

# 112 Activités Sans Écrans™

Le Pack Ressources pour Occuper Vos Enfants Autrement

PACK PREMIUM : 112 activités classées + 10 activités express bonus



# Comment Utiliser Ce Pack

Vous en avez assez de répéter "Va jouer" sans savoir quoi proposer ?

Vous cherchez des idées concrètes pour occuper votre enfant quand il réclame les écrans ?

Ce pack contient 112 activités testées et approuvées, classées par catégorie, pour que vous trouviez TOUJOURS une solution adaptée au moment.

# Comment Ça Marche ?

Ce n'est PAS une liste d'activités au hasard.

Chaque activité a été choisie pour :

- Être rapide à mettre en place (5 min max de préparation)
- Capturer l'attention de l'enfant naturellement
- Réduire l'appel des écrans (pas juste "occuper")

# Pour Qui ?

## Parents d'enfants de 3 à 12 ans

Adapté à différentes tranches d'âge

## Qui manquent d'idées au quotidien

Des solutions concrètes et variées

## Qui veulent des alternatives aux écrans

Des activités engageantes et satisfaisantes

## Qui n'ont pas 3h pour préparer

Mise en place rapide et simple

# Structure du Pack

01

---

## 38 Activités Créatives

Pour stimuler l'imagination

02

---

## 22 Activités Physiques

Pour bouger et se défouler

03

---

## 24 Activités Calmes

Pour se concentrer et se poser

04

---

## 18 Activités Sociales & Coopératives

Pour se connecter et interagir

05

---

## 10 Activités "Anti-Attraction Numérique"<sup>TM</sup>

Bonus spécialement conçues

TOTAL : 122 solutions à portée de main

# Comment Choisir la Bonne Activité ?

Votre enfant réclame un écran ?

**POSEZ-VOUS 2 QUESTIONS :**

## 1. Quel est son ÉTAT en ce moment ?

- **Agité** → Partie 2 (Physiques)
- **Calme** → Partie 3 (Calmes)
- **S'ennuie** → Partie 1 (Créatives)
- **Cherche de l'attention** → Partie 4 (Sociales)

## 2. Combien de TEMPS avez-vous ?

- **Moins de 5 min** → Activités marquées ⚡
- **10-20 min** → Activités marquées 🕒
- **Plus de 30 min** → Activités marquées 🕒

# Le Secret des Activités Qui Fonctionnent

Une activité fonctionne si elle remplit 3 critères :



## VISIBLE

L'enfant doit la voir (pas cachée dans un placard)



## ACCESSIBLE

Il peut commencer seul (pas besoin de tout préparer)



## ENGAJEANTE

Elle capte son attention dès les 30 premières secondes

Dans ce pack, toutes les activités respectent ces 3 critères.

# Pourquoi Certaines Activités Réduisent l'Appel des Écrans ?

Parce qu'elles créent ce qu'on appelle un "**amorçage naturel**".

## L'enfant commence l'activité

Il franchit le premier pas

## Son cerveau s'engage

L'attention se focalise naturellement

## Il oublie l'écran

L'envie disparaît d'elle-même

Ce n'est pas magique, c'est juste bien conçu.

Les activités marquées 🎯 sont particulièrement efficaces pour ça.

# Mode d'Emploi Rapide

## 1 Imprimez ce pack

(ou gardez-le sur votre téléphone)

## 2 Identifiez 5 activités "favorites"

que vous pouvez préparer à l'avance

## 3 Quand l'enfant demande un écran

proposez une de ces activités

## 4 Accompagnez-le les 2 premières minutes

(crucial !)

## 5 Ensuite, laissez-le continuer seul

Il sera engagé dans l'activité

# L'Erreur à Ne Pas Faire

## ✗ Ne dites pas :

| "Va jouer, trouve quelque chose à faire"

Le cerveau reste perdu et revient vers l'écran

## ✓ Dites plutôt :

| "Viens, on va faire [activité précise]"

Le cerveau a une direction claire

Ce pack vous donne 112 directions possibles.

# Légende des Symboles



Activité express (moins de 5 min)



Activité moyenne (10-20 min)



Activité longue (30 min et +)



Activité "anti-attraction numérique"  
(particulièrement efficace)



Activité autonome (l'enfant peut la faire seul)



Activité accompagnée (besoin d'un adulte ou d'un autre enfant)

# À Vous de jouer !

Ce pack est fait pour être **UTILISÉ**, pas juste lu.

Commencez par une activité aujourd'hui.

Observez la réaction de votre enfant.

Ajustez si besoin.

