

# **SANS ECRAN...le soir MAIS AVEC...10 pistes réalistes quand on a plusieurs enfants**

Mis à jour 21 août 2026

Il est 18 h 45. Le repas n'est pas commencé. Le petit réclame les bras, les grands se disputent et vous avez encore une lessive à étendre.

Vous êtes épuisé.

Et pourtant, vous vous étiez promis : **pas d'écran ce soir.**

Alors, comment faire lorsque les journées débordent et que l'on doit malgré tout préparer le repas, gérer plusieurs enfants et faire tourner la maison ?

La solution n'est pas de trouver chaque soir une nouvelle activité pour les occuper.

**L'enjeu est plutôt de permettre aux enfants de jouer, d'explorer et de participer à la vie familiale pendant que le parent accomplit les tâches du quotidien.**

## **Les repères concernant les écrans**

Depuis janvier 2025, les principaux repères concernant les écrans figurent dans le carnet de santé de l'enfant.

**Avant 3 ans : pas d'écran, même en bruit de fond.**

À cet âge, l'enfant a besoin d'interactions avec les adultes, de mouvement, de jeu et d'exploration de son environnement réel.

**De 3 à 6 ans : un usage occasionnel et accompagné.**

Les recommandations préconisent notamment de privilégier des contenus adaptés et de qualité, dans un cadre défini par l'adulte. ([sante.gouv.fr](https://sante.gouv.fr))

Ces repères permettent de préserver du temps pour le jeu, les interactions, l'activité physique, le sommeil et les expériences sensorielles.

Mais concrètement, que peut-on faire à 19 h, quand la fatigue est déjà bien installée ?

C'est la question que me posent le plus souvent les parents de plusieurs enfants que j'accompagne. Voici ce qui revient comme fonctionnant le mieux.

## **1. Installer un espace de jeu près de la cuisine**

Beaucoup de jeunes enfants apprécient de pouvoir jouer à proximité de leur parent.

Un tapis avec quelques cubes, voitures, figurines ou livres peut donc leur permettre de jouer pendant que vous préparez le repas.

Vous n'avez pas forcément besoin de participer. Votre présence à proximité peut déjà être rassurante.

## **2. Créer une boîte « spéciale cuisine »**

Préparez une boîte qui ne sort que lorsque vous avez besoin de quelques minutes de disponibilité.

Vous pouvez y mettre des puzzles, des gommettes, des figurines, des petits jeux de construction ou quelques livres.

L'intérêt est aussi de limiter le nombre de jouets disponibles

en même temps. Lorsque tout est accessible en permanence, l'enfant peut avoir davantage de difficultés à choisir une activité.

### 3. Faire participer les enfants

Plutôt que de chercher à occuper les enfants pendant que vous faites tout, faites-les participer à la vie de la maison.

Selon leur âge, ils peuvent :

- mettre les serviettes sur la table ;
- apporter les couverts ;
- laver certains légumes ;
- trier les chaussettes ;
- ranger quelques objets ;
- participer à une préparation simple.

Il ne s'agit pas de transformer les enfants en petits assistants ménagers. **Participer aux petites tâches peut leur donner le sentiment d'avoir une place dans la vie familiale,** tout en développant progressivement leur autonomie.

### 4. Donner une petite mission aux plus grands

Lorsque plusieurs enfants sont présents, les plus grands peuvent parfois participer eux aussi.

Lire une histoire au plus petit, proposer un jeu ou aider à mettre la table peut leur permettre de prendre part au fonctionnement de la famille.

**Attention cependant à ne pas leur confier le rôle d'un parent.** Ils peuvent aider ponctuellement, mais restent eux aussi des enfants.

## **5. Laisser les livres accessibles**

Un panier de livres à portée de main permet à l'enfant de feuilleter, regarder les images ou inventer sa propre histoire.

Si vous êtes occupé, l'enfant peut très bien patienter en le feuilletant seul quelques minutes, en attendant que vous soyez disponible.

