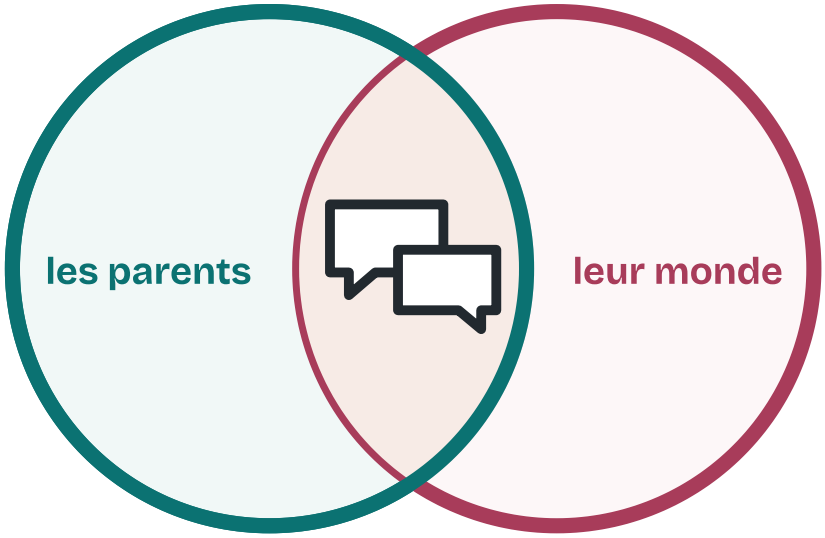
Saison 1 · 2026-2027



Une réunion de parents sur les écrans, clé en main

Une heure pour parler des jeux, des réseaux et des réglages avec les familles d'une classe, sans être spécialiste. Pour les enseignants, les directeurs et les associations de parents d'élèves.

La route de la soirée

Préparer
la semaine d'avant

Accueillir
les 10 premières minutes

Comprendre
de 10 à 40 minutes

Décider
les 20 dernières minutes

1 heure
déroulé minute par minute, page 4

11 pages
à imprimer

Vérifié
du 4 au 13 novembre 2026

Gratuit
à copier et distribuer

Trois gestes suffisent pour préparer la soirée

En 30 secondes

Fixez une date et prévenez les familles, imprimez les fiches des jeux que vos élèves citent, relisez le déroulé une fois. Vous n'avez pas besoin d'être spécialiste : le kit parle à votre place.

1 Fixer la date, prévenir les familles

Une heure, en fin de journée. Le Safer Internet Day, mardi 9 février 2027, est une bonne occasion. Message type page 6.

- [x]

2 Imprimer le nécessaire

Le quiz, les fiches des jeux cités par vos élèves, le pacte et les numéros d'aide : la liste est page 7.

- [ ]

3 Relire le déroulé

Dix minutes suffisent. Les phrases à dire sont écrites, page 4.

- [ ]

La phrase pour ouvrir la soirée

« Ce soir, on ne vient pas faire la leçon. On vient comprendre ce que nos enfants font sur leurs écrans, et décider ensemble ce qui nous aide. »

Pourquoi trois gestes ?

On retient environ 4 éléments à la fois. Au-delà, une liste se lit mais ne s'applique plus.

Étude publiée

Cowan, 2001

La première case est cochée

Vous avez déjà ouvert le kit : c'est le premier pas.

Étude publiée

Nunes et Drèze, 2006

Qui décide ?

Le chef d'établissement reste seul juge de l'usage de ce kit dans son établissement.

Conseil Parents & Écrans

- [ ] **Succès à débloquer**
  Date fixée, familles prévenues

1

Préparer la soirée

La semaine d'avant

- ✓ Savoir ce qui se passe à chaque minute de l'heure.
- ✓ Inviter les familles avec un message qui donne envie de venir.
- ✓ Imprimer seulement ce qui servira.

Le meilleur contrôle parental, c'est un enfant qui sait qu'il peut venir en parler sans être puni.

Le fil conducteur de toutes les fiches de Parents & Écrans.

LA QUESTION À SE POSER À DEUX

« À quoi tu joues en ce moment, et qu'est-ce que tu aimes le plus dedans ? » À proposer aux familles avant la soirée : elles viendront avec les noms des jeux.

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Combien de temps pour préparer ?

Environ 30 minutes : 10 pour lire, 20 pour imprimer.

☐ **Succès à débloquer**
Kit lu une fois

L'heure, minute par minute

En 30 secondes

Quatre temps : on accueille avec un quiz, on comprend leur monde, on règle, puis on décide ensemble. Chaque temps a sa fiche et sa phrase.