## C'est parti !



Partie 1

# Activités Créatives

## 38 idées pour stimuler l'imagination

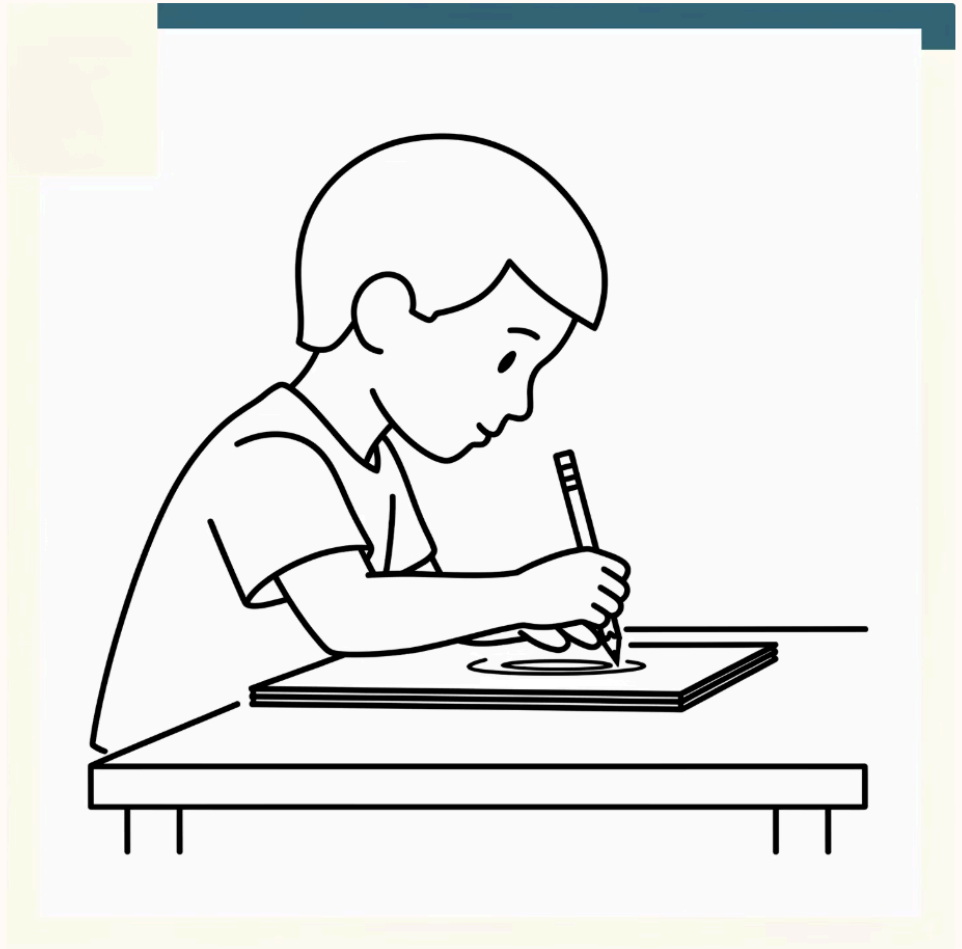
Les activités créatives fonctionnent parce qu'elles donnent un "projet" à l'enfant. Son cerveau passe en mode "création" plutôt qu'en mode "consommation" (comme avec les écrans).

# 1. Le Dessin Dirigé Express ⚡ 👤 🎯

**ÂGE :** 4-10 ans

**DURÉE :** 5-10 minutes

**MATÉRIEL :** Feuille + crayon



## COMMENT ÇA MARCHE :

Vous donnez une consigne précise : "Dessine une maison avec 3 fenêtres, 1 porte rouge et un arbre à gauche."

L'enfant suit les instructions, ça capte son attention immédiatement.

## VARIANTES :

- Dessine un monstre avec 4 yeux et 2 bras
- Dessine ta chambre vue d'en haut
- Dessine un animal imaginaire avec des parties d'animaux réels

📄 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Le cerveau aime les défis précis. Une consigne claire = engagement rapide.

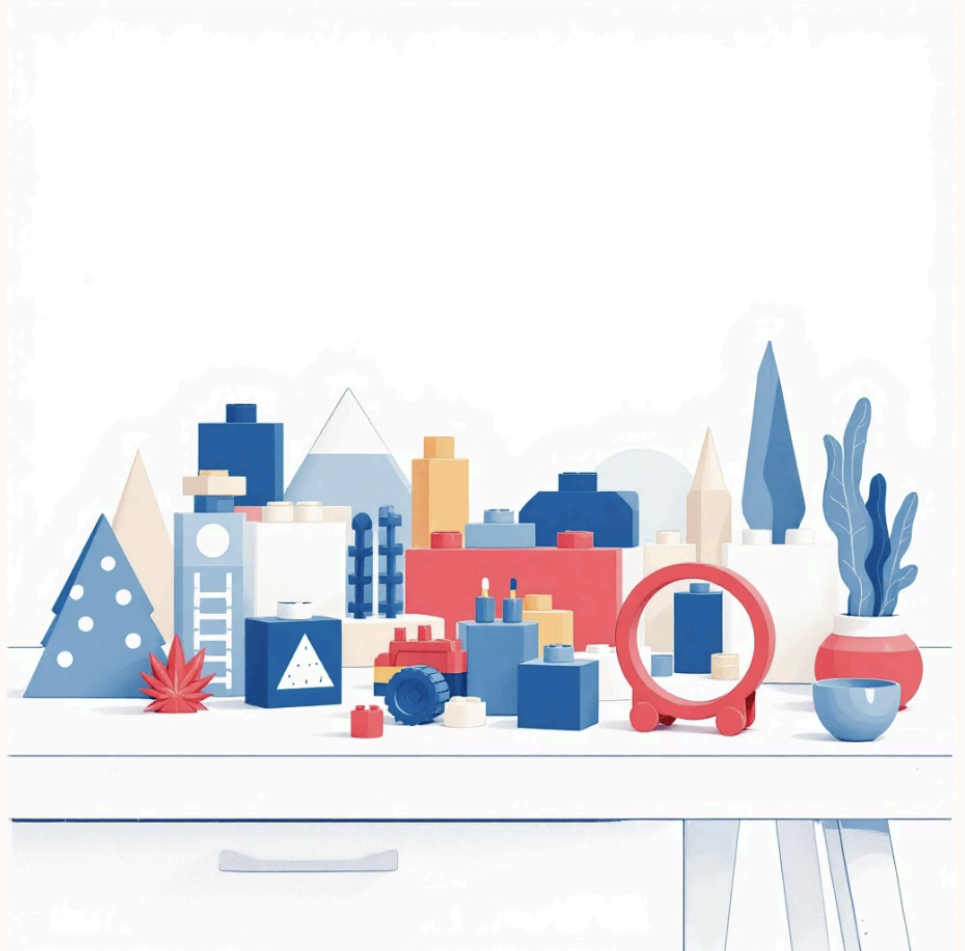
## 2. La Construction Libre avec Contrainte



**ÂGE :** 5-12 ans

**DURÉE :** 15-30 minutes

**MATÉRIEL :** Legos / Kapla /  
blocs / boîtes en carton



### COMMENT ÇA MARCHE :

Donnez une contrainte : "Construis la plus haute tour possible" ou "Construis un garage pour 3 voitures."

Laissez l'enfant construire librement dans ce cadre.

