GUIDE GRATUIT · PARENTS D'ENFANTS DE 3 À 8 ANS

Des vacances de Noël sans écran (et sans crise)

7 astuces simples pour sortir les enfants de la tablette, et 3 activités à imprimer tout de suite.

🎁 3 activités offertes à la fin

AVANT DE COMMENCER

On ne va pas vous faire la morale.

Ce soir encore, il a réclamé la tablette. Et vous avez dit oui, parce que vous étiez fatigué, parce qu'il fallait faire le repas, parce que c'est plus simple.

C'est normal. Tous les parents le vivent. Le problème, ce n'est pas l'écran : c'est qu'on n'a pas toujours une autre idée prête au bon moment.

Ce guide sert à ça : vous donner des réflexes simples pour que l'écran redevienne une option parmi d'autres, et pas la seule.

> ⏱ **10 minutes de lecture.** Lisez-le maintenant sur votre téléphone, et imprimez seulement les 3 activités de la fin.

ASTUCE

1

Ne supprimez pas l'écran : remplacez-le

Un « non » sec déclenche une crise. Un « non, mais on fait ça à la place » laisse une porte de sortie à l'enfant.

Avant de dire non, ayez toujours une proposition sous la main. Mieux encore, proposez deux choix : l'enfant se sent maître de la décision.

« Pas de tablette maintenant. Tu préfères faire un lutin en carton ou une chasse au trésor ? »

Concrètement : collez 5 idées d'activités sur le frigo. Quand la demande arrive, vous n'avez plus à réfléchir.

ASTUCE

2

Prévenez avant d'éteindre

Couper un dessin animé en plein milieu, c'est comme vous arracher votre téléphone en pleine conversation. Le cerveau de l'enfant a besoin d'une transition.

Annoncez la fin 5 minutes avant, puis 1 minute avant. Mieux : utilisez un minuteur visuel. Ce n'est plus vous qui dites stop, c'est la sonnerie.

Astuce de parent : « Quand le minuteur sonne, c'est toi qui éteins. » Lui donner le bouton, c'est lui donner le contrôle, et la crise disparaît souvent.

ASTUCE

3

Les écrans à heures fixes, pas à la demande

Si la tablette arrive dès que l'enfant la réclame, il la réclame toute la journée. Si elle a son moment, il finit par l'attendre sans négocier.

Choisissez un ou deux créneaux par jour, toujours les mêmes, par exemple après le goûter. En dehors, la question ne se pose plus.

Pendant les vacances : gardez le même rythme qu'en période d'école. Les enfants aiment les repères, encore plus quand tout change autour d'eux.

ASTUCE

4

Laissez traîner le matériel

Un enfant n'ira pas chercher les feutres au fond d'un placard. Mais s'il voit du papier, de la colle et des gommettes sur la table, il s'y met tout seul.

Gardez un « coin créatif » toujours prêt : une boîte avec papier, ciseaux à bouts ronds, colle, feutres, rouleaux de carton et pâte à modeler.

Le bon réflexe : le matin, posez une activité sur la table avant même qu'il se lève. C'est elle qu'il verra en premier, pas la télé.

ASTUCE

5

Faites avec lui... 10 minutes

Vous n'avez pas besoin de jouer tout l'après-midi. Lancez l'activité avec lui pendant 10 minutes, puis laissez-le continuer seul.

Ce qui coûte, c'est le démarrage. Une fois lancé, l'enfant prend le relais, et vous gagnez souvent une heure de calme.

« Je t'aide à faire le bonnet du lutin, et toi tu dessines son visage. »

ASTUCE

6

Donnez-lui une vraie mission

Les enfants adorent être utiles. Une mission les occupe mieux qu'un jeu, parce qu'elle compte vraiment pour la famille.

Décorer la table du réveillon, préparer les sablés pour les grands-parents, fabriquer les étiquettes des cadeaux, écrire la liste de courses en dessins…

Pourquoi ça marche : l'enfant n'est plus « occupé » en attendant. Il participe à Noël, et il en est fier.