Minutes	Ce qui se passe	Support
0 à 10	**Accueillir.** Chacun remplit le quiz « Parlez-vous leur langue ? » en arrivant. On corrige à voix haute, en riant : personne n'a tout juste.	Quiz, page 9 · diapos 1 à 3
10 à 25	**Leur monde.** On montre ce que les enfants font vraiment dans 2 ou 3 jeux cités par la classe. Question à la salle : « Qu'est-ce qui vous a surpris ? »	Fiches jeux · diapos 4 et 5
25 à 40	**Les réglages qui comptent.** Trois réglages par jeu : discussion, achats, temps. Les parents repartent avec la fiche de leur jeu.	Fiches jeux · diapo 6
40 à 55	**Ce qu'on décide ensemble.** On présente le pacte de classe, on choisit les engagements, on fixe le seuil de familles. Personne n'est obligé.	Pacte, page 20 · diapos 7 et 8
55 à 60	**Repartir avec les numéros.** On distribue la fiche des numéros d'aide. On remercie, on annonce le message de suivi.	Numéros, page 21 · diapo 9

Si vous n'avez que 30 minutes

Gardez le quiz (5 minutes), une seule fiche jeu (10 minutes) et le pacte (15 minutes). Distribuez les numéros d'aide à la sortie.

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Pourquoi commencer par un quiz ?

Les parents découvrent qu'ils ne connaissent pas les mots de leurs enfants. Ils rient, et ils écoutent ensuite.

Conseil Parents & Écrans

Pourquoi finir sur une décision ?

Une réunion qui se termine par un choix commun laisse une trace. Le pacte ne compte qu'à partir d'un seuil de familles : personne n'est seul.

Conseil Parents & Écrans

☐ **À garder**
Imprimé pour l'animateur

Le ton de la soirée : comprendre avant de juger

En 30 secondes

Les parents viennent souvent avec de la culpabilité. Votre rôle n'est pas de répondre à tout, mais de rendre la conversation possible à la maison.

✓ Conseillé

- ✓ Partir de ce que les enfants vivent dans leur jeu, avec leurs mots.
- ✓ Dire « je ne sais pas, on vérifie » quand on ne sait pas.
- ✓ Renvoyer aux fiches et aux pages officielles, datées.
- ✓ Rappeler que chaque famille décide chez elle.
- ✓ Orienter vers le médecin ou un professionnel de santé pour toute question de santé, de sommeil ou de comportement.

✗ Déconseillé

- ✗ Annoncer un nombre d'heures « autorisé » : les experts ne sont pas d'accord sur ce point.
- ✗ Citer un chiffre de santé de mémoire.
- ✗ Montrer du doigt une famille, un enfant ou un jeu.
- ✗ Faire peur avec un fait divers.
- ✗ Présenter le kit comme une recommandation officielle : il ne l'est pas.

Si le débat s'échauffe

« On n'est pas là pour savoir qui a raison. On est là pour que nos enfants ne soient pas « les seuls ». »

Si on vous pose une question de santé

« Je ne suis pas médecin. Pour ça, le bon interlocuteur, c'est votre médecin ou celui de l'enfant. »

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Pourquoi aucun nombre d'heures ?

Les grandes institutions ne donnent pas toutes le même repère, et la recherche débat de l'effet du temps d'écran seul. Le kit parle de réglages et de règles de maison, pas de durée.

Conseil Parents & Écrans

Les repères officiels français

Pas de téléphone avant 11 ans, sans internet de 11 à 13 ans, pas de réseaux sociaux avant 15 ans : ce sont des repères, pas des interdictions légales.

Source officielle

Rapport « Enfants et écrans », 30/04/2024, p. 9

Le message pour inviter les familles

En 30 secondes

Un message court, qui promet une soirée utile et sans jugement. Envoyez-le 10 jours avant, puis un rappel la veille.

Par l'ENT, le cahier de liaison ou le groupe de la classe

Bonjour à toutes et à tous,
Roblox, Fortnite, Minecraft, TikTok… Nos enfants en parlent, et nous ne savons pas toujours ce qu'ils y font. Nous vous proposons une heure pour comprendre leur monde et décider ensemble ce qui nous aide, le ..... à ..... h, ...
Au programme : un quiz pour sourire, les réglages qui comptent dans les jeux de nos enfants, et un pacte de classe libre. Personne n'est jugé, personne n'est obligé.
À bientôt !

Le rappel de la veille

Rappel : demain à ..... h, une heure pour parler écrans entre parents, sans jugement. Venez avec les noms des jeux de vos enfants : on vous donnera la fiche de chacun.