### VARIANTES :

- Construis un pont qui tient avec seulement 10 pièces
- Construis une maison avec un toit qui s'ouvre
- Construis quelque chose en utilisant TOUTES les pièces rouges

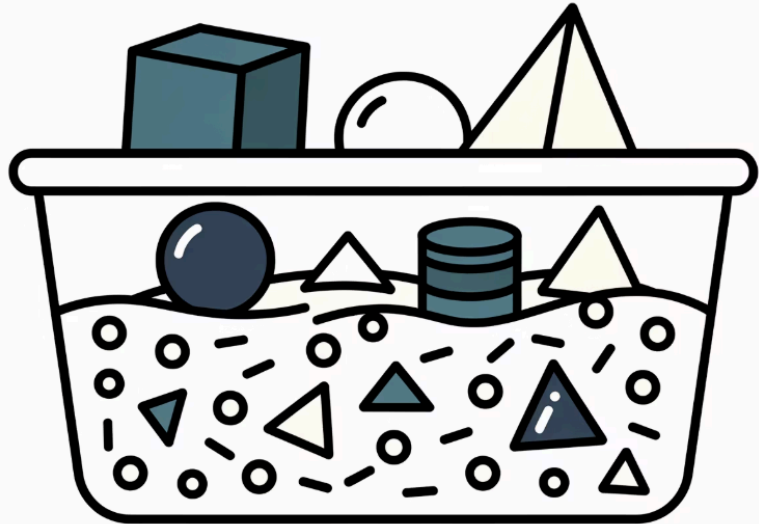
**POURQUOI ÇA MARCHE :** La contrainte guide sans brider. L'enfant a un objectif clair mais reste libre.

# 3. Le Bac Sensoriel "5 Minutes" ⚡ 👤 🎯

**ÂGE :** 3-7 ans

**DURÉE :** 10-20 minutes

**MATÉRIEL :** Grand bac +  
riz/pâtes/sable + petits objets



## COMMENT ÇA MARCHE :

Remplissez un bac avec du riz ou des pâtes crues. Ajoutez des petits objets à chercher/manipuler (cuillères, gobelets, figurines).

Posez le bac devant l'enfant. Il explore, transvase, cache, cherche.

## VARIANTES :

- Bac de riz + voitures = "station de lavage"
- Bac de pâtes + pinces = "tri par couleur"
- Bac de sable + coquillages = "chasse au trésor"

**POURQUOI ÇA MARCHE :** Le sensoriel capte l'attention sans effort. Le cerveau est focalisé sur les sensations.

# 4. Le Challenge "Dessine Sans Regarder" ⚡ 👤

ÂGE : 6-12 ans | DURÉE : 5 minutes | MATÉRIEL : Feuille + crayon

## COMMENT ÇA MARCHE :

L'enfant dessine quelque chose (maison, animal, visage) SANS regarder sa feuille.

Résultat souvent hilarant = rires garantis.

## VARIANTES :

- Dessine avec la main non-dominante
- Dessine les yeux fermés
- Dessine en regardant dans un miroir

📄 **POURQUOI ÇA MARCHE :** C'est drôle, léger, ça crée une rupture attentionnelle immédiate.

# 5. La Pâte à Modeler "Mission"

**ÂGE :** 3-8 ans

**DURÉE :** 15-25 minutes

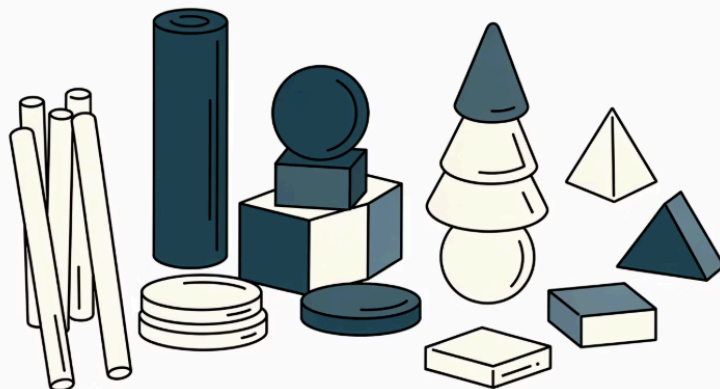
**MATÉRIEL :** Pâte à modeler

## COMMENT ÇA MARCHE

:


Donnez une mission : "Fabrique 5 animaux différents" ou "Crée un repas complet."

L'enfant modèle librement dans ce cadre.



## VARIANTES :

- Crée tous les membres de la famille
- Fabrique un zoo avec 6 animaux
- Modèle ton plat préféré

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** La mission donne une direction. L'enfant sait où il va.

# 6. Le Collage Rapide "Magazine"



**ÂGE :** 5-10 ans | **DURÉE :** 15-20 minutes | **MATÉRIEL :** Vieux magazines + ciseaux + colle + feuille

## COMMENT ÇA MARCHE :

Thème précis : "Découpe tout ce qui est bleu" ou "Crée une affiche de vacances."


L'enfant découpe et colle selon le thème.

## VARIANTES :

Découpe des visages et crée un monstre rigolo

Découpe de la nourriture et crée un menu fou

Découpe des animaux et invente un zoo imaginaire

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Découper = activité motrice apaisante. Le thème guide sans contraindre.

