

SOPHIA

J'AIDE MON **ENFANT** OU MON
ADOLESCENT À OUBLIER
LES **ÉCRANS** DÈS AUJOURD'HUI



**J'AIDE MON ENFANT OU MON
ADOLESCENT À OUBLIER LES
ÉCRANS DÈS AUJOURD'HUI**

Par

SOPHIA

SOMMAIRE

-  [Avant-propos](#) >
-  [1- Je passe du temps avec mon enfant ou mon adolescent](#) >
-  [2- J'effectue des activités domestiques avec mon enfant ou mon adolescent](#) >
-  [3- J'encourage mon enfant ou mon adolescent à faire souvent de la lecture](#) >
-  [4- J'encourage mon enfant à jouer et à s'occuper souvent sans écran](#) >
-  [5- J'inscris mon enfant à des activités sportives, artistiques et associatives](#) >
-  [6- Je renoue avec les vacances au village pour mon enfant ou mon adolescent](#) >
-  [7- J'effectue des sorties dans la nature avec mon enfant ou mon adolescent](#) >
-  [8- Je limite le nombre d'écrans disponibles à la maison](#) >
-  [9- J'encadre l'utilisation des écrans chez moi en fixant des règles claires](#) >
-  [10- Je fréquente mes voisins et mes proches en compagnie de mon enfant](#) >
-  [Conclusion](#) >
-  [Pour aller plus loin](#) >

Avant-propos

Pourquoi les enfants et les adolescents d'aujourd'hui sont-ils de plus en plus portés vers les écrans ? Pourquoi demeurent-ils « scotchés » à ces appareils malgré les injonctions que nous leur faisons en tant que parents ? Comment les amener à oublier les écrans, ou tout au moins, à en réduire l'utilisation ?

La lecture de ce livre vous permettra de trouver des réponses réalistes et concrètes à ces préoccupations légitimes de parents, et surtout, à savoir désormais que faire précisément grâce aux conseils pratiques qui y sont proposés.

Bonne lecture

SOPHIA

J'AIDE MON ENFANT ET MON
ADOLESCENT À OUBLIER LES
ÉCRANS DÈS AUJOURD'HUI

1

Je passe du temps avec mon enfant ou mon adolescent

Passez du temps avec votre enfant ou votre adolescent, et soyez le plus souvent présent, afin de lui permettre d'apprendre de vous, et de se tenir loin des écrans.

L'enfant apprend par imitation de ce qu'il voit dès le bas âge, et votre influence est capitale, car vous êtes le modèle auquel il veut ressembler en grandissant. Soyez donc présent malgré votre agenda chargé.

Le temps que vous lui consacrerez véritablement sera également du temps passé loin des écrans.

2

J'effectue des activités domestiques avec mon enfant ou mon adolescent

- ✦ Associez vos enfants et vos adolescents à l'exécution des tâches ménagères.

Les écrans réduisent le temps d'apprentissage réel des enfants qui, pourtant, ont besoin d'apprendre à exécuter, notamment, des tâches domestiques dès leur jeune âge.

- ✦ Pour bien mener de tels apprentissages et leur faire oublier un tant soit peu les écrans, faites avec vos enfants et vos adolescents, selon votre disponibilité, la vaisselle, la lessive, le ménage, la cuisine et toutes autres activités assimilées. Et si vous avez un agenda chargé, organisez-vous de sorte à prévoir la réalisation de ces tâches ensemble au moins une fois chaque week-end.

3

J'encourage mon enfant ou mon adolescent à faire souvent de la lecture

- ✦ Lisez aussi avec vos enfants... Partagez des moments agréables de lecture ensemble.
- ✦ Procurez-leur des livres illustrés portant sur leurs centres d'intérêt et leurs passions (le football, les princesses, les animaux, etc.)
- ✦ Lisez, vous aussi, par habitude ! Vos enfants doivent vous voir lire des journaux et des magazines chaque jour comme par le passé, ainsi que des romans, des livres de formation, votre Livre Saint (la Bible, le Coran, ou autres Livres Saints), etc.

