

LE PLANNING

QU EC

*84% des parents culpabilisent
à cause des écrans.*

**STOP AUX DISPUTES
AUTOUR DES ÉCRANS
PENDANT LES VACANCES**

**Le planning prêt à imprimer qui vous aide
à retrouver des journées sereines en
seulement 10 minutes de préparation.**



SOMMAIRE

- 
- 01 COMPRENDRE LE PROBLÈME
 - 02 POSER UN CADRE QUI FONCTIONNE
 - 03 CRÉER LE PLANNING EN 10 MINUTES
 - 04 GÉRER LES IMPRÉVUS
 - 05 AJUSTER POUR DES VACANCES SEREINES

Pendant l'année scolaire, le rythme quotidien structure naturellement les journées de votre enfant. Pendant les vacances, ce cadre disparaît. Sans organisation préalable, les écrans deviennent rapidement l'activité la plus simple... et les conflits s'installent.

À l'école, une grande partie de la journée est déjà organisée : cours, récréations, repas, activités et horaires fixes rythment naturellement le quotidien. Pendant les vacances, cette structure disparaît presque entièrement. Votre enfant dispose soudain de nombreuses heures libres qu'il faut désormais organiser.

Face à ce vide, les écrans deviennent la solution la plus accessible. Ils captent immédiatement l'attention, demandent peu d'effort et occupent efficacement les enfants lorsque les parents sont eux-mêmes fatigués ou occupés.

Cette situation concerne la majorité des familles. Dès que les vacances commencent, le temps passé devant les écrans augmente fortement et les négociations deviennent beaucoup plus fréquentes. Ce phénomène est normal : il résulte avant tout d'un manque de cadre.

Beaucoup de parents pensent qu'ils devraient simplement être plus fermes. Pourtant, le véritable problème n'est pas le manque d'autorité mais l'absence d'une organisation prévue à l'avance. Lorsqu'aucune activité n'est anticipée, l'écran prend naturellement toute la place.

Préparer quelques repères simples avant le début des vacances change complètement le quotidien. Lorsque chacun connaît le déroulement de la journée, les demandes diminuent, les conflits deviennent plus rares et les enfants acceptent plus facilement les moments sans écran.

Le planning ne sert pas à supprimer les écrans. Il permet simplement de leur donner une place définie dans la journée, tout en laissant davantage de temps aux activités, aux sorties et aux moments passés en famille.

Les disputes ne viennent pas d'un manque de volonté. Elles apparaissent surtout lorsque les journées ne sont pas organisées. Un planning préparé en quelques minutes suffit souvent à retrouver des vacances beaucoup plus sereines.

**POURQUOI LES VACANCES FONT
EXPLOSER LE TEMPS D'ECRAN**



LE DÉCLIC : ARRÊTER DE CULPABILISER

3 idées à retenir

- ◆ Les écrans ne font pas de vous un mauvais parent.
- ◆ Les comparaisons avec les autres familles sont souvent trompeuses.
- ◆ Un planning clair est bien plus efficace que la culpabilité.



Les familles qui vivent des vacances plus sereines ne passent pas forcément moins de temps devant les écrans. Elles savent simplement quand, comment et pourquoi les utiliser. C'est cette organisation qui fait toute la différence.

La plupart des parents pensent qu'ils devraient mieux gérer les écrans. Pourtant, la culpabilité ne résout jamais les conflits. Elle naît souvent des conseils contradictoires, des réseaux sociaux et de l'image de familles qui semblent tout maîtriser.

En réalité, toutes les familles rencontrent les mêmes difficultés. Les journées parfaites publiées en ligne ne montrent ni les négociations, ni les crises, ni les moments de fatigue. Se comparer à ces images augmente le sentiment d'échec sans apporter de solution concrète.

Le véritable changement ne vient pas d'une plus grande fermeté, mais d'un cadre préparé à l'avance. Lorsque les règles sont claires et les journées organisées, les décisions ne se prennent plus sous la pression ou la fatigue. Les conflits diminuent naturellement.

L'objectif n'est donc pas d'interdire les écrans. Ils restent un outil utile pour certaines situations : un long trajet, un rendez-vous important ou un moment où vous avez simplement besoin de souffler. Ce qui fait la différence, c'est de les utiliser dans un cadre prévu, plutôt que par défaut.

POURQUOI LE PLANNING CHANGE TOUT

LA MÉTHODE EN 10 MINUTES

Le succès de cette méthode ne repose ni sur des règles plus strictes, ni sur des journées parfaitement organisées. Il repose sur une idée simple : décider à l'avance plutôt que dans l'urgence.