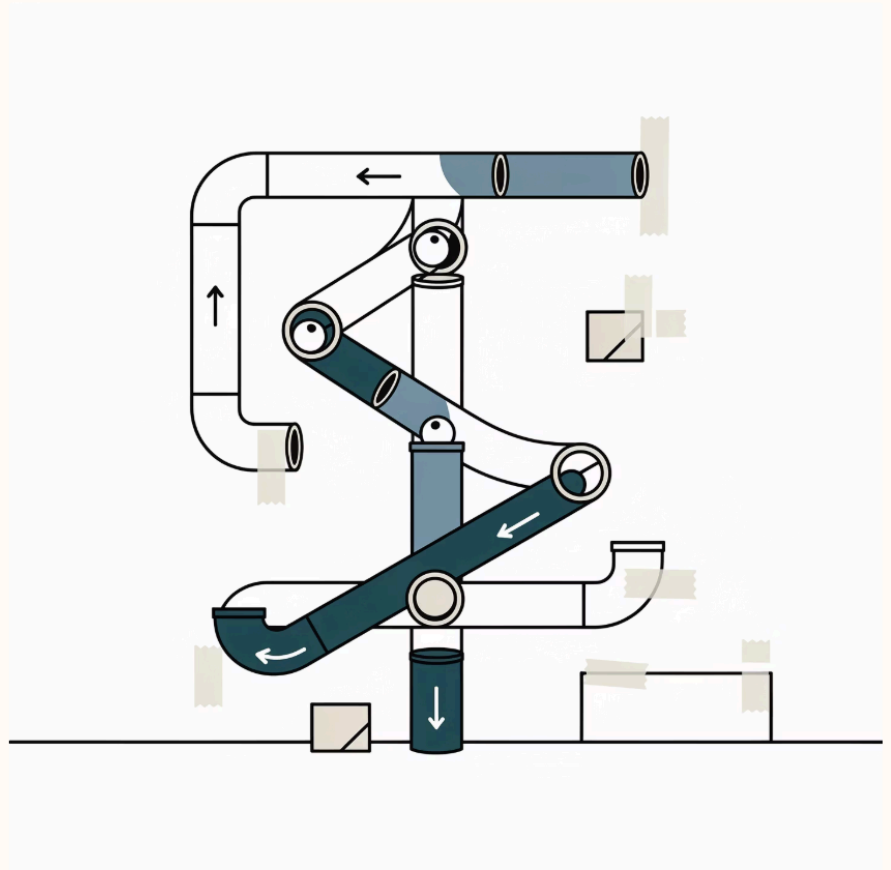
# 7. Le Circuit de Billes avec Tubes



**ÂGE :** 5-12 ans

**DURÉE :** 20-40 minutes

**MATÉRIEL :** Rouleaux de papier toilette + scotch + billes/petites balles




## COMMENT ÇA MARCHE :

Scotcher des rouleaux au mur ou sur une table pour créer un circuit.

Tester avec des billes ou petites balles.

## VARIANTES :

- Circuit le plus long possible
- Circuit avec des virages
- Circuit avec plusieurs niveaux

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Construction + test = double engagement. L'enfant ajuste, recommence, perfectionne.

## 8. Le "Musée Personnel"


**ÂGE :** 6-12 ans | **DURÉE :** 20-30 minutes | **MATÉRIEL :** Objets de la maison + papier + scotch

### COMMENT ÇA MARCHE :

L'enfant choisit 5-10 objets qui comptent pour lui.

Il crée une petite étiquette pour chacun (nom + pourquoi c'est important).

Il organise son "musée" sur une table ou une étagère.

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Activité réflexive qui valorise l'enfant. Il devient "conservateur" de ses trésors.



# 10. La Peinture au Coton-Tige

**ÂGE :** 3-8 ans | **DURÉE :** 15-25 minutes | **MATÉRIEL :** Feuille + peinture + cotons-tiges


## COMMENT ÇA MARCHE :

Peindre en utilisant des cotons-tiges (pointillisme).

Proposer un modèle simple : arc-en-ciel, fleur, poisson.

## VARIANTES :

- Peindre uniquement avec des points
- Créer un dégradé de couleur
- Remplir une forme pré-dessinée

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Technique différente = curiosité. Résultat joli = fierté.

# 11-15. Activités Créatives Supplémentaires

1

## Le "Livre Accordéon" Express ⚡ 👤

Plier une feuille en accordéon et dessiner une histoire page par page. Format original + notion de progression.

2

## La Construction "Tour Marshmallow" ⌚ 👥

Construire avec marshmallows + cure-dents. Matériau inhabituel + défi = engagement immédiat.

3

## Le Tampon Maison "Pomme de Terre" ⌚ 👥

Sculpter une forme dans une pomme de terre et tamponner. Transformation d'un objet du quotidien = fascination.

4

## Le "Portrait Robot" Familial ⌚ 👤

Dessiner chaque membre de la famille en mode portrait robot. Thème familial = valorisant.

5

## La Carte au Trésor de la Maison ⌚ 👤

Dessiner le plan de la maison vue d'en haut. Vision spatiale + projection = activité cognitive riche.

# 16. Le Mobile "Naturel"

**ÂGE :** 5-12 ans

**DURÉE :** 30-45 minutes

**MATÉRIEL :** Branche + ficelle +  
objets naturels




## COMMENT ÇA MARCHE :

Ramasser des objets naturels (balade ou jardin) : feuilles, pommes de pin, cailloux.

Attacher ces objets à une branche avec de la ficelle.

Suspendre le mobile.

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Activité complète : collecte + création + décoration. Résultat valorisant.

# 17. Le Dessin "Compléter la Forme"



**ÂGE :** 5-10 ans | **DURÉE :** 5-10 minutes | **MATÉRIEL :** Feuille + crayons

## COMMENT ÇA MARCHE :


Vous dessinez une forme simple (cercle, carré, ligne ondulée).

L'enfant doit "compléter" le dessin pour en faire quelque chose.

Exemple : cercle → soleil, visage, ballon, horloge...

## VARIANTES :

- Plusieurs formes sur la feuille à compléter
- Formes complexes (spirale, zigzag)
- Faire l'inverse : l'enfant dessine la forme, vous complétez

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Contrainte créative = stimule l'imagination sans intimider (la forme de départ est simple).

# 18-22. Plus d'Activités Créatives



## Peinture "Soufflée" à la Paille

Souffler de la peinture avec une paille pour créer des formes. Technique inhabituelle + effet de surprise.



## Cadre Photo en Bâtonnets

Coller 4 bâtonnets en carré et décorer. Objet utile + décoratif = double satisfaction.



## Sculpture en Papier Froissé

Froisser du papier journal pour créer des formes 3D. Sculpture avec matériau simple = accessible.



## Tangram Maison

Découper un carré en 7 formes géométriques. Jeu de logique + créativité.



## Dessin "À la Manière de..."


S'inspirer d'une œuvre d'art célèbre. Découverte artistique + liberté créative.