4

J'encourage mon enfant ou mon adolescent à jouer et à s'occuper souvent sans écran

✦ **Demandez à vos enfants de jouer dehors :**

à l'air libre, sous le soleil pas trop chaud, avec d'autres enfants et adolescents, leurs amis dans le quartier.

Ils joueront dans une belle ambiance faite de cris, de courses-poursuites, de bagarres et de réconciliation, de rires, de salissure aussi... Une bonne ambiance de complicité et de fraternité. Ils se construiront mieux en jouant ainsi, comme nous le faisons par le passé, plutôt qu'en étant figés devant des écrans.

✦ **Achetez-leur surtout des ballons, des vélos et autres jouets assimilés** qui invitent et incitent les enfants à jouer dehors, avec d'autres enfants.

Offrez-leur des poupées, des dinettes, des blocs de lego, des puzzles, des jeux de Ludo, des jeux de cartes et tous autres jouets qui invitent à se servir des mains et à manipuler, à jouer ensemble et à créer de l'interaction. Et cela, en lieu et place des tablettes, des consoles de jeu, de la télévision parfois installée dans la chambre d'enfant.

S'il n'y a pas d'écran disponible, les enfants ne seront pas tentés de les utiliser, et encore moins, d'en abuser.

✦ Si cela convient à votre famille, permettez à vos enfants d'avoir un animal de compagnie qui les occupera absolument.

5

J'inscris mon enfant ou mon adolescent à des activités sportives, artistiques et associatives

✦ **Natation, arts martiaux, tennis, cours de musique, ateliers de peinture et dessin** constituent, notamment, quelques exemples d'activités sportives et artistiques auxquelles vous pouvez inscrire vos enfants et vos adolescents pour les tenir sainement occupés, tout en prenant en compte leur avis et préférences.

Dans cette perspective, visitez aussi avec eux des Centres aérés, et inscrivez-les.

✦ Encouragez-les également à adhérer à des associations pour enfants et jeunes telles que les Clubs de lecture, d'anglais, d'art oratoire ou autres, ainsi que les associations religieuses rassemblant des jeunes et des enfants (le scoutisme, notamment) dans le respect de vos propres croyances religieuses.

Toutefois, il ne s'agit pas de les tenir occupés tout le temps. Laissez vos enfants s'ennuyer aussi parfois, car, c'est aussi dans ces moments d'ennui que se développent leur imagination et leur créativité...

6

Je renoue avec les vacances au village pour mon enfant ou mon adolescent

- ✦ Pour qu'ils découvrent la vie sous d'autres aspects, et fassent des expériences diverses et authentiques, prévoyez de faire séjourner vos enfants et vos adolescents au village durant une partie de la période des vacances scolaires. À cette occasion, ils devront se passer des écrans restés en ville...
- ✦ Porter de l'eau, aller au champ, participer aux tâches ménagères dans un environnement différent de la ville, découvrir plusieurs types d'arbres fruitiers et de plantes (orangers,

manguiers, papayers, etc.), d'animaux et autres organismes vivants, entendre régulièrement parler leur langue maternelle et pouvoir s'en servir pour s'exprimer ou l'apprendre, respirer de l'air pur, dans un environnement non bruyant, calme et apaisant... constituent des expériences uniques, authentiques et riches qu'aucun écran ne leur procurera.

Au moins, pour le temps du séjour, écrans et assimilés seront oubliés. Effet garanti !

7

J'effectue des sorties dans la nature avec mon enfant ou mon adolescent

Effectuez en compagnie de vos enfants, des visites périodiques au Jardin botanique, au Zoo, dans un Parc aquatique, ou toute autre réserve naturelle (animalière, forestière) à laquelle vous pouvez avoir accès facilement même en étant en ville.

8

Je limite le nombre d'écrans disponibles à la maison

- ✦ Achetez moins d'appareils électroniques (ou d'écrans) ; limitez-vous à ceux qui vous sont réellement indispensables.
- ✦ Préférez une télévision ayant des dimensions raisonnables plutôt que d'acheter de très grands écrans Plasma. Et cela, afin de ne pas donner aux enfants le sentiment que les écrans doivent avoir une grande place dans votre maison et dans la vie...
- ✦ Autrement, plus il y a d'écrans visibles et accessibles, plus cela incitera surtout vos enfants à les utiliser souvent.