Lorsque les vacances commencent sans organisation, chaque demande d'écran devient une nouvelle décision. À force de négocier, de répéter les mêmes consignes et de gérer les frustrations, la fatigue s'installe rapidement, autant chez les parents que chez les enfants.

Le planning supprime cette improvisation permanente. En quelques minutes, vous définissez les moments consacrés aux activités, aux repas, au temps calme et aux écrans. Votre enfant connaît déjà le déroulement de sa journée et n'a plus besoin de tester les limites à chaque instant.

Cette prévisibilité rassure toute la famille. Les écrans gardent leur place, mais ils ne dictent plus le rythme des vacances. Vous passez moins de temps à arbitrer les conflits et davantage à profiter des moments partagés.



Les 3 piliers du planning

- ✓ Des règles décidées avant les vacances.
- ✓ Des activités déjà prévues pour éviter les temps morts.
- ✓ Un ajustement chaque semaine selon ce qui fonctionne réellement.

Un planning ne cherche pas la perfection. Il offre simplement un cadre clair que toute la famille peut comprendre et suivre. Dix minutes de préparation suffisent souvent à éviter des heures de négociation pendant les vacances.

01 - DÉCIDER ENSEMBLE AVANT LES VACANCES

Prenez cinq minutes avec votre enfant avant le début des vacances. Demandez-lui quel temps d'écran lui semble raisonnable, puis présentez votre propre proposition. L'objectif n'est pas de tout accepter, mais de construire un compromis que chacun comprend.

Un enfant qui participe à la décision respecte beaucoup plus facilement les règles qu'un enfant qui les découvre au dernier moment. Cette courte discussion évite de nombreuses négociations pendant les vacances.

02 - FIXER UN MOMENT, PAS SEULEMENT UNE DURÉE

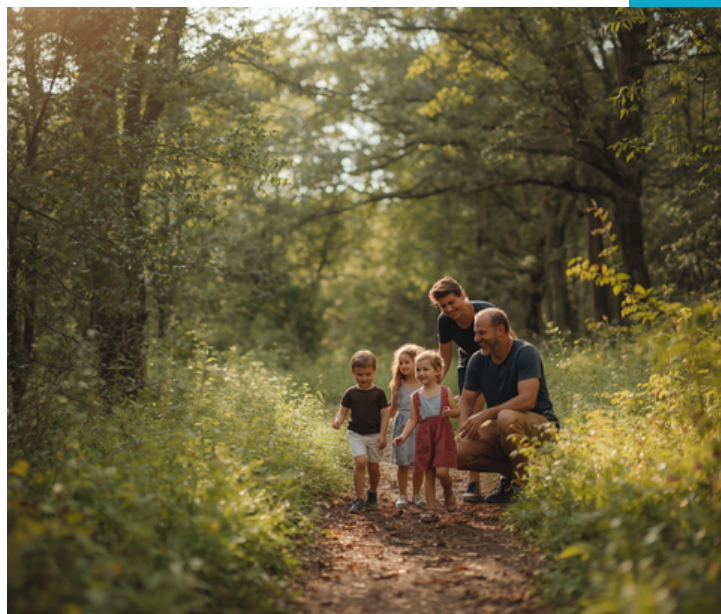
Dire « une heure d'écran » laisse place aux discussions permanentes. En revanche, prévoir un créneau précis, par exemple après le déjeuner ou en milieu d'après-midi, apporte un repère clair que toute la famille connaît. Lorsque le moment est défini à l'avance, votre enfant n'a plus besoin de demander plusieurs fois dans la journée. Il sait que son temps d'écran arrivera, ce qui réduit naturellement les frustrations.

03 - RENDRE LES RÈGLES VISIBLES

Inscrivez les règles directement sur le planning et affichez-le dans un endroit visible : le réfrigérateur, un tableau ou la chambre de votre enfant. Les décisions ne reposent plus sur votre mémoire ou votre humeur du moment.

Prévoyez également ensemble ce qui se passe si le temps est dépassé. Une conséquence connue à l'avance est toujours plus facile à accepter qu'une sanction décidée sous le coup de l'agacement.

