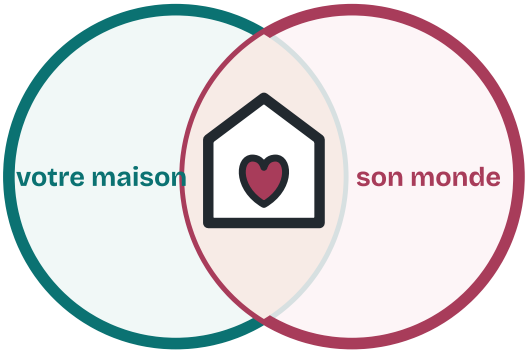
Saison 1 · 2026-2027



À confier à ceux qui gardent vos enfants

Les règles écrans de la maison

Les règles écrans de la maison, expliquées simplement à ceux qui gardent vos enfants.

Grands-parents, baby-sitter, nounou, beau-parent, oncle et tante, parents du copain chez qui votre enfant dort.

Ce document fait partie du Passeport des Deux Mondes : **parentsetecrans.fr/passeport**. D'autres fiches sur parentsetecrans.fr

Pour vous, parent : le mode d'emploi

Remplissez la page 2
en dix minutes, si possible avec votre enfant : il saura que les règles le suivent partout.

Cochez seulement ce qui compte pour vous.
Une case laissée vide, c'est permis.

Imprimez les pages 2 à 5
ou prenez la page 2 en photo une fois remplie.

Laissez la fiche sur le frigo
ou dans le sac de votre enfant, ou envoyez-la par message à l'adulte qui le garde.

Mettez-la à jour
quand votre enfant grandit ou change de jeu, par exemple à chaque rentrée.

Page 2 · à remplir
Nos règles écrans : durée, moments sans écran, jeux, achats, contacts, comment nous joindre.

Pages 3 et 4 · à lire
5 choses à savoir sur les jeux d'aujourd'hui. Pour l'adulte qui n'y connaît rien, en gros caractères.

Page 5 · à garder
Si quelque chose ne va pas : quoi faire, quoi ne pas faire, et les numéros officiels.

Les règles écrans de la maison, version 2.0 du 16/11/2026, sources lues le 11/11/2026. Besoin d'aide : 3018, gratuit et anonyme. Guide indépendant et non officiel. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires.

Nos règles écrans

Pour (prénom de l'enfant) ..... **Âge** ..... **Remplie le** .....

Merci de veiller sur notre enfant. Voici nos repères à la maison. Vous le connaissez aussi : si un jour vous faites un peu autrement, ce n'est pas grave. **Deux points comptent vraiment : aucun achat sans nous, aucun échange avec un inconnu.**

1 Combien de temps par jour

☐ Pas d'écran ☐ 30 min ☐ 1 h ☐ 1 h 30
☐ 2 h
☐ En une seule fois ☐ En plusieurs fois

Le week-end ou en vacances .....

2 Les moments sans écran

☐ Pendant les repas ☐ Le matin avant l'école
☐ Au lit ☐ En voiture

Écrans éteints le soir à ..... h

Autre moment .....

3 Ce qu'il peut utiliser

☐ Tablette ☐ Téléphone ☐ Console
☐ Ordinateur ☐ Télé

Jeux et applis autorisés .....

.....

☐ Vidéos en ligne seulement avec un adulte à côté

4 Ce qu'on évite chez nous

Jeux, applis ou vidéos interdits .....

.....

Pourquoi, en un mot (âge, peur, sommeil…) .....

5 Les achats dans les jeux

Jamais sans nous. Même une petite somme, même avec une carte cadeau, même si « tous les copains l'ont ».

☑ Ne prêtez pas votre carte bancaire ni le code de votre téléphone

Exception éventuelle .....

6 Avec qui il peut parler en ligne

☐ Personne ☐ La famille
☐ Des amis qu'il connaît en vrai
☐ Pas de micro (chat vocal)
☐ Micro autorisé, avec ses amis

Prénoms des amis autorisés .....

7 S'il insiste pour continuer, ce qui marche chez nous

☐ Prévenir 10 min puis 5 min avant la fin ☐ Un minuteur qu'il voit
☐ Rappeler la règle une fois, calmement ☐ Le laisser finir la partie en cours ☐ Nous appeler

Ce qu'il aime faire sans écran (pour proposer autre chose) .....

Ce qui l'apaise quand il est en colère .....

