez la question de la carte à voix haute et posez le tampon tout de suite. Ne l'échangez jamais contre du temps d'écran.

1 C'est lui l'expert de son monde

Sur la carte 1, il vous fait visiter son jeu et c'est lui qui signe. Sur l'escale E1, il vous apprend à jouer. Vous écoutez, vous posez des questions, vous ne jugez pas le jeu.

2 Vous promettez aussi

Dans le pacte, vous écrivez vos 3 promesses, avec leur « parce que ». Sur la carte 4, vous signez : « Si tu me le dis, je ne confisque pas ton appareil pour ça. » Tenez-la. En cas de danger, l'appareil peut être gardé comme preuve : dites-lui que ce n'est pas une punition.

3 Une saison, pas une série

Aucun délai, aucun tampon retiré, aucune case à remplir chaque jour. Fixez ensemble la date du bilan (page 3 du carnet), puis fêtez le niveau atteint par une sortie qu'il choisit, dans le monde réel.

Conseillé

- ✓ Dire ce que vous avez vu : « Tu as trouvé le bouton tout seul. »
- ✓ Lui laisser choisir la carte.
- ✓ Un passeport par enfant.

Déconseillé

- ✗ « Bravo, tu as gagné ! »
- ✗ « Plus que deux tampons ! »
- ✗ Lire ses messages pendant la visite.
- ✗ Donner à une IA son prénom ou sa photo.

Université d'Oxford, 2025

Un support qui propose des questions à se poser améliore nettement les échanges entre l'adulte et l'enfant. D'où une question sur chaque carte. L'étude porte sur les 2-7 ans.

Étude publiée

Mathers, Kolancali et coll., Educational Research Review, 46, 2025

Académie américaine de pédiatrie, 2026

Les recommandations passent du décompte des heures à la vie de famille : l'adulte montre l'exemple, la famille garde des moments sans écran.

Source officielle

Pediatrics, en ligne le 20/01/2026

Deci, Koestner et Ryan, 1999

Une récompense annoncée affaiblit l'envie ; un retour en mots l'aide.

Étude publiée

Psychological Bulletin, 1999

Commission européenne, 2025

Pour les mineurs, les « séries » à ne pas casser doivent être désactivées par défaut. Le passeport n'en a pas.

Source officielle

Lignes directrices DSA, article 28, C/2025/5519

Les 3 niveaux s'obtiennent sans rien acheter

En 30 secondes

Les 5 cartes Mission et les 3 escales sont gratuites et mènent jusqu'au niveau Passeur. Aucun achat n'est nécessaire.

Les 5 missions et la page qui aide

Fais-moi visiter ton jeu : les 3 boutons, puis les autres réglages si vous voulez.
Les 10 réglages Roblox à vérifier ce soir · parentsetecrans.fr/telechargements/10-reglages-roblox.pdf

Notre pacte à 3 promesses : à recopier au propre, si vous le souhaitez.
Le contrat de famille, outil en ligne · parentsetecrans.fr/outils/contrat-famille

Mes règles voyagent : la fiche à laisser à l'adulte qui garde votre enfant.
Les règles écrans de la maison · parentsetecrans.fr/fiche-autres-adultes

Mon plan si ça me choque : les gestes, sur un exemple inventé, jamais sur une vraie image choquante. L'adulte fait la capture du message, jamais d'une image de nu.
Roblox : les 30 premières minutes quand quelque chose arrive ·

parentsetecrans.fr/telechargements/plan-urgence-roblox.pdf



La question qui fait réfléchir : c'est lui qui commence.
5 questions à poser à votre enfant ce soir · envoyé par e-mail depuis parentsetecrans.fr

Pour aller plus loin, si vous le souhaitez

Payants et facultatifs. Leur tampon se colle, ou se dessine, dans une escale.



Noël validé
Noël sans mauvaise surprise · kit, bientôt



Roblox jour 7
Première semaine avec Roblox · kit, bientôt



École
Dossier école : demander un aménagement · kit, bientôt

EU Kids Online, 2026
La moitié des 10-16 ans disent que leurs parents leur parlent de leur vie en ligne, contre deux tiers en 2020. Les cartes servent à relancer ces conversations.

Étude publiée

Enquête dans 19 pays, London School of Economics, 2026

eSafety, Australie
Ne pas répondre, faire une capture, bloquer, signaler, le dire à un adulte de confiance : la conduite à tenir de la carte 4.

Source officielle

esafety.gov.au, guide pour les enfants

CLEMI et UNESCO, 2026

Jouer au moins une fois avec son enfant à son jeu : c'est l'escale E1.

Source officielle

« Grandir dans un monde connecté, ça s'apprend », 2026

Code de la consommation

Dans une publicité, il est interdit d'inciter directement un enfant à acheter : les documents payants ne figurent que dans votre guide.

Source officielle

Article L121-7, 5°, lu sur Légifrance le 14/11/2026