CONSTRUIRE DES JOURNÉES QUI COULENT DE SOURCE



UN PLANNING SIMPLE

Un planning efficace n'a pas besoin d'être compliqué. Il doit simplement répondre à une question tout au long de la journée : que fait-on maintenant ? En découpant la journée en quatre grands moments — matin, midi, après-midi et soir — chacun sait ce qui est prévu, sans devoir redécider en permanence.

L'objectif n'est pas de remplir chaque minute, mais d'éviter les longues périodes où personne ne sait quoi faire.

Ce sont ces moments de flottement qui conduisent le plus souvent aux demandes d'écran répétées.

Le temps d'écran trouve naturellement sa place dans ce planning. Prévu à l'avance, il devient un moment attendu plutôt qu'un sujet de négociation. Les activités sans écran, les repas, les sorties ou les temps calmes s'enchaînent avec davantage de fluidité.

Exemple d'une journée

- ✓ **Matin : activité créative, lecture ou sortie.**
- ✓ **Midi : repas puis temps calme.**
- ✓ **Après-midi : créneau écran prévu à l'avance, suivi d'une activité libre.**
- ✓ **Soir : moment en famille sans écran avant le coucher.**

Préparer la semaine demande seulement quelques minutes. Ensuite, il suffit de suivre le planning déjà établi au lieu d'improviser chaque matin. Vous économisez de l'énergie tout en offrant à votre enfant des repères rassurants.

Affiché sur le réfrigérateur ou dans la chambre de votre enfant, le planning devient un véritable repère visuel. Lorsqu'il peut consulter lui-même le programme de la journée, il demande beaucoup moins souvent : « Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? »

DES ACTIVITÉS QUI REMPLACENT NATURELLEMENT LES ÉCRANS



01 - PRÉPARER QUELQUES IDÉES À L'AVANCE

Le plus difficile n'est pas d'occuper les enfants, mais de trouver une idée au bon moment. Préparez une courte liste de cinq activités avant le début des vacances. Lorsque l'ennui apparaît, vous piochez simplement dans cette liste au lieu de chercher une solution dans l'urgence. Quelques feuilles, des feutres, un jeu de société ou une promenade suffisent souvent à relancer la journée sans passer par les écrans.

02 - CHOISIR DES ACTIVITÉS ADAPTÉES À SON ÂGE

Les plus jeunes apprécient les activités courtes et très concrètes : dessin, pâte à modeler, chasse au trésor ou parcours d'obstacles. Les plus grands préfèrent les défis, les constructions, les recettes simples ou les projets créatifs qu'ils peuvent poursuivre plusieurs jours. L'objectif n'est pas d'occuper chaque minute, mais de proposer des activités suffisamment attractives pour éviter que l'écran devienne le premier réflexe.

03 - LAISSER UNE PLACE À L'AUTONOMIE

Toutes les activités ne demandent pas votre présence. Préparez à l'avance un petit espace avec le matériel nécessaire afin que votre enfant puisse commencer seul. Plus il gagne en autonomie, moins il dépend des écrans pour s'occuper. Conservez toujours quelques idées de secours pour les jours de pluie ou les imprévus. Vous éviterez ainsi que les écrans deviennent la solution par défaut lorsque le programme change.

Même le meilleur planning rencontre des imprévus. Une journée de pluie, un long trajet ou simplement un coup de fatigue peuvent bouleverser le programme. Ce n'est pas un échec : un planning efficace est conçu pour s'adapter sans que les écrans reprennent toute la place.

Les jours où tout ne se passe pas comme prévu, évitez de repartir de zéro. Gardez toujours une ou deux activités de secours déjà préparées : un jeu de société, une activité créative, un livre, un défi ou une petite recette. Vous gagnerez un temps précieux au moment où votre énergie est la plus basse.

Les trajets en voiture, en train ou en avion constituent des situations particulières. Autoriser un temps d'écran plus long ne remet pas en cause les règles fixées pour les vacances. Présentez-le comme une exception prévue dès le départ, puis reprenez simplement le planning habituel le lendemain.

Les journées où vous êtes fatigué demandent aussi de la souplesse. Inutile de vouloir maintenir un programme parfait. Conservez les repères essentiels — les repas, le créneau écran et quelques moments calmes — puis simplifiez le reste sans culpabiliser. Un planning réaliste sera toujours plus durable qu'un planning impossible à tenir.

Lorsque plusieurs enfants partagent un même écran, définissez les tours de rôle avant que le conflit n'apparaisse. Un minuteur visible ou un planning affiché permet à chacun de savoir quand viendra son moment, sans devoir négocier à chaque utilisation.