Le message de suivi, le lendemain

Merci d'être venus ! Vous trouverez le pacte de classe en ligne sur parentsetecrans.fr/pacte-de-classe. Il ne compte qu'à partir de ..... familles. Les numéros d'aide distribués hier : 3018 (harcèlement et violences en ligne), 119 (enfant en danger).

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Pourquoi demander les noms des jeux ?

Vous saurez quelles fiches imprimer, et les parents arrivent déjà dans le sujet.

Conseil Parents & Écrans

☐ **Succès à débloquer**
Message envoyé

Ce qu'il faut imprimer, et combien

En 30 secondes

Comptez une famille sur deux présente. Imprimez en noir et blanc : tout le kit reste lisible sans couleur.

Le quiz « Parlez-vous leur langue ? »	1 par parent · page 9
Les fiches des jeux cités par la classe	2 à 4 fiches, 1 par parent concerné · pages 12 à 18
Le pacte de classe	1 par famille · page 20
Les numéros d'aide	1 par famille, quelques-uns sur les tables · page 21
Le déroulé	1 pour l'animateur · page 4

Pour projeter

Le diaporama est un fichier à ouvrir dans un navigateur (Chrome, Edge, Firefox), en plein écran avec la touche F11. Les flèches du clavier font passer les diapos. Sans projecteur, le livret suffit.

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Pas d'ordinateur ?

Toute la soirée tient sur papier. Le diaporama n'est qu'un appui.

Conseil Parents & Écrans



Accueillir avec un sourire

Les 10 premières minutes

- ✓ Mettre tout le monde à égalité : personne ne connaît tous les mots.
- ✓ Lancer la conversation sans culpabilité.
- ✓ Repérer les jeux dont la salle veut parler.

Avant de régler un jeu, il faut savoir de quoi parle son enfant. Un mot appris, c'est une conversation qui s'ouvre.

L'idée du mini-dico de Parents & Écrans.

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

☐ **Succès à débloquer**
Quiz distribué

Parlez-vous leur langue ?

Cochez une réponse par question. Personne n'a tout juste : c'est fait pour ça.

1. « Un creeper a fait sauter ma cabane ! » Un creeper, c'est…
(Minecraft)
☐ a) un joueur qui triche
☐ b) un monstre vert qui s'approche sans bruit, puis explose
☐ c) un outil pour casser les blocs

2. « Je peux venir dans le Realm de Lucas ? » Un Realm, c'est…
(Minecraft)
☐ a) un grand serveur public, ouvert à tous
☐ b) un petit serveur privé, sur invitation, jusqu'à 10 joueurs
☐ c) le mode solo du jeu

3. « Je peux pas faire pause, on est en ligne ! » Est-ce vrai ?
(Fortnite)
☐ a) non, c'est une excuse
☐ b) oui : une partie de Battle Royale ne se met pas en pause
☐ c) non, il suffit d'appuyer sur pause

4. Un skin, dans Fortnite, c'est… (Fortnite)
☐ a) une tenue décorative, sans avantage dans le jeu
☐ b) une arme plus puissante
☐ c) un niveau de difficulté

5. Les V-Bucks, ce sont… (Fortnite)
☐ a) des points sans valeur réelle
☐ b) la monnaie du jeu, achetée avec de l'argent réel ou gagnée en jouant
☐ c) une monnaie valable dans tous les jeux

6. Google Play France affiche PEGI 16 pour Brawl Stars. Pourquoi ?
(Brawl Stars)
☐ a) le jeu est très violent
☐ b) les achats incluent des objets aléatoires
☐ c) le chat est réservé aux adultes

7. Un « brawler », c'est… (Brawl Stars)
☐ a) un personnage jouable, à débloquer puis améliorer
☐ b) un joueur qui triche
☐ c) la monnaie du jeu

8. Les gemmes, ce sont… (Brawl Stars)
☐ a) des points gagnés seulement en jouant
☐ b) la monnaie payante du jeu
☐ c) des cadeaux envoyés par son club

Réponses : 1 b · 2 b · 3 b · 4 a · 5 b · 6 b · 7 a · 8 b

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

D'où viennent ces questions ?

Des quiz gratuits de parentsetecrans.fr (Minecraft, Fortnite, Brawl Stars), vérifiés le 10/11/2026.

Conseil Parents & Écrans

Pour aller plus loin

Les quiz complets, avec chaque réponse expliquée : parentsetecrans.fr/quiz.

☐ **À garder**
Mon score : … sur 8

Le corrigé, à lire à voix haute

En 30 secondes

Lisez chaque réponse, puis demandez : « Qui l'avait entendu à la maison ? » C'est là que la conversation commence.