# 23. La "Boîte à Émotions"

**ÂGE :** 5-10 ans | **DURÉE :** 30-40 minutes | **MATÉRIEL :** Petite boîte + feuilles + crayons

## COMMENT ÇA MARCHE :

1. Décorer une boîte
2. Dessiner différentes émotions sur des petits papiers
3. Les mettre dans la boîte
4. Utiliser quand l'enfant ressent une émotion : il choisit le papier correspondant

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Outil émotionnel + créatif. Valorise l'expression des émotions.

# 24-28. Activités Créatives Avancées

---

## Bracelet en Perles "Code Secret"

Créer un code où chaque couleur = une lettre. Activité manuelle + dimension "code secret".

---

## Peinture "Sel Coloré"

Frotter des craies dans du sel et verser en couches. Activité sensorielle + résultat esthétique.

---

## Carnet de Voyage Imaginaire

Créer un carnet sur un voyage imaginaire. Projet narratif + créatif.

---

## Construction "Pont en Papier"

Construire un pont uniquement avec du papier. Défi d'ingénierie simple.

---

## Masque en Assiette en Carton

Créer un masque d'animal ou de super-héros. Objet utilisable après = double plaisir.

# 29-33. Projets Créatifs Élaborés

## Galerie d'Art Familiale 🕒 👤

Accrocher les dessins de l'enfant avec des pinces.  
Valorise les créations.

## Flip Book (Dessin Animé Papier) 🕒 👤

Dessiner une séquence d'animation page par page.  
Magie de l'animation = fascination.

## Peinture "Marbre" à la Mousse 🕒 👤

Créer des tourbillons avec mousse à raser et peinture.  
Effet "waouh" garanti.



# 34-38. Dernières Activités Créatives



## Le "Télescope" en Rouleau 🕒 👤

Décorer un rouleau et fixer du papier cellophane coloré. Objet fonctionnel + imaginaire.



## Création "Empreintes Végétales" 🕒 👤

Peindre des feuilles d'arbres et les presser sur papier. Lien avec la nature + technique d'impression.



## Le "Château de Cartes" Revisité 🕒 👤

Construire une structure en équilibrant les cartes. Défi d'équilibre = concentration intense.



## Peinture "Symétrique" (Papillon) ⚡ 👤

Plier la feuille, déposer de la peinture, replier. Effet magique instantané.



## Le "Livre-Objet" en 3D 🕒 👤

Créer un petit livre avec éléments en relief. Dimension 3D = complexité valorisante.

Partie 2

# Activités Physiques

## 22 idées pour bouger et se défouler

Les activités physiques permettent d'évacuer l'énergie accumulée. Quand l'enfant est agité et demande un écran, c'est souvent parce qu'il a besoin de BOUGER. Ces activités répondent à ce besoin.

# 1. Le Parcours "Lave" Intérieur ⚡ 👤 🎯

ÂGE : 4-10 ans

DURÉE : 10-15 minutes

MATÉRIEL : Coussins, tapis, chaises



## COMMENT ÇA MARCHE :

Disposer des coussins/tapis au sol.

"Le sol est de la lave, ne touche que les îles (coussins) !"

L'enfant doit traverser la pièce sans toucher le sol.

## VARIANTES :

- Chronométrer le temps
- Ajouter des obstacles
- Parcours en marche arrière

📄 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Jeu d'imagination + activité physique = double engagement. Rupture attentionnelle immédiate.

## 2. La Chasse au Trésor Express

**ÂGE :** 4-10 ans | **DURÉE :** 10-20 minutes | **MATÉRIEL :** Petits objets cachés + liste

### COMMENT ÇA MARCHE :


Cacher 10 objets dans la maison pendant que l'enfant ferme les yeux.

Donner une liste : "Trouve : 1 cuillère, 1 chaussette, 1 Lego rouge..."

L'enfant cherche tout.

### VARIANTES :

- Chasse avec indices
- Chasse chronométrée
- Chasse par couleur

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Mouvement + mission = cerveau focalisé sur l'action, pas sur l'envie d'écran.

## 3-7. Jeux de Mouvement Rapides

### Le "Gel-Dégel" ⚡ 👤

Se figer comme une statue au signal "GEL", bouger au signal "DÉGEL". Jeu de réaction rapide.

### Bataille de Boules de Chaussettes ⚡ 👤🎯

Lancer des chaussettes roulées dans un panier. Activité motrice + défi = engagement immédiat.

### Le "Yoga des Animaux" 🕒 👤

Imiter des postures d'animaux : chat, chien, grenouille. Activité calme mais physique.

### Parcours "Slalom Bouteilles" 🕒 👤

Slalomer entre des bouteilles alignées.  
Coordination + défi = concentration motrice.

### La "Danse Statues" ⚡ 👤🎯

Danser puis se figer quand la musique s'arrête.  
Dépense d'énergie + moments de contrôle.

# 8. Le "Ballon Sans Toucher le Sol" ⚡ 👤

**ÂGE :** 4-12 ans

**DURÉE :** 5-10 minutes

**MATÉRIEL :** Ballon de baudruche

## COMMENT ÇA MARCHE

:

Lancer un ballon de baudruche.

Ne pas le laisser toucher le sol.

Compter combien de touches avant qu'il tombe.



## VARIANTES :

- Jouer à deux : se faire des passes
- Utiliser seulement une main
- Utiliser seulement la tête

📄 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Simple mais engageant. Défi continu = attention soutenue.

# 9-13. Activités Physiques Structurées

1

## Le "Simon Says" Version Physique



Obéir aux commandes seulement si précédées de "Simon dit". Écoute active + mouvements.

2

## Parcours "Équilibre sur une Ligne"

Marcher sur une ligne de ruban adhésif au sol.  
Concentration + équilibre.

3

## La "Course à Obstacles Minute"



Créer un parcours en 2 minutes et le chronométrer.  
L'enfant crée son propre défi.

4

## Le "Freeze Dance Émotions"

Se figer en mimant une émotion quand la musique s'arrête. Expression corporelle + émotions.

5

## Le "Relais Cuillère-Objet"

Transporter un objet sur une cuillère sans le faire tomber. Coordination + concentration.

# 14-18. Jeux de Coordination

## Les "Sauts Codés" ⚡ 👤

Créer un code : 1 clap = sauter, 2 claps = tourner, 3 claps = s'accroupir. Réaction rapide = concentration intense.