ASTUCE

7

Montrez l'exemple (sans culpabiliser)

Les enfants copient ce qu'ils voient. Si votre téléphone reste sur la table pendant le repas, le leur restera dans leur tête.

Pas besoin d'être parfait : choisissez juste un moment par jour sans téléphone pour toute la famille. Le repas du soir est un bon début.

Le jeu qui aide : la « boîte à téléphones ». Tout le monde y dépose son écran avant de passer à table, parents compris.

CADEAU

Vos 3 activités offertes

Elles sont tirées de notre livret **« Noël sans écran »**. Imprimez les 3 pages suivantes (format A4) et posez-les sur la table :

🎄 Le lutin en rouleau de carton

Un bricolage de 30 minutes, avec ce que vous avez déjà.

☕ Le chocolat chaud du soir

Une recette à faire ensemble, à boire sous un plaid.

🎁 La chasse aux cadeaux

Un jeu d'indices dans toute la maison.

Envie d'en partager une ? Publiez la photo avec **#Pitiloo** et **@pitiloo.kids** : on repartage nos coups de cœur chaque semaine.

ET POUR LES 47 AUTRES ACTIVITÉS ?

Noël sans écran : 50 activités pour des vacances dont ils se souviendront

- 10 bricolages de Noël
- 8 recettes à faire ensemble
- 10 jeux à la maison et 8 sorties dehors
- 7 moments calmes et 7 traditions à partager
- Le grand concours de la plus belle création

9,90 €

Je découvre le livret →

64 pages · PDF à imprimer · téléchargement immédiat
pitiloo.fr

1

Le lutin en rouleau de carton

3-8 ans · 30 min

Matériel

- ☐ 1 rouleau de papier toilette vide
- ☐ Feutrine ou papier rouge
- ☐ Gommettes
- ☐ Feutres
- ☐ Colle

On y va !

1. Coloriez ou peignez le rouleau (ou laissez-le couleur carton, c'est joli aussi).
2. Roulez un cône de papier rouge pour faire le bonnet, collez-le en haut.
3. Dessinez les yeux, les joues roses et un grand sourire.
4. Ajoutez une ceinture en papier vert et des gommettes partout.

☆ **Le petit plus :** Donnez-lui un prénom ensemble : le lutin devient un personnage de la maison jusqu'à Noël.

Fait le : ____ / ____ ☐ On a adoré ☐ À refaire ☐ Bof

Notre souvenir :

Concours : publiez la photo de votre création avec #Pitiloo · @pitiloo.kids pour tenter de gagner (page 2)

12

Le chocolat chaud du soir

3-8 ans · 15 min

Matériel

- ☐ Lait
- ☐ Chocolat en morceaux
- ☐ Cannelle (facultatif)
- ☐ Chantilly ou guimauves

On y va !

1. Un adulte fait chauffer le lait doucement.
2. L'enfant casse le chocolat en morceaux et les ajoute.
3. On mélange tour à tour jusqu'à ce que tout soit fondu.
4. Servez avec un nuage de chantilly et une pincée de cannelle.

☆ **Le petit plus :** Buvez-le sous un plaid en racontant votre plus beau souvenir de Noël.

Fait le : ____ / ____ ☐ On a adoré ☐ À refaire ☐ Bof

Notre souvenir :

Concours : publiez la photo de votre création avec #Pitiloo · @pitiloo.kids pour tenter de gagner (page 2)

19

La chasse aux cadeaux

3-8 ans · 30 min

Matériel

- ☐ Un petit objet ou une friandise
- ☐ Papier et crayon pour les indices

On y va !

1. Cachez une petite surprise dans la maison.
2. Écrivez (ou dessinez pour les petits) 5 indices qui mènent l'un à l'autre.
3. Donnez le premier indice à l'enfant.
4. Suivez-le de pièce en pièce jusqu'au trésor.

☆ **Le petit plus :** Pour les petits, remplacez les mots par des dessins : un frigo, un lit, une chaussure…

Fait le : ____ / ____ ☐ On a adoré ☐ À refaire ☐ Bof

Notre souvenir :

Concours : publiez la photo de votre création avec #Pitiloo · @pitiloo.kids pour tenter de gagner (page 2)