1. **Le creeper** est un monstre du jeu : il s'approche sans bruit, puis explose. Les créatures s'appellent des « mobs ».
2. **Un Realm** est un petit serveur privé, loué par abonnement, réservé aux amis invités : jusqu'à 10 joueurs. Un serveur public, lui, mêle beaucoup d'inconnus.
3. **Vrai.** Une partie de Battle Royale ne se met pas en pause. Le plus simple : annoncer « c'est la dernière » avant qu'elle commence.
4. **Le skin** est la tenue du personnage. Il est décoratif et ne donne aucun avantage.
5. **Les V-Bucks** sont la monnaie de Fortnite. Le plus petit pack coûte 8,99 € pour 800 V-Bucks depuis mars 2026.
6. **PEGI 16** vise les achats qui incluent des objets aléatoires, pas la violence. L'App Store affiche 13+.
7. **Un brawler** est un personnage jouable, à débloquer puis améliorer.
8. **Les gemmes** sont la monnaie payante du jeu. Les pièces, elles, se gagnent en jouant.

LA QUESTION À RAPPORTER À LA MAISON

« Quel mot de ton jeu je ne connais pas encore ? Tu me l'expliques ? »

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Sources

Explications reprises des quiz du site, d'après les pages officielles de Mojang, Epic Games, Supercell, Google Play et l'App Store, lues le 10/11/2026.

Conseil Parents & Écrans

3

Comprendre leur monde

De la 10 e à la 40 e minute

- ✓ Dire ce que l'enfant fait vraiment dans chaque jeu.
- ✓ Distinguer l'âge officiel de l'âge conseillé.
- ✓ Repartir avec les trois réglages qui comptent.

Une fiche par jeu, toujours dans le même ordre : l'âge, ce qu'il y fait, la discussion, l'argent, puis trois réglages.

Le principe des fiches de ce kit.

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Quelles fiches montrer ?

Seulement celles des jeux cités par la salle. Deux ou trois suffisent pour une heure.

☐ **Succès à débloquer**
Deux fiches présentées

Roblox : ce qu'il faut savoir

Comptes par âge, lus le 11/11

Selon le compte

▲ À RÉGLER

Roblox

Ce qu'il y fait : Il joue à des jeux créés par d'autres joueurs. Les comptes dépendent de l'âge : Roblox Kids (5 à 8 ans, jeux « Minimal » ou « Mild »), Roblox Select (9 à 15 ans, jusqu'à « Moderate »).

La discussion : Sans vérification de l'âge, la discussion est impossible, quel que soit l'âge. Roblox Kids : discussion coupée par défaut. De 9 à 12 ans, seulement avec des amis de confiance.

L'argent : Les Robux s'achètent avec de l'argent réel. Le parent peut fixer une limite mensuelle, mais selon Roblox elle ne s'applique pas aux cartes cadeaux.

Le contrôle parental : Il se relie depuis le compte de l'enfant (Paramètres, Contrôle parental, Ajouter un parent), puis le parent vérifie son âge et protège les réglages par un code PIN.

Les 3 réglages qui comptent

1 **Reliez votre compte au sien.** Sur son compte : Paramètres, « Contrôle parental », « Ajouter un parent ». Vous vérifiez votre âge, vous acceptez, puis un code PIN protège les réglages.

2 **La discussion.** Activer ou couper le chat, et choisir avec qui il peut écrire : tous ses amis, ses amis de confiance seulement, ou personne.

3 **Les dépenses et le temps.** Une limite de dépenses mensuelle avec une notification à chaque achat, et une limite de temps quotidienne (avant 13 ans ; de 13 à 15 ans, fixez-la en famille).

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Roblox Corporation.

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

les 4, 11 et 13 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Roblox, page « Contrôle parental » pour les familles ; Roblox Newsroom, 13/04 et 16/06/2026

Âge officiel ?

Roblox n'affiche pas d'âge minimum unique ; l'App Store classe l'application 13+. La décision revient au parent, avec un compte réglé sur l'âge réel.

Source officielle

La fiche complète

parentsetecrans.fr/guides/controle-parental-roblox

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

Fortnite : ce qu'il faut savoir

PEGI, lu le 10/11

Par mode

▲ À RÉGLER

Fortnite

L'âge : Pas d'âge unique depuis novembre 2023 : le Battle Royale est PEGI 12, LEGO Fortnite Odyssey PEGI 7. Chaque île créée par les joueurs a sa propre classification.

Ce qu'il y fait : Battle Royale, îles créées par les joueurs, LEGO Fortnite, Fortnite Festival (jeu musical), création de ses propres jeux avec votre accord.

La discussion : Avant 13 ans, le compte est « limité » : pas de chat vocal ni écrit sans l'accord d'un parent. Le chat de la console se règle à part.

