

may:



50 activités, 0 écran
Pour mon enfant de 0 à 3 ans



may.

50 activités,
0 écran

Pour mon enfant de 0 à 3 ans

Sommaire

Introduction	P. 5
<u>20 idées pour s'occuper à la maison</u> en autonomie pendant que le parent est occupé (cuisine, travail...)	P. 8
<u>20 idées pour s'occuper dans l'espace public</u> (restaurant, salle d'attente, transports...)	P. 49
<u>10 idées d'activités pour s'apaiser</u>	P.90
<u>Qui sommes-nous ?</u>	P. 112

Préface

Par Sarah El Haïry,
Haute-commissaire à l'enfance

Chères familles,

Nos enfants grandissent dans un monde où les écrans sont partout dès le plus jeune âge. Or, on sait aujourd'hui qu'entre 0 et 3 ans les écrans peuvent avoir un effet négatif sur la santé physique et psychique des enfants et qu'ils ne peuvent pas remplacer les moments de partage, de jeu et d'imagination qui nourrissent leur développement.

C'est tout le sens de l'application MAY, qui propose des activités simples, ludiques et accessibles pour éprouver le plaisir d'être ensemble, loin des écrans. Ces moments de complicité, de mouvement et de créativité sont essentiels pour renforcer le lien familial, favoriser l'expression des émotions et développer la curiosité naturelle de chaque enfant.

Parce qu'il est parfois difficile de poser les écrans, vous êtes ici accompagnés pour aider votre enfant à grandir, s'épanouir et à apprendre avec plaisir.

Je salue cette belle initiative qui redonne toute sa place à l'enfance : celle du jeu, de la découverte et du temps partagé. Ensemble, faisons du temps sans écran, un temps de lien et de vie.

Avec tout mon soutien,

Sarah El Haïry
Haute-commissaire à l'enfance

Introduction

Par Emmanuelle Rigeade,
infirmière puéricultrice référente chez May

Les écrans avant 3 ans, c'est vraiment dangereux ?

Vous entendez de plus en plus "Pas d'écrans avant 3 ans" (et ils sont même interdits dans les lieux d'accueil depuis juillet 2025).

Plus que l'objet en lui-même, **c'est son utilisation inappropriée qui peut le rendre toxique** : la plupart des études convergent sur le fait qu'un usage excessif des écrans peut avoir un impact sur le développement des enfants et notamment sur le langage, l'attention et la gestion de leurs émotions.

Pour un jeune enfant, **le temps passé devant un écran est surtout un temps qui n'est pas consacré à observer et explorer son environnement physique**, ainsi qu'à interagir verbalement et émotionnellement avec autrui. Or ce sont ces opportunités qui sont essentielles à son développement cognitif et affectif.

Est-il vraiment possible d'éviter tout écran avant 3 ans ?

Soyons maintenant entièrement transparents car notre objectif est de vous informer mais sans vous faire culpabiliser.

Oui, il peut être difficile de limiter les écrans à la maison (surtout quand on prend en compte les écrans du parent) et non, ce n'est pas la fin du monde si votre enfant utilise un écran quelques minutes ponctuellement.

Chaque famille a ses propres difficultés et ressources et vous faites au mieux pour votre enfant, en prenant en considération ses besoins particuliers (et les vôtres).

Mais ces recommandations nous disent bien que le risque pour son développement est réel et qu'il faut donc éviter à tout prix d'en faire une habitude (pour l'occuper ou l'apaiser par exemple). Tout parent peut rencontrer des difficultés à limiter les écrans à la maison, vous n'êtes pas seul donc ne culpabilisez pas !

Et surtout vous faites de votre mieux et c'est déjà super : **chaque temps d'écran évité est bénéfique pour votre enfant** car il lui permet de développer des compétences bénéfiques pour son cerveau.

Alors ensemble, allons encore plus loin !

Ce livret est là pour vous aider !

Nous savons à quel point il peut être difficile pour un parent d'appliquer les recommandations et de proposer des alternatives à votre enfant : manque d'idées, d'énergie, de temps...

C'est pourquoi nous souhaitons vous donner un petit coup de pouce en vous soufflant 50 idées faciles, efficaces et utilisant peu ou pas de matériel pour remplacer l'écran dans votre vie de tous les jours avec votre enfant.

Vivre sans écrans : nos conseils qui marchent

Avant de vous dévoiler nos 50 alternatives aux écrans, commençons par quelques conseils clé pour un quotidien avec moins d'écrans.

1. Quand vous voulez que votre enfant s'occupe en autonomie car vous devez faire quelque chose sans lui, **commencez toujours par un petit moment de qualité avec lui AVANT** : son réservoir affectif sera alors rempli à ras bord et il acceptera davantage de s'occuper tout seul non loin de vous.