À RETENIR

Les imprévus font partie des vacances.

Ce qui préserve l'équilibre familial, ce n'est pas un planning parfait, mais un cadre suffisamment souple pour absorber les changements sans transformer chaque difficulté en conflit.

PRÉVOIR LES IMPRÉVUS POUR GARDER LE CAP



FAIRE ÉVOLUER LE PLANNING SEMAINE APRÈS SEMAINE

UN PETIT BILAN POUR DE GRANDS RÉSULTATS



Un planning ne cherche pas la perfection. Il offre simplement un cadre clair que toute la famille peut comprendre et suivre. Dix minutes de préparation suffisent souvent à éviter des heures de négociation pendant les vacances.

Le planning n'a pas vocation à être parfait dès la première semaine. Chaque famille est différente, et les vacances évoluent au fil des jours. Consacrez simplement cinq minutes chaque semaine pour faire le point avec votre enfant.

Posez-vous trois questions : qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Quels moments ont créé des tensions ? Que peut-on améliorer pour la semaine suivante ? Ce court échange permet d'ajuster le planning sans repartir de zéro.

Les activités qui plaisent peuvent être conservées. Celles qui ne suscitent plus d'intérêt sont remplacées. De la même façon, si le créneau écran provoque encore des conflits, il suffit parfois de le déplacer à un autre moment de la journée pour retrouver un meilleur équilibre.

Ce rendez-vous hebdomadaire transforme progressivement le planning en un outil adapté à votre famille. Au lieu de négocier chaque jour, vous prenez quelques minutes pour améliorer l'organisation une fois par semaine.

LE BILAN EN 3 QUESTIONS

- ✓ Quel moment s'est le mieux passé cette semaine ?
- ✓ Quelle situation a été la plus difficile ?
- ✓ Quel petit changement allons-nous essayer la semaine prochaine ?

Vous n'avez pas besoin de supprimer les écrans, ni de devenir un parent parfait. Ce qui change réellement le quotidien, c'est un cadre simple, préparé à l'avance et suffisamment souple pour s'adapter aux imprévus.

En quelques minutes chaque semaine, vous reprenez le contrôle de l'organisation familiale. Les journées deviennent plus prévisibles, les négociations diminuent et chacun profite davantage des vacances.

Le planning n'a pas vocation à tout révolutionner. Il permet simplement d'éviter que les décisions se prennent dans l'urgence, au moment où la fatigue est la plus forte.

UN CADRE QUI RASSURE

Lorsque chacun connaît le déroulement de la journée, les enfants demandent moins souvent les écrans et acceptent plus facilement les règles. La prévisibilité apporte de la sérénité à toute la famille.

MOINS DE NÉGOCIATIONS

Le planning évite d'avoir à décider en permanence. Les règles sont déjà connues, les horaires sont fixés et les conflits deviennent beaucoup moins fréquents.

PLUS DE MOMENTS EN FAMILLE

Le temps gagné sur les discussions et les crises est remplacé par des activités, des sorties et des moments de partage. Les écrans gardent leur place, sans occuper toute la journée.

Les vacances parfaites n'existent pas. En revanche, un planning simple peut transformer durablement l'ambiance de toute la famille. Commencez dès cette semaine : dix minutes de préparation peuvent changer toutes vos prochaines vacances.

DES VACANCES PLUS SEREINES, DÈS CETTE SEMAINE

BONUS

LE PLANNING DES VACANCES A IMPRIMER

Remplissez ce planning chaque dimanche soir avec votre enfant.
En quelques minutes, toute la famille sait déjà comment se déroulera la semaine.

Moment	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 Matin							
 Midi							
 Temps d'écran							
 Activité							
 Soir							

MES RÈGLES DES VACANCES

☐ **MON CRÉNEAU ÉCRAN EST :**

.....

☐ **JE DEMANDE AVANT D'ALLUMER UN ÉCRAN.**

☐ **JE RESPECTE LE MINUTEUR.**

☐ **QUAND L'ÉCRAN S'ARRÊTE, JE PASSE À L'ACTIVITÉ PRÉVUE.**

☐ **NOUS ADAPTONS LE PLANNING ENSEMBLE CHAQUE DIMANCHE.**

BONUS

MES 5 ACTIVITÉS SANS ÉCRAN

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

MA CHECKLIST AVANT LE DÉBUT DE LA SEMAINE

- ☐ LES HORAIRES D'ÉCRAN SONT DÉFINIS.
- ☐ LES ACTIVITÉS SONT CHOISIES.
- ☐ UNE ACTIVITÉ EST PRÉVUE EN CAS DE PLUIE.
- ☐ LE PLANNING EST AFFICHÉ.
- ☐ TOUTE LA FAMILLE CONNAÎT LES RÈGLES.