L'argent : Les V-Bucks s'achètent avec de l'argent réel. Le plus petit pack coûte 8,99 € pour 800 V-Bucks depuis mars 2026.

Les 3 réglages qui comptent

1. **Le chat vocal et écrit.** « Amis uniquement », ou « Personne » pour les plus jeunes. Où : « Contrôle parental », autorisations de chat vocal et textuel Epic.
2. **Un code PIN pour les paiements.** Activé. Où : « Contrôle parental », sur le portail du compte Epic ou dans Fortnite. Les achats faits sur la console se règlent à part.
3. **Les limites de temps.** Une limite quotidienne fixée ensemble, et l'« E-mail de rapport de temps » activé. Une partie ne se met pas en pause : annoncez la dernière avant qu'elle commence.

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Epic Games.

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 10 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Pages officielles d'Epic Games et de PEGI

La fiche complète

parentsetecrans.fr/fortnite

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

Minecraft : ce qu'il faut savoir

PEGI, lu le 10/11

PEGI 7

▲ À RÉGLER

Minecraft

Ce qu'il y fait : Il construit bloc par bloc, en mode Créatif ou Survie, seul ou avec des copains en ligne. Il y joue parfois à l'école (édition Éducation).

L'âge : PEGI 7 pour Bedrock comme pour Java : des combats contre des créatures, dans un style simple et sans sang.

La discussion : En solo, il n'y a personne. Sur un compte enfant, le multijoueur et la discussion sont bloqués par défaut, jusqu'à ce qu'un parent change le réglage.

L'argent : Le jeu s'achète une fois. Des contenus payants existent en Minecoins, achetées avec de l'argent réel et non remboursables.

Les 3 réglages qui comptent

1. **La discussion.** « Amis ». Où : account.xbox.com/settings, compte de votre enfant, « Communiquer en dehors de Xbox par la voix et le texte » (intitulé pouvant varier).
2. **Le multijoueur.** « Bloquer » au début. « Autoriser » ouvre les Realms, mais aussi les serveurs publics. Où : même page, « Rejoindre des jeux multijoueurs ».
3. **Les achats.** « Exiger l'approbation de chaque achat ». Où : account.microsoft.com/family, votre enfant, puis « Dépenses ».

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Mojang et Microsoft.

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 10 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Minecraft, guide pour les parents ; centre d'aide Minecraft ; PEGI

Bon à savoir

Minecraft n'a pas de menu de contrôle parental à lui : tout passe par le compte Microsoft de l'enfant, même sans Xbox.

Source officielle

La fiche complète

parentsetecrans.fr/minecraft

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

Brawl Stars : ce qu'il faut savoir

Google Play · App Store, lus le 10/11

PEGI 16 · 13+

▲ À RÉGLER

Brawl Stars

L'âge : PEGI 16 sur Google Play France, à cause des achats qui incluent des objets aléatoires, pas de la violence. 13+ sur l'App Store. Les guides qui disent PEGI 7 sont dépassés.

Ce qu'il y fait : Des parties courtes en ligne, qui s'enchaînent. Il fait progresser des personnages (les brawlers) et rejoint un club.

La discussion : Les clubs ont un chat écrit, filtré selon l'âge déclaré dans le jeu. Vérifiez que cet âge est juste.

L'argent : Gratuit, mais des gemmes et un Brawl Pass s'achètent avec de l'argent réel. Sans moyen de paiement relié à son compte, aucun achat n'est possible.

Les 3 réglages qui comptent

1. **Sur iPhone : approuver les achats.** Réglages, Famille, nom de l'enfant, Apps et sites web, Restrictions, puis « Exiger l'approbation des achats ».
2. **Sur Android : approuver les achats.** Dans Family Link : l'enfant, Paramètres, Google Play, « Exiger une approbation pour ».
3. **Dans le jeu : vérifier l'âge saisi.** C'est l'âge déclaré dans Brawl Stars qui règle la force du filtre du chat. Vérifiez-le avec votre enfant.

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Supercell.

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 10 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Supercell, guide des parents ; fiches Google Play et App Store France

Le temps

Le jeu n'a pas de limite de temps intégrée : elle se règle sur le téléphone (Temps d'écran sur iPhone, Family Link sur Android).

Source officielle

La fiche complète

parentsetecrans.fr/brawl-stars

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

Discord : ce qu'il faut savoir

Conditions de Discord, lues le 10/11

13 ans

▲ À RÉGLER

Discord

Ce qu'il y fait : Ce n'est pas un jeu mais une messagerie : il discute dans des serveurs, parle en vocal pendant qu'il joue, échange en messages privés, partage son écran.