## Le "Lancer Précision" ⌚ 👤

Lancer des balles dans des contenants à différentes distances. Jeu de précision + système de points.

## La "Course des Animaux" ⚡ 👤

Se déplacer comme différents animaux : grenouille, crabe, serpent. Imagination + mouvement.

## Le "Bowling Maison" ⌚ 👤

Aligner des bouteilles vides et lancer une balle. Jeu classique adaptable à la maison.

## Le "Équilibriste" ⌚ 👤

Marcher en équilibrant un objet sur la tête. Concentration + posture.

# 19-22. Défis Physiques Finaux



## La "Pyramide Humaine" (Solo)



Tenir des positions d'équilibre : planche, arbre, pont.

Renforcement musculaire ludique.



## Le "Mime Sport"



Mimer différents sports : tennis, natation, football. Expression corporelle + connaissance des sports.



## Le "Saut de Grenouille" Chronométré



Sauter comme une grenouille d'un point à un autre. Défi simple mais physiquement engageant.



## La "Piste de Danse Carrés"



Créer une grille de carrés au sol et sauter selon les commandes. Coordination + écoute + mouvement.

Partie 3

# Activités Calmes

## 24 idées pour se concentrer et se poser

Les activités calmes sont parfaites pour les moments où l'enfant a besoin de se recentrer. Elles permettent de canaliser l'énergie mentale sans sur-stimulation.

# 1. Le Coloriage Mandala

**ÂGE :** 5-12 ans

**DURÉE :** 15-30 minutes

**MATÉRIEL :** Mandalas à imprimer +  
crayons de couleur



## COMMENT ÇA MARCHE :

Imprimer un mandala adapté à l'âge.

L'enfant colorie en prenant son temps.

Pas de règle, juste la concentration sur les formes.

- POURQUOI ÇA MARCHE :** Activité méditative. Réduit l'agitation mentale. Alternative parfaite aux écrans pour "décompresser".

## 2. Le "Cherche et Trouve" Maison

**ÂGE :** 4-10 ans | **DURÉE :** 10-20 minutes | **MATÉRIEL :** Feuille + objets de la maison

### COMMENT ÇA MARCHE :

Créer une liste d'objets à trouver dans la maison.

Exemples : "Quelque chose de rouge", "Quelque chose qui commence par B", "Quelque chose de mou".

L'enfant cherche et rapporte (ou dessine).

### VARIANTES :

- Chercher par couleur
- Chercher par matière
- Chercher par lettre initiale

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Observation + réflexion = activité mentale calme mais engageante.

# 3-7. Activités Calmes Essentielles

## Le Puzzle (Adapté à l'Âge)

Commencer un puzzle sur une table. Activité progressive avec satisfaction continue.

## La "Lecture Confort"



Créer un coin lecture douillet avec coussins. Moment calme ritualisé.

## Le "Jeu d'Ombres"



Créer des ombres avec les mains sur le mur. Fascination naturelle pour les ombres.

## L'Écoute Active "Sons de la Maison"

S'asseoir et écouter tous les sons pendant 2 minutes. Pleine conscience simple.

## Le "Dessin Aveugle"

Dessiner un objet les yeux fermés après l'avoir touché. Sollicite un autre sens.

# 8. Le Labyrinthe à Résoudre

**ÂGE :** 5-12 ans

**DURÉE :** 10-20 minutes

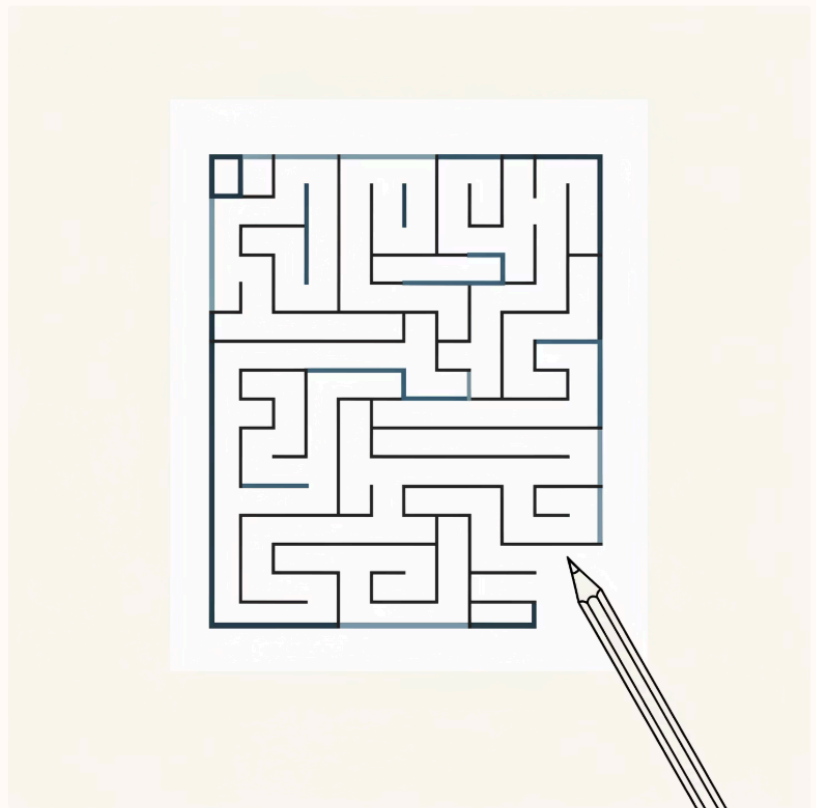
**MATÉRIEL :** Labyrinthes imprimés

## COMMENT ÇA MARCHE

:


Imprimer des labyrinthes adaptés à l'âge.

L'enfant trouve le chemin avec un crayon.



## VARIANTES :

- Créer son propre labyrinthe pour quelqu'un d'autre
- Chronométrer
- Labyrinthe 3D (plus complexe)

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Concentration pure. Résolution de problème calme.

# 9-13. Activités Sensorielles et Méditatives



## La "Respiration Ballon" ⚡👤🎯

Inspirer en gonflant le ventre comme un ballon, expirer en dégonflant. Technique de respiration ludique.