8 Comment nous joindre, même pour une petite question

Parent 1 (nom et téléphone) ..... Parent 2 (nom et téléphone) .....

Si on ne répond pas ..... Autre adulte de confiance (nom et téléphone) .....

Rien n'est collecté. La fiche se remplit à la main, chez vous. N'y écrivez jamais un mot de passe ni un code : seulement des repères.

Les règles écrans de la maison, version 2.0 du 16/11/2026, sources lues le 11/11/2026. Besoin d'aide : 3018, gratuit et anonyme. Guide indépendant et non officiel. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires.

5 choses à savoir sur les jeux d'aujourd'hui

En 30 secondes

Pas besoin d'être un expert. Ces cinq repères suffisent. Pour chacun, une phrase toute prête à dire à l'enfant.

1 Les pièces des jeux coûtent de vrais euros

Pièces, gemmes, diamants : dans beaucoup de jeux, cette monnaie s'achète avec de l'argent réel. Si une carte bancaire est enregistrée sur l'appareil, l'achat peut être très rapide.

À faire : s'il demande à acheter, on attend ses parents.

> À lui dire
> « Dans ton jeu, ces pièces, c'est de l'argent pour de vrai. On en parle à tes parents ce soir, d'accord ? »

2 On peut y parler avec des inconnus

Beaucoup de jeux ont un chat, écrit ou à la voix. L'enfant peut y croiser des joueurs qu'il ne connaît pas, parfois des adultes.

À faire : le laisser jouer dans la pièce où vous êtes. Pas besoin de surveiller chaque mot.

> À lui dire
> « Derrière l'écran, on ne sait jamais vraiment qui parle. Si quelqu'un te met mal à l'aise, tu viens me voir. Tu ne seras pas grondé. »

3 On ne donne jamais un code, ni une carte cadeau

Un mot de passe, un code reçu par SMS, une carte cadeau ou un coupon à acheter au bureau de tabac : si quelqu'un les demande, c'est un signe d'arnaque. Même s'il se dit « ami » ou « du jeu ».

À faire : on ne donne rien, on garde le message, on prévient les parents.

> À lui dire
> « Ton mot de passe, c'est comme la clé de la maison : on ne le prête à personne, même à un copain. »

Remplir
page 2

Lire
pages 3 et 4

Garder
page 5

1. Achats intégrés

Monnaie virtuelle achetée avec de l'argent réel.

Source officielle

pegi.info, lu le 11/11/2026

1. Carte enregistrée

La CNIL conseille de ne pas enregistrer de carte si aucun achat n'est prévu.

Source officielle

cnil.fr, 30/04/2024

2 et 3. Chats, mots de passe

Vigilance sur les échanges avec des inconnus ; ne pas donner son mot de passe.

Avis d'experts

CNIL et e-Enfance, lu le 11/11/2026

3. Codes et coupons

Demander un code reçu par SMS ou un coupon prépayé : schéma d'escroquerie connu (contexte bancaire, transposé au jeu).

Source officielle

cybermalveillance.gouv.fr, economie.gouv.fr

☐ **Succès à débloquer**
Les 3 premiers repères lus

4 Un jeu en ligne ne se met pas toujours en pause

Certains jeux ne sauvegardent qu'à certains moments. En ligne, la partie continue avec les autres joueurs. Couper d'un coup peut lui faire perdre sa partie, et déclencher une grosse colère.

À faire : prévenir avant la fin (10 minutes, puis 5), et laisser finir la manche en cours.

> À lui dire
> « Dans 10 minutes, on arrête. Finis ta partie, et après tu me racontes ce que tu as fait dedans. »

5 PEGI : le chiffre sur la boîte, c'est un âge

3, 7, 12, 16 ou 18 : c'est l'âge à partir duquel le contenu du jeu est conseillé. Ce n'est pas un niveau de difficulté. Les petits dessins à côté signalent par exemple la violence, la peur ou les achats intégrés.

À faire : en cas de doute, suivre la page 2. Ce sont les parents qui décident.

> À lui dire
> « Ce jeu est marqué 16, il est fait pour les plus grands. On cherche ensemble à quoi tu peux jouer à la place ? »

LA QUESTION À SE POSER À DEUX

Chez qui c'est différent, et pourquoi ?

Le monde de l'écran : ses jeux, ses vidéos, ses copains en ligne. Un monde qui compte vraiment pour lui. **Le monde réel :** la table du dîner, le parc, le lit, les adultes qui veillent sur lui. Un monde qui compte autant. **Les Deux Mondes :** cette fiche aide chaque adulte à relier les deux, sans juger ni l'enfant, ni son jeu, ni la façon de faire de chacun.