L'âge : 13 ans minimum selon Discord. Depuis fin septembre 2026, chaque compte est classé Ado, Adulte ou Non confirmé.

Les inconnus : C'est le point à surveiller. Même avec le Centre familial, le parent ne voit jamais ce qui se dit en vocal ou en message privé.

L'argent : Gratuit. Nitro est un abonnement facultatif, de 2,99 € à 9,99 € par mois sur l'App Store France.

Les 3 réglages qui comptent

1 **Reliez le Centre familial.** Paramètres utilisateur, Compte, Centre familial. Votre ado affiche son code, vous le scannez, puis il accepte.

2 **Limitez les contacts.** Demandes d'amis : « Amis d'amis ». Messages privés des membres du serveur : désactivés. Laissez le dossier « Demandes de message » activé.

3 **Fixez un plafond et des heures.** Un plafond de dépenses mensuel, même à zéro, et des heures sans Discord le soir, par exemple de 21 h à 7 h.

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Discord Inc..

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 10 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Discord, centre d'aide en français et pages pour les parents

Avant 13 ans ?

Jamais : un compte suppose alors une fausse date de naissance, donc moins de protections.

Conseil Parents & Écrans

La fiche complète

parentsetecrans.fr/discord

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

TikTok : ce qu'il faut savoir

Conditions de TikTok, lues le 12/11

13 ans

▲ À RÉGLER

TikTok

Ce qu'il y fait : Il fait défiler des vidéos courtes choisies pour lui, regarde des lives, réagit et se filme. Le fil « Pour toi » n'a pas de fin.

L'âge : 13 ans minimum, simplement déclarés. De 13 à 17 ans : compte privé, limite de 60 minutes par jour, pas de live, pas de cadeaux, par défaut.

Les messages : Avant 16 ans, pas de messages privés. À 16 et 17 ans, les messages des personnes qui ne sont pas amies arrivent comme demandes.

Le temps : Notifications coupées dès 21 h (13-15 ans) ou 22 h (16-17 ans). La Commission européenne a estimé, à titre préliminaire le 06/02/2026, que les outils de gestion du temps sont faciles à ignorer.

Les 3 réglages qui comptent

1 **Reliez les comptes.** Profil, Menu, Paramètres et confidentialité, Connexion Famille. Vous touchez « Parent », votre enfant « Adolescent ».

2 **Fixez la limite et les heures sans TikTok.** Une limite quotidienne, avec un code que vous gardez, et un temps hors écran le soir et la nuit.

3 **Réglez le fil et les contacts.** Mode restreint, filtre par mots-clés sur le fil « Pour toi », compte privé, qui peut commenter.

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec TikTok.

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 12 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

TikTok, conditions EEE (juillet 2026), Connexion Famille, guide pour les responsables légaux

Repère officiel

Pas de réseaux sociaux avant 15 ans : c'est un repère de jeprotegemonenfant.gouv.fr, pas une interdiction légale (aucune n'est en vigueur au 12/11/2026).

Source officielle

La fiche complète

parentsetecrans.fr/tiktok

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits

Snapchat : ce qu'il faut savoir

Snapchat · App Store, lus le 12/11

13 ans

▲ À RÉGLER

Snapchat

Ce qu'il y fait : Surtout, il discute. Il envoie des snaps, entretient des « flammes », regarde des Stories, peut partager sa position et parler à un chatbot (My AI).

Les inconnus : Sur un compte 13-17 ans, on n'écrit qu'à des amis acceptés des deux côtés ou à des contacts enregistrés. Une alerte s'affiche face à une personne sans ami commun.

Ce que vous voyez : Le Centre parental montre avec qui votre ado discute, jamais ce qui se dit. Les messages s'effacent par défaut, mais une capture reste possible.

L'argent : Gratuit. Snapchat+ coûte 3,99 € par mois sur l'App Store France ; restaurer une flamme perdue coûte 0,99 € ou 1,49 €.

Les 3 réglages qui comptent

1. **Invitez votre ado.** Soyez amis, ouvrez le Centre parental, choisissez son nom, « Envoyer l'invitation ». Il doit l'accepter.
2. **Limitez le contenu sensible et My AI.** Dans le Centre parental, « Réglages » en bas : masquer le contenu sensible, empêcher My AI de lui répondre.
3. **Réglez les achats, regardez la position ensemble.** « Gérer les achats » renvoie vers Apple ou Google. La Snap Map est désactivée par défaut : expliquez le « Mode Fantôme ».

À SE POSER À DEUX

« Parmi ces trois réglages, lequel choisit-on ensemble en premier, et pourquoi ? »

Fiche indépendante, sans lien avec Snap Inc..