## Le "Tri par Couleur" Express ⌚👤

Trier des objets par couleur dans différents bols. Activité Montessori, concentration + motricité fine.



## Le Coloriage par Numéros ⌚👤

Suivre les numéros pour colorier. Activité guidée = moins d'anxiété créative.



## La "Construction Minutieuse" ⌚👤

Construire avec Kapla ou Jenga en prenant son temps. Concentration + précision = activité méditative.



## Le "Coin Nature" d'Observation ⌚👤

Observer des objets naturels avec une loupe. Connexion à la nature + observation scientifique.

# 14-18. Activités Manuelles Calmes

## Le "Livre d'Autocollants" 🕒 👤

Coller des autocollants selon les consignes. Activité satisfaisante, motricité fine + concentration.

## Le "Dessin Point par Point" 🕒



Relier les points numérotés pour découvrir un dessin. Activité guidée + surprise du résultat.

## Le "Carnet Secret" 🕒 👤

Écrire/dessiner dans un carnet personnel. Espace d'expression personnelle.



# 19. Le "Jeu de Mémoire" Fait Maison



**ÂGE :** 4-10 ans | **DURÉE :** 15-25 minutes | **MATÉRIEL :** Cartes + images/dessins

## COMMENT ÇA MARCHE :


Créer des paires d'images identiques.

Retourner toutes les cartes.

Retrouver les paires en retournant 2 cartes à la fois.

## VARIANTES :

- Photos de famille
- Dessins de l'enfant
- Images découpées dans des magazines

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Jeu cognitif calme. Renforce la mémoire.

# 20-24. Activités Calmes Finales

## La "Pâte à sel" Modelage

Modeler des objets avec de la pâte à sel. Activité sensorielle + projet sur plusieurs jours.

## Le "Tangram à Résoudre"

Reproduire des formes avec les 7 pièces du tangram. Jeu de logique spatiale.

## Le "Cahier de Mots Croisés" Adapté

Résoudre des mots croisés pour enfants. Activité cognitive calme, renforce le vocabulaire.

## La "Broderie Carton" pour Débutants

Passer de la laine dans des trous perforés. Motricité fine + résultat esthétique.

## Le "Coloriage d'Écoute"

Colorier en écoutant de la musique douce. Double ancrage : visuel + auditif.

Partie 4

# Activités Sociales & Coopératives

## 18 idées pour se connecter et interagir

Les activités sociales répondent au besoin de connexion de l'enfant. Souvent, quand il demande un écran, c'est aussi parce qu'il cherche de l'attention. Ces activités créent du lien.

# 1. Le "20 Questions"

ÂGE : 6-12 ans | DURÉE : 5-10 minutes | MATÉRIEL : Rien

## COMMENT ÇA MARCHE :


Une personne pense à quelque chose (objet, animal, personne).

L'autre pose des questions fermées (oui/non) pour deviner.

Maximum 20 questions.

## VARIANTES :

- Version "animal seulement"
- Version "personnage de dessin animé"
- Version "objet de la maison"

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Jeu de déduction. Interaction verbale. Crée de la complicité.

## 2-6. Activités de Connexion



### La "Construction à Deux" 🕒 👤

Projet commun : construire une ville ensemble. Coopération = lien social.



### Le "Dessin à Quatre Mains" 🕒 👤🎯

Créer un dessin ensemble en alternant. Co-création = moment complice.



### Le "Mime Devine" ⚡ 👤

Mimer un animal/métier/action, l'autre devine. Rires garantis.



### La "Cuisine Express Ensemble" 🕒 👤

Préparer une recette simple ensemble. Activité utile + temps ensemble + résultat à déguster.



### Le "Récit à Deux Voix" 🕒 👤🎯

Inventer une histoire en alternant. Créativité partagée, l'enfant se sent écouté.

# 7-11. Jeux et Moments Partagés

## Le Jeu de Société Court 🕒 👤

Choisir un jeu rapide : Uno, Dobble, Bataille. Moment structuré ensemble.

## La "Danse Synchronisée" ⚡ 👤



Copier les mouvements l'un de l'autre. Activité physique + interaction.

## Le "Parcours d'Obstacles Ensemble" 🕒 👤

Créer et faire un parcours ensemble. Co-création + activité physique.



# 12. Le "Portrait Chinois"

ÂGE : 7-12 ans | DURÉE : 10-15 minutes | MATÉRIEL : Rien

## COMMENT ÇA MARCHE :


Poser des questions imaginaires :

- "Si tu étais un animal, tu serais quoi ?"
- "Si tu étais une couleur ?"
- "Si tu étais un super-pouvoir ?"

L'enfant répond, vous aussi.

## VARIANTES :

- Version dessin (dessiner ses réponses)
- Version écrite (créer un profil)

 **POURQUOI ÇA MARCHE :** Questions profondes mais ludiques. L'enfant se révèle, vous aussi.

# 13-18. Activités Sociales Finales

---

## La "Chasse au Trésor Intérieure"

Préparer des indices cachés menant à un trésor.  
Aventure ensemble.

---

## Le "Rituel Lecture du Soir"

Lire une histoire ensemble avant le coucher. Rituel apaisant, moment de proximité.

---

## Le "Spectacle Improvisé"

L'enfant prépare un spectacle, vous êtes le public.  
L'enfant se sent valorisé.

---

## Le "Défi Construction Chrono"

Construire en 5 minutes et comparer. Compétition amicale.

---

## La "Carte Postale Imaginaire"

Écrire une carte depuis un lieu imaginaire. Projet créatif ensemble.

---

## Le "Rituel Gratitude du Jour"

Dire 3 choses pour lesquelles on est reconnaissant.  
Moment de connexion émotionnelle.