LE PETIT BILAN DU DIMANCHE

😊 CETTE SEMAINE, CE QUI A LE MIEUX FONCTIONNÉ :

😞 CE QUI A ÉTÉ PLUS DIFFICILE :

💡 CE QUE NOUS ALLONS ESSAYER LA SEMAINE PROCHAINE :

BONUS

50 IDÉES POUR OCCUPER VOTRE ENFANT SANS ÉCRAN

À découper, piocher ou simplement cocher au fil des vacances.

À LA MAISON

- ☐ Construire une cabane
- ☐ Dessiner un super-héros
- ☐ Fabriquer un avion en papier
- ☐ Lire une BD
- ☐ Inventer une histoire
- ☐ Créer un parcours d'obstacles
- ☐ Jouer aux cartes
- ☐ Faire un puzzle
- ☐ Cuisiner un gâteau
- ☐ Fabriquer un bracelet

EN EXTÉRIEUR

- ☐ Faire une balade à vélo
- ☐ Observer les oiseaux
- ☐ Ramasser des feuilles
- ☐ Organiser une chasse au trésor
- ☐ Faire un pique-nique
- ☐ Jouer au ballon
- ☐ Construire un château de sable
- ☐ Chercher des insectes
- ☐ Faire une course en sac
- ☐ Dessiner à la craie

EN FAMILLE

- ☐ Faire un karaoké
- ☐ Organiser une soirée jeux
- ☐ Préparer le repas ensemble
- ☐ Construire une cabane dans le salon
- ☐ Inventer un spectacle
- ☐ Faire une séance photo
- ☐ Jouer aux devinettes
- ☐ Organiser un quiz
- ☐ Danser pendant 15 minutes
- ☐ Regarder un album photo

EN AUTONOMIE

- ☐ Colorier
- ☐ Faire des Lego®
- ☐ Écrire une lettre
- ☐ Créer une bande dessinée
- ☐ Tenir un journal
- ☐ Fabriquer un origami
- ☐ Dessiner sa chambre idéale
- ☐ Écouter un livre audio
- ☐ Réaliser une recette simple
- ☐ Construire une ville en cartons

DÉFIS

- ☐ Empiler 30 Kapla®
- ☐ Faire tenir une cuillère sur son nez
- ☐ Mémoriser 10 objets
- ☐ Jongler avec des foulards
- ☐ Faire rire toute la famille
- ☐ Construire la plus haute tour
- ☐ Trouver 10 objets rouges
- ☐ Marcher en équilibre
- ☐ Inventer un jeu
- ☐ Battre son record de corde à sauter

BONUS

LE TABLEAU DES DÉFIS

Une activité réussie = une étoile.

Activité	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
☀ Je me prépare sans écran	★	★	★	★	★	★	★
🎨 Je réalise une activité	★	★	★	★	★	★	★
📖 Je lis 15 minutes	★	★	★	★	★	★	★
👐 J'aide à la maison	★	★	★	★	★	★	★
🚲 Je joue dehors	★	★	★	★	★	★	★

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE



MA RÉCOMPENSE CHOISIE AVEC MES PARENTS

Idées de récompenses (sans écran)

• Choisir le dessert • Inviter un copain • Une sortie au parc • Dormir sous une cabane • Choisir le jeu de société du soir • Aller à la piscine

MON DIPLOME DES VACANCES



BRAVO !

Tu as appris à mieux gérer ton temps d'écran pendant les vacances.
Tu peux être fier(ère) de tous les efforts que tu as accomplis.

J'AI RÉUSSI À...

- ☐ Respecter les horaires.
- ☐ Éteindre l'écran sans me disputer.
- ☐ Découvrir de nouvelles activités.
- ☐ Jouer davantage avec ma famille.
- ☐ Être autonome.
- ☐ Essayer de nouveaux défis.
- ☐ Trouver des idées sans utiliser d'écran.

MON PLUS BEAU SOUVENIR DES VACANCES



.....

.....

.....

DATE : / /

SIGNATURES

L'enfant

Les parents

.....

.....

*DES RESSOURCES ET
UN ACCOMPAGNEMENT
À VOTRE RYTHME*



TRIBU

SEPARATE