2. **Montrez l'exemple !** Vous êtes le premier modèle de votre enfant et il fait tout comme vous ! Alors posez votre téléphone dès que possible, pour qu'il n'ait pas envie de vous imiter.

3. **Fixez vous des objectifs réalisables !** Vous ne parviendrez peut-être pas à tout stopper dès le premier jour. Les changements d'habitudes se font sur plusieurs semaines et chaque pas est une petite victoire. Bravo pour tous les efforts que vous faites en famille !

4. Votre enfant est encore jeune et son cerveau est très plastique : cela signifie qu'il peut oublier (et apprendre) des habitudes très facilement. Vous serez surpris comme **il parviendra finalement à s'adapter très facilement** à vos nouvelles routines !

5. Le livret que vous avez entre les mains a été pensé comme un point de départ. N'hésitez pas à tester, mettre de côté, adapter les activités et à en ajouter des nouvelles, pour construire un quotidien avec moins d'écrans sur-mesure. Faites-vous confiance, vous avez de multiples (parfois insoupçonnées) ressources en vous et c'est vous qui savez ce qui fonctionne pour votre famille !

50 idées SIMPLES pour éviter de céder aux écrans

- 20 idées pour **s'occuper à la maison en autonomie** pendant que le parent est occupé (cuisine, travail...)
- 20 idées pour **s'occuper dans l'espace public** (restaurant, salle d'attente, transports...)
- 10 idées d'activités pour **s'apaiser**



Ces idées d'activités ne sont que des propositions, certainement pas des objectifs à atteindre. Ne cherchez pas à appliquer les consignes à la lettre, ce sont seulement des points de départ. Votre enfant interprétera tout à sa manière et c'est super ! Vous lui proposez de tracer un rond, ça devient un gribouillis : activité réussie !

Autres ressources

- Le carnet de santé de votre enfant
- Site gouvernemental, Je protège mon enfant
- Serge Tisseron, Découvrons les balises 3-6-9-12
- Sabine Duflo, Les 4 pas
- UNAF, Mon enfant et les écrans
- Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), Les écrans et l'enfant
- Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, CLEMI, Le guide de la famille Tout-Ecran
- Programme national de sensibilisation des jeunes au numérique, Internet sans crainte

Pour s'occuper
à la maison

Jouer avec des gommettes

Les gommettes sont faciles à transporter et offrent de multiples possibilités.



Ici nous parlerons de gommettes mais vous pouvez les remplacer par des morceaux de post-it ou de Scotch selon ce qui traîne dans votre sac.

9 mois - 2 ans

A cet âge, c'est vous qui décollez la gommette de son support et qui la donnez à votre enfant pour qu'il la colle sur un autre support.



Astuce achat : certaines gommettes sont en relief et donc beaucoup plus faciles à décoller en autonomie pour votre enfant.

Voici quelques idées :

- Donner un support vierge (feuille, carnet ou toute surface qui s'y prête !) à votre enfant et le laisser **coller les gommettes** de façon spontanée.
- **Tracer** des grands cercles ou autres formes sur le support et lui demander de coller les gommettes à l'intérieur.
- Utiliser des gommettes en forme d'animaux ou de personnages et **commenter l'histoire** que votre enfant crée sur la feuille en les disposant.
- Alternier et coller tous les deux une gommette **à tour de rôle** : votre participation permet une certaine organisation des gommettes sur la feuille et donne envie à votre enfant de vous **imiter** (par exemple, en les collant en ligne).
- Lui coller une gommette **sur le bout de chaque doigt** sur une main et à lui de jouer !

Vous pouvez laisser votre enfant décoller les gommettes du support (c'est déjà une activité à part entière !) puis :

- **Tracer une ligne** sur le support et demander à votre enfant de coller les gommettes sur la ligne.
- **Tracer des cercles** ou formes de couleurs différentes et lui demander de coller les gommettes par couleur et/ou forme.
- Tracer plusieurs lignes, coller une gommette au début de chaque ligne et lui demander de coller les **gommettes identiques** à la suite.
- S'il est à l'aise, renouveler l'expérience en préparant une **suite de gommettes** en début de ligne (une verte, une jaune, une verte par exemple).
- **Dessiner ensemble** autour des gommettes pour se raconter une histoire à partir des gommettes collées.



Jouer à **cache-cache**

Le cache-cache est un classique de l'enfance pour une raison ! Il **divertit** en faisant passer par toutes les **émotions**, surtout pour les plus petits et bonus, il y a pleins de déclinaisons à tenter !

9 mois - 2 ans

À cet âge, le moment clé des jeux de cache-cache est...
quand vous vous retrouvez et les émotions peuvent être fortes !