## **6. Miser sur les activités simples**

Les activités qui demandent peu de préparation sont particulièrement intéressantes lorsque le parent est fatigué.

Construire, empiler, trier, encastrier, faire un puzzle, dessiner ou manipuler de la pâte à modeler peuvent suffire. Ce qui compte, c'est que l'enfant puisse agir lui-même.

## **7. Développer progressivement le jeu autonome**

Un enfant n'apprend pas forcément à jouer seul du jour au lendemain. Commencez par de courtes périodes.

Pendant que vous préparez une partie du repas, proposez-lui de jouer à proximité. Puis revenez vers lui et intéressez-vous à ce qu'il a fait. Le jeu autonome peut ainsi se construire progressivement, sans demander à l'enfant de rester seul trop longtemps.

## **8. Ne pas chercher à supprimer l'ennui**

« Je m'ennuie ! »

Cette phrase peut être difficile à entendre lorsque nous sommes déjà épuisés. Pourtant, l'ennui n'est pas forcément un problème à résoudre immédiatement.

Vous pouvez répondre :

« Je comprends. Je termine ce que je fais. Tu peux chercher ce que tu as envie de faire. »

Selon son âge et son tempérament, l'enfant peut alors chercher une idée, imaginer ou expérimenter par lui-même. Il n'est pas nécessaire de remplir chaque minute de son temps libre.

## **9. Anticiper ce qui peut l'être**

Le soir, chaque décision supplémentaire peut sembler difficile.

Quelques préparatifs réalisés en amont peuvent donc alléger la fin de journée :

- prévoir une partie du repas ;
- préparer les vêtements du lendemain ;
- sortir les jeux qui seront accessibles ;
- préparer la boîte « spéciale cuisine » ;
- organiser les petites tâches que les enfants pourront réaliser.

L'objectif n'est pas d'organiser une soirée parfaite, mais de réduire le nombre de choses à gérer lorsque la fatigue est là.

## **10. Accepter les soirées imparfaites**

Même avec toutes ces idées, certains soirs seront compliqués.

Les enfants seront fatigués. Ils se disputeront. Le repas

prendra du retard. Vous perdrez patience. C'est aussi la réalité de la vie familiale.

Il n'existe pas de méthode permettant de rendre chaque soirée calme et agréable. Vous pouvez simplement poser un cadre :

« Je termine le repas et ensuite je suis disponible pour toi.  
»

L'enfant apprend ainsi progressivement que son parent peut être présent sans être disponible à chaque seconde.

## Une parentalité réaliste

Certaines fins de journée sont particulièrement difficiles. Dans ces moments-là, il n'est pas nécessaire de chercher à proposer une activité éducative, créative ou stimulante. Parfois, l'objectif est simplement de terminer le repas, d'assurer la sécurité des enfants et d'arriver jusqu'au coucher.

Lorsqu'on cherche des alternatives aux écrans, on peut facilement tomber dans un autre piège : proposer aux parents une liste interminable d'activités à préparer, à expliquer et à superviser. Ce n'est pas ce dont une famille épuisée a besoin. Un enfant peut jouer à proximité, regarder un livre, construire, participer à une tâche simple ou chercher lui-même une occupation.

Les recommandations concernant les écrans donnent un cadre important : avant 3 ans, pas d'écran, même en bruit de fond ; entre 3 et 6 ans, un usage occasionnel et accompagné. ([sante.gouv.fr](https://sante.gouv.fr)) **Mais respecter ce cadre ne signifie pas devoir animer ses enfants toute la soirée.**

Un enfant n'a pas besoin d'être occupé à chaque instant. Et vous n'avez pas besoin d'être disponible à chaque instant, pour jouer, préparer le repas, lancer une machine ou simplement souffler quelques minutes. Entre les deux, il

existe tout un espace : celui du jeu libre, de la participation à la vie familiale, de l'attente, de l'ennui et de l'autonomie.

Une soirée sans écran n'a donc pas besoin d'être parfaite.