Préparer pages 3 à 7
Accueillir pages 8 à 10
Comprendre pages 11 à 18
Décider pages 19 à 22

Vérifié le

le 12 novembre 2026. Les menus changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de votre enfant.

Source officielle

Snapchat, espace Parents et centre d'aide en français ; App Store France

La fiche complète

parentsetecrans.fr/snapchat

☐ **À faire ce soir**
Les 3 réglages faits



Décider ensemble

Les 20 dernières minutes

- ✓ Présenter le pacte de classe en 3 minutes.
- ✓ Choisir les engagements à main levée, sans pression.
- ✓ Fixer le seuil de familles qui le rend actif.

> **Un « non » est plus facile à tenir quand on n'est pas le seul parent à le dire.**
>
> L'idée du pacte de classe de Parents & Écrans.

LA QUESTION À SE POSER À DEUX

« Qu'est-ce qui serait plus simple pour toi si tes copains avaient les mêmes règles que toi ? »

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

☐ **Succès à débloquer**
Pacte présenté

Notre pacte de classe

Classe : ..... Le pacte devient actif à partir de ..... familles.

Nos engagements

Cochez ceux que la classe retient.

- [ ] Pas de téléphone personnel pour nos enfants avant l'entrée en 6e. (repère officiel)
- [ ] Si un téléphone arrive entre 11 et 13 ans, ce sera un modèle qui ne va pas sur Internet. (repère officiel)
- [ ] Pas de réseaux sociaux avant 15 ans, même si les applications acceptent dès 13 ans. (repère officiel)
- [ ] La nuit, téléphones, tablettes et consoles dorment hors des chambres. (choix de parents)
- [ ] Quand nos enfants jouent ensemble chez l'un de nous, les jeux respectent l'âge PEGI indiqué. (choix de parents)
- [ ] À tour de rôle, une famille propose un moment sans écran pour les enfants de la classe. (choix de parents)
- [ ] Si l'un de nous voit quelque chose d'inquiétant, il prévient le parent concerné, calmement et sans juger. (choix de parents)
- [ ] Nous aussi, nous rangeons notre téléphone aux moments partagés : repas, sortie d'école, sorties. (choix de parents)

Les règles du pacte

- Le pacte est libre : ce n'est ni un contrat juridique ni un règlement. Chaque famille reste seule juge chez elle.
- Il ne compte qu'à partir du nombre de familles fixé ci-dessous : en dessous, personne n'est engagé.
- Personne n'est montré du doigt : ni les familles qui ne signent pas, ni les enfants.
- Un enfant qui a déjà un téléphone ou un compte n'est pas visé après coup.
- On en reparle ensemble à la rentrée suivante, et chacun peut se retirer à tout moment.

Famille de _____ Date _____

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Repère officiel ou choix ?

Les trois premiers engagements reprennent les repères du rapport « Enfants et écrans » (30/04/2024, p. 9). Les autres sont des choix de parents.

Source officielle

Commission d'experts « Enfants et écrans »

En ligne

Le même pacte se compose en 2 minutes sur parentsetecrans.fr/pacte-de-classe, puis se partage dans le groupe de la classe. Rien n'est enregistré.

Conseil Parents & Écrans

Combien de familles ?

Le site propose 10 par défaut. Choisissez un seuil atteignable pour votre classe.

Conseil Parents & Écrans

- [ ] **Succès à débloquer**
  Seuil atteint

Qui appeler, et pour quoi

En 30 secondes

Gardez ces numéros sur le frigo. En cas de danger immédiat : le 17 ou le 112. Pour le reste, des services gratuits répondent aux parents comme aux enfants.

3018	**Harcèlement et violences en ligne.** Votre enfant est victime, témoin ou auteur : moqueries, chantage à la webcam, photo intime qui circule, compte usurpé. Gratuit, anonyme et confidentiel, 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h.
119	**Allô Enfance en danger.** Un enfant est en danger ou risque de l'être, y compris par le cyberharcèlement ou des contenus choquants. 24 h sur 24, gratuit, l'appel n'apparaît sur aucun relevé.
Pharos	**Signaler un contenu visible par tous :** menace, image d'abus sur un enfant, proposition sexuelle faite à un mineur, haine, annonce de suicide. internet-signalement.gouv.fr
17, 112, SMS 114	**Danger immédiat :** une agression en cours, un enfant qui menace de se faire du mal, une menace grave.
17Cyber	**Compte piraté, arnaque en ligne,** message qui réclame un code ou un mot de passe. Diagnostic gratuit sur 17cyber.gouv.fr

La phrase à dire à son enfant

« Si quelque chose te fait peur en ligne, tu peux venir me le dire. Tu ne seras pas puni. »

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Vérifié le

13/11/2026, sur les sites officiels de chaque service.

