

SANS ECRAN... dans les magasins MAIS AVEC... des astuces concrètes pour les courses

Mis à jour 21 août 2026

Rayon des céréales, votre enfant réclame le paquet avec le personnage dessus. Vous dites non. La négociation commence, et il reste encore trois allées à faire avant la caisse.

Vous arrivez enfin à la caisse, et c'est le drame. Les bonbons sont juste là, à hauteur de ses yeux, il craque et se met à hurler. Il a tenu, encaissé les sollicitations du magasin, la lumière, le bruit, les refus, et à la caisse, ce qu'il retenait depuis le début ressort d'un coup.

Dans mes ateliers parentalité, les parents me confient souvent la même chose à propos des courses : ce n'est pas l'envie de bien faire qui manque, c'est l'énergie disponible au moment où l'enfant réclame quelque chose devant un rayon entier de tentations.

Trois situations reviennent particulièrement. Le magasin regorge de sollicitations visuelles, et chaque refus peut faire monter la tension. Les courses ont un objectif concret à finir dans un temps souvent compté. Et un enfant qui pleure ou qui court entre les rayons expose au regard des autres clients, ce qui pèse sur beaucoup de parents.

L'écran répond à ces trois problèmes d'un coup, ce qui explique qu'il devienne vite le réflexe. Mais il existe d'autres pistes, à ajuster selon l'âge de votre enfant.

La liste illustrée pour les plus jeunes

Dessinez ou imprimez une petite liste avec des images simples, un yaourt, une pomme, du pain. L'enfant coche ou entoure au fur et à mesure que vous avancez dans les rayons. Les plus petits pourront mettre une gommette sur l'image. Ça lui donne un fil conducteur visuel dans un lieu qui n'en a pas pour lui.

Une part de la vraie liste pour les plus grands

Un enfant qui sait lire peut prendre en charge une portion de la liste de courses, avec les quantités. Il part la chercher, revient, coche. C'est une vraie tâche, pas une occupation inventée pour la forme.

Transformer un rayon en jeu

Demandez-lui de repérer un produit d'une couleur précise, ou de deviner ce que contient un paquet à son toucher. Avec un enfant plus grand, la version corsée fonctionne mieux, comparer deux prix au kilo, calculer ce que coûteraient trois paquets identiques.

Confier une vraie responsabilité

Pousser le petit chariot, remplir le panier, tenir la liste. Pour les plus grands, un petit budget en poche, quelques euros dans une enveloppe, pour un produit qu'il choisit seul, responsabilise davantage qu'une consigne.

Impliquer dans une vraie décision

Demandez son avis sur le repas du soir ou sur ce qu'il aimerait essayer cette semaine. Avec les plus grands, cette conversation suffit souvent à occuper le trajet entre deux rayons, sans accessoire.

Accepter la fatigue en cours de route

Un enfant peut se lasser avant la fin des courses, et ce n'est pas un échec de parent quand ça arrive. Faire une courte pause debout dans une allée calme, aide souvent à tenir jusqu'à la caisse.

Une parentalité réaliste

Certaines courses resteront difficiles, quoi que vous essayiez. Un enfant fatigué ou à bout de patience ne répondra pas toujours à ces astuces, et l'écran reste alors une option, pas un échec.

Ce que je dis aux parents de mes ateliers, c'est que l'objectif n'est jamais des courses parfaites. C'est simplement d'avoir d'autres réponses que l'écran sous la main.