9

J'encadre l'utilisation des écrans chez moi en fixant des règles claires

- ✦ Réduisez votre propre consommation d'écran pour donner l'exemple d'un bon usage. Vos enfants vous observent, absorbent vos comportements et vous imitent.
- ✦ **Prévoyez des jours précis** (par exemple le mercredi et le samedi), **le cadre** (dans les pièces communes comme le séjour ou salon, jamais dans les chambres à coucher, ni à table ni dans la salle de bain), **et la durée d'utilisation des écrans chez vous** (en fonction de l'âge des enfants).

10

Je fréquente mes voisins et mes proches en compagnie de mon enfant ou de mon adolescent

Rendez visite à vos voisins et à vos proches en compagnie de votre enfant ou votre adolescent.

Et recevez également vos voisins et vos proches chez vous. Et cela, afin que votre enfant ou votre adolescent évite l'isolement devant les écrans, et qu'il apprenne plutôt la relation humaine et sociale. C'est avec cette compétence importante qu'il se construira et mènera sa vie d'adulte.

Conclusion

L'abus d'écrans ou l'usage excessif des écrans par les enfants et les adolescents n'est pas une fatalité. Nous pouvons les leur faire oublier un tant soit peu.

La véritable question est : dans quelle mesure sommes-nous prêts, en tant que parents, à oublier ou tout au moins à réduire un tant soit peu notre propre recours aux écrans ? Car les enfants et les adolescents ont du mal à obéir, mais ils sont très prompts à imiter les adultes et plus particulièrement leurs parents.

Il appartient, clairement, aux parents de revenir à des réalités et des habitudes anciennes qui avaient cours avant l'avènement des écrans et de la « modernité », et qui privilégiaient la relation humaine et sociale.

Donnez, tout simplement, à voir à vos enfants et vos adolescents les bonnes pratiques que vous attendez d'eux dans leurs rapports aux écrans. Ils vous imiteront. Absolument !

Pour aller plus loin,

Visitez notre boutique sur Chariow, et obtenez des livres numériques ainsi que des formations directement accessibles en cliquant sur le lien suivant :



Boutique Chariow

Retrouvez-nous sur :



WhatsApp : +225 05 74 95 85 88



Facebook : secrets de l'éducation sophia



www.secretsdeleducation.com

Pour rejoindre notre Communauté de parents **SECRETS DE L'ÉDUCATION**, cliquez sur ce lien 🖱️



Rejoindre la communauté SECRETS DE L'ÉDUCATION



Les Éditions SOPHIA, Octobre 2025
Tous droits réservés pour tous pays
Achevé d'imprimer en Côte d'Ivoire en
Octobre 2025

S O P H I A



Je suis SOPHIA, mariée et mère de trois enfants dont deux adolescents.

Juriste et Médiateur professionnel, je suis également engagée dans les questions d'éducation, domaine dans lequel j'accompagne de nombreux parents et éducateurs.

Je partage à travers mes livres et mes publications des conseils pratiques et des méthodes concrètes, structurés et adaptés aux besoins des parents, des enfants et des adolescents pour des relations plus épanouies et une meilleure harmonie familiale.

Voulez-vous recevoir chaque jour des conseils éducatifs bien structurés, adaptés à la tranche d'âge de votre enfant ou votre adolescent, et surtout GRATUITEMENT ? Rejoignez dès maintenant ma communauté de parents éclairés « SECRETS DE L'EDUCATION » sur WhatsApp en cliquant ici :

Pour rejoindre notre Communauté de parents **SECRETS DE L'ÉDUCATION**, cliquez sur ce lien :



[Cliquez pour rejoindre la communauté PARENTS](#)



Les Éditions SOPHIA, Octobre 2025
Tous droits réservés pour tous pays
Achevé d'imprimer en Côte d'Ivoire