

SANS ECRAN...au restaurant MAIS AVEC...des astuces concrètes pour le repas

· Mis à jour 22 août 2026

Le plat tarde à arriver. Vos enfants sont assis depuis vingt minutes, sur une chaise qui n'est pas la leur, dans un endroit qui n'est pas fait pour eux. Autour, d'autres tables, d'autres clients, parfois un regard un peu pressé du serveur qui passe.

Le réflexe de sortir la tablette ou le téléphone est compréhensible. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une situation où tout pousse dans ce sens, que vos enfants soient petits ou déjà plus grands.

Pourquoi on a le réflexe de sortir l'écran

Dans les [ateliers parentalité](#) où j'interviens, trois raisons reviennent le plus souvent au sujet du restaurant.

Profiter du repas. Un restaurant est souvent l'occasion rare de parler avec l'autre adulte de la table, sans interruption. L'écran occupe l'enfant et libère cet espace de conversation.

Le temps d'attente. Entre la commande et le service, l'attente peut être longue, plus longue que ce qu'un enfant peut tenir sans bouger, même à 8 ou 10 ans.

Ne pas déranger les autres tables. Un enfant qui s'agite ou qui parle fort dans un restaurant expose à des regards que beaucoup de parents redoutent.

Ces raisons sont réelles. Il existe pourtant d'autres façons d'occuper ce temps, à adapter selon l'âge de l'enfant.

1. La pochette du restaurant

Pour un jeune enfant, une pochette réservée à ce moment précis fonctionne bien. Quelques crayons, un petit carnet, deux ou trois figurines. Pour un enfant plus grand, remplacez-la par un petit carnet de mots croisés, de sudoku, ou un livre qu'il choisit lui-même avant de partir. Le principe reste le même : un objet réservé à ces sorties, qui garde son pouvoir d'attraction.

2. Le jeu de la carte

Avant que les plats arrivent, regardez la carte ensemble. Pour un petit, demandez-lui de repérer un mot qu'il connaît ou une couleur. Pour un plus grand, proposez-lui de deviner ce que contient un plat au nom compliqué, ou de choisir ce qu'il commanderait pour toute la table. Ce moment devient un jeu partagé plutôt qu'une attente.

3. Les serviettes en papier

Une serviette en papier suffit pour plier, déchirer, dessiner dessus si le restaurant le permet, ou fabriquer une forme simple. Cette astuce fonctionne surtout avec les plus jeunes, les enfants plus grands s'en lassent vite mais peuvent transformer ça en petit concours de pliage entre eux.

4. Le jeu d'observation

Cherchez ensemble des objets d'une couleur dans la salle, comptez les tables, repérez les objets sur les murs. Avec des enfants plus grands, vous pouvez complexifier : trouver un objet qui commence par chaque lettre de l'alphabet, repérer des détails de décoration, imaginer le menu d'un restaurant totalement différent installé au même endroit. Ce jeu se joue à voix basse et ne dérange personne, quel que soit l'âge.

5. Une mission de service

Confiez à l'enfant une petite responsabilité à table : verser l'eau, répartir le pain, disposer les couverts. Pour les plus grands, cette responsabilité peut évoluer, prendre la commande pour un petit frère ou une petite sœur, ou choisir la boisson pour la table. Cette participation le fait exister dans le moment du repas plutôt que d'attendre en simple spectateur.

6. Une vraie conversation

Avec un enfant plus grand, l'alternative la plus simple reste souvent la conversation elle-même. Une question un peu ouverte, ce qu'il a préféré dans sa semaine, ce qu'il changerait dans le restaurant s'il était le chef, suffit à occuper l'attente sans aucun accessoire.

7. Accepter un peu d'agitation

Un jeune enfant ne tiendra pas assis et silencieux pendant une heure entière, et ce n'est pas un échec de parent quand ça arrive. Un peu de mouvement, quelques minutes debout à côté de la table, peuvent suffire à relâcher la tension avant de se rasseoir. Chez les plus grands, l'agitation prend souvent une autre forme, l'ennui verbal, les « on part quand ? » répétés, et mérite la même tolérance. Ils peuvent aussi ne rien faire, s'ennuyer et apprendre à attendre.

Une parentalité réaliste

Certains repas au restaurant resteront difficiles, quoi que vous essayiez. Un enfant fatigué ou à bout de patience ne répondra pas toujours à ces astuces. L'objectif n'est pas de transformer chaque sortie au restaurant en réussite parfaite. C'est simplement d'avoir, pour les fois où vous voulez essayer autrement, d'autres réponses que l'écran sous la main.