Source officielle

e-enfance.org ; allo119.gouv.fr ; internet-signalement.gouv.fr ; 17cyber.gouv.fr

Tous les services

parentsetecrans.fr/qui-appeler, avec un questionnaire pour trouver le bon numéro.

☐ **À garder**
Sur le frigo

Après la soirée : faire vivre ce qui a été décidé

En 30 secondes

Envoyez le message de suivi le lendemain (page 6), et reparlez du pacte au conseil d'école ou à la réunion suivante.

1 Le lendemain

Message de suivi avec le lien du pacte et les numéros d'aide.

- [ ]

2 Dans un mois

Combien de familles ont signé ? Si le seuil est atteint, annoncez-le : les enfants ne sont plus « les seuls ».

- [ ]

3 À la rentrée suivante

On rouvre le pacte avec les nouvelles familles, comme le prévoient ses règles.

- [ ]

Pour aller plus loin, gratuitement

Les fiches de chaque jeu	parentsetecrans.fr/leur-monde
Où en est la loi	parentsetecrans.fr/guides/famille-loi-ecrans-2027
Le mini-dico des mots des enfants	parentsetecrans.fr/mini-dico
Pour continuer à la maison	le Passeport des Deux Mondes, parentsetecrans.fr/passeport

Préparer
pages 3 à 7

Accueillir
pages 8 à 10

Comprendre
pages 11 à 18

Décider
pages 19 à 22

Votre avis compte

Ce kit est en version 1.1. Dites-nous ce qui a marché ou coincé : contact@parentsetecrans.fr.

Conseil Parents & Écrans

- [ ] **Succès à débloquer**
Message de suivi envoyé

Tout ce qui est écrit ici se vérifie

Jeux et plateformes

- Roblox : page « Contrôle parental » pour les familles (lue le 04/11, relue le 13/11/2026) ; Roblox Newsroom, comptes Kids et Select (13/04 et 16/06/2026)
- Epic Games et PEGI : pages officielles sur Fortnite (lues le 10/11/2026)
- Minecraft : guide pour les parents ; centre d'aide, fonctions sociales (mis à jour le 29/09/2026) ; PEGI ; Minecoins (lus le 10/11/2026)
- Supercell : guide des parents ; fiches Google Play et App Store France de Brawl Stars (lues le 10/11/2026)
- Discord : centre d'aide en français, Centre familial ; « Safer for teens », 22/09/2026 (lus le 10/11/2026)
- TikTok : conditions EEE (juillet 2026), Connexion Famille, guide pour les responsables légaux (lus le 12/11/2026)
- Snapchat : espace Parents, centre d'aide en français ; App Store France (lus le 12/11/2026)

Repères officiels et aide

- Commission d'experts « Enfants et écrans », rapport remis le 30/04/2024 (p. 9, 26, 62, 97, 99)
- jeprotegemonenfant.gouv.fr
- e-enfance.org (3018) ; allo119.gouv.fr ; internet-signalement.gouv.fr (Pharos) ; 17cyber.gouv.fr (relus le 13/11/2026)
- Conseil constitutionnel, décision n° 2026-911 DC du 14/08/2026 (aucune interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans en vigueur)
- Commission européenne, conclusions préliminaires sur TikTok, 06/02/2026

Conception du kit

- Cowan, 2001 (mémoire de travail) ; Nunes et Drèze, 2006 (effet de progrès doté)
- Questions à se poser à deux : Mathers, Kolancali et coll., Educational Research Review, 46, 2025 (Université d'Oxford, étude sur les 2-7 ans)
- Gabarit Premium + de Parents & Écrans (14/11/2026), style Saison 1 (16/11/2026)

Kit indépendant et non officiel : ni agréé, ni labellisé, ni lié aux organisateurs du Safer Internet Day. Kit gratuit, à copier et distribuer sans modification. Ni affilié, ni approuvé, ni sponsorisé par Roblox Corporation, Epic Games, Mojang, Microsoft, Supercell, Discord Inc., TikTok, Snap Inc., Apple ou Google. Les noms cités sont des marques de leurs propriétaires, employées pour information ; aucun logo n'est reproduit. Les menus et les âges changent : fiez-vous à ce qui s'affiche sur le compte de l'enfant. Ce kit ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Pour continuer à la maison : le Passeport des Deux Mondes, parentsetecrans.fr/passeport. Version 1.1 du 16/11/2026 (version 1.0 du 15/11/2026), faits vérifiés du 4 au 13/11/2026, à revérifier avant le 9 février 2027.