

SANS ECRAN... chez le médecin MAIS AVEC...des astuces concrètes pour la salle d'attente

• Mis à jour 21 août 2026

La salle d'attente chez le médecin, n'est jamais un moment facile. Un enfant qui bouge et qui parle, c'est normal à cet âge, il n'a pas de raison de rester immobile et silencieux pendant vingt minutes. Mais autour, il y a d'autres patients, parfois malades, parfois fatigués. Et vous, qui n'avez pas forcément dormi, qui gérez peut-être un rendez-vous stressant.

Dans ce contexte, sortir le téléphone, ou une tablette pour votre enfant, n'a rien d'un caprice de parent. C'est souvent la solution la plus rapide pour avoir un peu de calme, souffler deux minutes, et ne pas déranger les autres personnes présentes. Ces raisons sont légitimes.

Pourquoi on a le réflexe de sortir l'écran

Dans les [Cafés des parents](#) où j'interviens, ces trois raisons reviennent le plus souvent.

Avoir la paix. Dans une salle d'attente, vous n'avez pas l'espace ni l'énergie pour improviser un jeu. L'écran occupe l'enfant sans effort de votre part.

Souffler. Un rendez-vous médical, même pour une visite de routine, demande une attention particulière. Vous devez écouter, répondre, parfois gérer l'inquiétude de votre enfant en plus de la vôtre.

Ne pas déranger. La peur du regard des autres patients pousse à vouloir un enfant silencieux le plus vite possible.

Dans ma pratique, j'y vois aussi un enjeu de fond. Apprendre à attendre fait partie de la vie. Si l'enfant s'échappe systématiquement dans le numérique dès que l'attente devient inconfortable, il n'a pas l'occasion de développer cette capacité. Voici quelques pistes pour patienter autrement, sans passer par l'écran.

1. La pochette du docteur

Préparez une pochette spéciale rendez-vous, différente de celle du quotidien. Quelques gommettes, un petit carnet, une figurine. Le fait qu'elle ne serve qu'à ce moment précis lui donne un pouvoir d'attraction que les jouets habituels ont perdu.

2. Le jeu d'observation

Proposez un jeu à voix basse. Cherchez des objets d'une couleur, comptez les chaises, repérez les lacets. Aucun accessoire n'est nécessaire, et le jeu s'arrête aussi vite qu'il commence quand votre nom est appelé.

3. L'histoire chuchotée

Racontez une histoire à voix très basse, presque à l'oreille. L'enfant doit se rapprocher de vous pour entendre, ce qui limite naturellement le volume sonore et canalise son agitation.

4. Un carnet et un crayon

Dessiner, gribouiller, tracer. Léger à transporter, facile à sortir n'importe où, et suffisant pour occuper plusieurs minutes sans intervention de votre part.

5. Anticiper le moment le plus difficile

La patience s'épuise souvent en toute fin d'attente. Gardez une activité différente des autres en réserve pour ce moment précis, l'effet de nouveauté fonctionne encore mieux quand la fatigue s'installe.

6. Vous aussi, rangez votre téléphone

L'enfant apprend en observant ce que vous faites, pas seulement ce que vous dites. Prenez un livre, un mot fléché, un mot mêlé. Pour les plus grands, jouez ensemble, cherchez à deux, montrez-leur les lettres. L'attente devient un moment partagé.

Si rien ne fonctionne, ça arrive, ce n'est pas grave

Il peut aussi ne rien faire. Restez en connexion avec votre regard bienveillant. L'enfant n'a pas besoin d'un écran mais d'un parent présent.