Si quelque chose ne va pas : trois réflexes d'abord

1. On écoute

Sans gronder. L'enfant n'est jamais responsable de ce qu'on lui fait subir.

2. On n'efface rien

Capture d'écran, ou photo de l'écran avec votre téléphone. Sauf une photo intime : voir page 5.

3. On ne répond pas

Ni à l'auteur, ni à ses menaces. On ne paie rien, on n'envoie rien.

Remplir
page 2

Lire
pages 3 et 4

Garder
page 5

4. Pause

Certains jeux ne sauvegardent qu'à certains moments : anticiper.

Avis d'experts

e-enfance.org, lu le 11/11/2026

5. PEGI

3, 7, 12, 16, 18 : un âge, pas une difficulté. Les parents restent juges.

Source officielle

pegi.info et e-enfance.org, lu le 11/11/2026

Les « À faire » et les réflexes

Conseils de bon sens, présentés comme tels.

Conseil Parents & Écrans



Ton tampon n° 03. Colorie ta moitié, ton Gardien écrit la date : le ___ / ___.

Découpe-le et colle-le sur ton Passeport des Deux Mondes.

Si quelque chose ne va pas

En 30 secondes

Votre calme le rassure. Et prévenez ses parents, toujours, même tard le soir. Les trois réflexes : page 4.

Il a vu quelque chose de choquant

✓ À faire

- ✓ Fermer le jeu ou la vidéo, calmement.
- ✓ L'écouter, lui dire qu'il a bien fait d'en parler.
- ✓ Noter le nom du jeu, de la vidéo ou du site, et prévenir ses parents.

✗ À éviter

- ✗ Le gronder ou lui retirer l'écran sur-le-champ : il ne dira plus rien la prochaine fois.
- ✗ Lui demander de remontrer l'image.

> **À lui dire**
> « Tu as bien fait de me le dire. Ce que tu as vu n'est pas de ta faute. On en reparle quand tu veux. »

On lui demande de l'argent, un code ou des photos

✓ À faire

- ✓ Arrêter la conversation, sans répondre.
- ✓ Faire une capture du message et du pseudo de l'auteur.
- ✓ Prévenir ses parents, et appeler le **3018**. En cas de menace ou de danger immédiat : le **17**.

✗ À éviter

- ✗ Payer, envoyer un code ou une nouvelle photo.
- ✗ Effacer la conversation.
- ✗ Capturer ou transférer une photo intime, même pour la montrer : « je ne partage pas, je signale ». Le 3018 dit comment faire.

> **À lui dire**
> « Tu n'as rien fait de mal. Celui qui demande ça a tort, pas toi. Maintenant, ce sont les adultes qui s'en occupent. »

Il est harcelé ou moqué en ligne

✓ À faire

- ✓ L'écouter, garder des preuves datées : captures, pseudos, nom du jeu, date.
- ✓ Bloquer et signaler l'auteur dans le jeu, si vous savez le faire.
- ✓ Prévenir ses parents. Le **3018** peut faire supprimer des contenus.

✗ À éviter

- ✗ Répondre aux auteurs, ou le laisser se venger.
- ✗ Contacter vous-même l'auteur ou sa famille.

> **À lui dire**
> « Personne n'a le droit de te traiter comme ça, ni dans le jeu ni dans la cour. Tu as eu raison de m'en parler. »

3018
Harcèlement et violences numériques chez les jeunes. Aide aussi les parents. Gratuit, anonyme, 7 j/7, 9 h à 23 h, téléphone ou appli 3018.

119
Enfant en danger ou en risque de l'être. Gratuit, jour et nuit. N'apparaît sur aucun relevé téléphonique détaillé.

17
Police secours : danger immédiat, menace, violence. Gratuit, 24 h/24.

112
Urgence européenne, depuis tous les pays de l'Union européenne. Oriente vers le bon service.

Source officielle Numéros vérifiés le 11/11/2026 sur e-enfance.org, allo119.gouv.fr et service-public.gouv.fr. Contenu illégal en ligne : internet-signalement.gouv.fr (Pharos). Cette fiche informe, elle ne remplace ni un professionnel ni les forces de l'ordre. Ce document fait partie du Passeport des Deux Mondes : **parentsetecrans.fr/passeport**.