Bonus

# Les 10 Activités "Anti-Attraction Numérique"<sup>TM</sup>

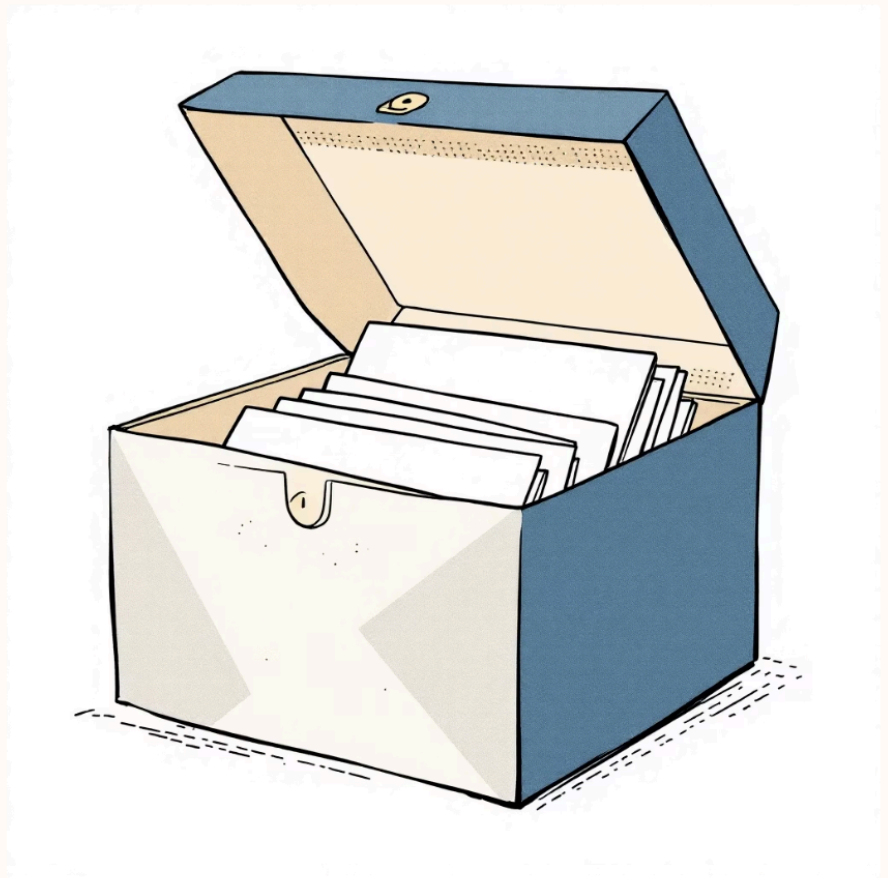
Ces activités sont spécialement conçues pour REMPLACER l'écran dans les moments où l'enfant le réclame le plus. Elles créent ce qu'on appelle un "réamorçage attentionnel" : l'attention de l'enfant est captée par autre chose, et l'envie d'écran disparaît naturellement.

# 🎯 Activité Bonus #1 : La Boîte "Anti-Ennui" Express

**ÂGE :** 4-12 ans

**DURÉE :** Variable

**MATÉRIEL :** Boîte + 10 papiers avec activités



## COMMENT ÇA MARCHE :

Préparer une boîte avec 10 papiers pliés.

Sur chaque papier : une activité rapide (5-15 min).

### Exemples :

- "Dessine un animal imaginaire"
- "Fais 20 sauts"
- "Construis une tour de 10 objets"
- "Invente une danse"

Quand l'enfant s'ennuie → il tire un papier au hasard.

📄 **POURQUOI C'EST "ANTI-ATTRACTION NUMÉRIQUE" :** Le hasard crée de la surprise (comme les algorithmes des écrans). Mais ici, l'enfant FAIT au lieu de CONSOMMER.



# Activités Bonus #2-5

## Le "Défi 2 Minutes"

Proposer un micro-défi chronométré. Rupture attentionnelle ultra-rapide.

## Le Sac Mystère Sensoriel

Deviner des objets cachés en les touchant.  
Stimulation sensorielle réelle vs virtuelle.

## La Mission "Trouve et Rapporte"

Mission précise et urgente à accomplir. Mission claire + urgence = action immédiate.

## Le "Dessin Collaboratif Rapide"

Dessiner en même temps sur la même feuille.  
Interaction sociale immédiate.

# Activités Bonus #6-10



## La "Collection Express"

Créer une collection sur un thème choisi. Projet personnel, l'enfant devient "collectionneur".



## Le "Parcours Aveugle"

Guider l'enfant les yeux bandés à travers un parcours. Expérience sensorielle inhabituelle.



## Le "Chronomètre Challenge"

Défis chronométrés à battre. Compétition avec soi-même, système de progression.



## La "Chasse Lumineuse"

Attraper un point lumineux projeté avec une lampe. Jeu de lumière = fascination naturelle.



## Le "Reset Sensoriel"

Activer tous les sens en 3 minutes : goût, odorat, ouïe, toucher, vue. Réinitialisation complète.

# Félicitations !

Vous avez maintenant **122 activités** à votre disposition.

Vous ne serez JAMAIS à court d'idées.



# Comment Utiliser Ce Pack Au Quotidien

## 1 IDENTIFIEZ 5 ACTIVITÉS FAVORITES

Choisissez 5 activités que vous pouvez préparer à l'avance et avoir "prêtes".

## 2 AYEZ TOUJOURS 1 ACTIVITÉ "SOUS LA MAIN"

Particulièrement dans les moments critiques (retour d'école, avant le dîner).

## 3 VARIEZ SELON L'HUMEUR

Enfant agité → Activités physiques | Enfant calme → Activités calmes | Enfant en demande d'attention → Activités sociales

## 4 NE PROPOSEZ PAS, QUIDEZ

Au lieu de "Tu veux faire quoi ?", dites "Viens, on va faire [activité précise]".

---

## Rappel Essentiel

Ces activités ne sont pas "contre" les écrans.

Elles sont "**pour**" autre chose.

Elles offrent à votre enfant des alternatives concrètes, engageantes, et satisfaisantes.

---

## Prochaine Étape

Maintenant que vous avez les activités...

Commencez par **UTILISER** ces 122 activités pendant 2 semaines.

Observez ce qui fonctionne le mieux chez vous.

Ajustez.

Et profitez de moments de qualité avec votre enfant.

# À vous de jouer !