Voici quelques idées :

- Le fameux jeu du "coucou-caché" : **cacher votre visage** derrière vos mains ou un objet et les écarter rapidement en criant "coucou".

- **Cacher le visage de votre enfant** avec un petit linge ou un coussin et lui dire "coucou" quand il le retire.

- Cacher une peluche ou un objet sous un coussin ou une couverture et **demandez à votre enfant de le retrouver**.

- **Cacher des objets** dans un petit sac et demander à votre enfant de les sortir puis de les remettre dedans.

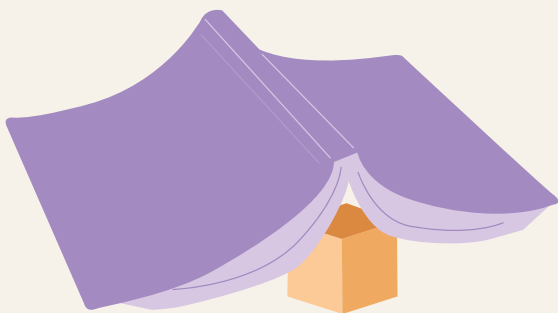
- **Vous cacher** derrière un gros meuble de la pièce (canapé, table...) et réapparaître en criant "coucou".

- **Vous absenter de la pièce** quelques secondes/minutes et revenir ensuite.



On se dirige de plus en plus vers des jeux de cache-cache où le fait de chercher est véritablement le cœur du jeu :

- **Cacher des objets** dans différentes pièces de votre logement et lui demander de les trouver. Ou bien l'inverse !
- Vous cacher et lui demander de vous trouver (en criant "je suis caché") ou lui proposer de se cacher et **partir à sa recherche** (en criant "j'arrive").
- Cacher des petites cartes ou bouts de papier **dans les pages d'un livre** et lui demander de les trouver.
- Lui donner plusieurs paniers ou sacs fermés **remplis d'objets** et lui demander de trouver tel ou tel objet.



Lire

Nous nous devons impérativement d'insister sur le pouvoir des livres. Pour un enfant et ses capacités d'imagination sans bornes : la lecture est une activité qui va capter son attention de façon puissante.



Voici une activité qui peut se faire autant en autonomie qu'à plusieurs. Nous allons vous proposer ici des lectures que votre enfant pourra faire en solo mais n'hésitez pas à l'accompagner dans cette exploration si possible en les lisant avec lui la première fois !

9 mois - 2 ans

À cet âge, l'exploration sensorielle est essentielle : les livres sont de véritables jouets, autant que des histoires.

Dès cet âge, vous pouvez les disposer dans un petit panier ou autre à disposition de votre enfant, qu'il pourra déplacer et fouiller selon son envie.



Ne soyez pas inquiet si votre enfant lit toujours les "mêmes" livres, la répétition le rassure.

Voici le type de livres qui pourra lui plaire :

- Des **imagiers** aux dessins réalistes qui lui permettent de **nommer les objets**, les animaux ou les couleurs.
- Des livres qui invitent à la **manipulation** : livres à tiroirs, à volets...

- Des **livres sonores** (avec des puces sur lesquelles l'enfant appuie et qui diffusent des chansons ou des histoires).
- Des livres à **textures** (poils doux, surfaces rugueuses...).

Une pile de livres peut aussi être détournée comme des jouets à empiler, ranger...

Votre enfant commence à suivre une histoire du début à la fin et à anticiper la suite, surtout si vous lui lisez souvent. Le choix est donc très ouvert même s'il est souvent efficace de privilégier des livres que nous, adultes, pouvons trouver simplistes. Ils mettent en scène des histoires vraiment à sa hauteur avec des actions qu'il comprend et connaît parfaitement.

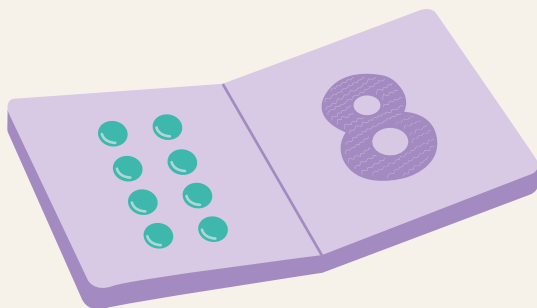


Le conseil de le laisser choisir les livres qu'il prend en les mettant à sa disposition est encore plus précieux pour cette tranche d'âge où il fera des choix vraiment ciblés !

Quelques conseils lecture à cet âge :

- Lui proposer de lire l'**histoire à ses doudous** ou à vous quand vous êtes disponible.
- Le laisser tourner les pages dans le sens qui lui convient et s'attarder sur celles qui l'intéressent davantage.

- Le laisser feuilleter **toutes sortes de livres** : livres jeunesse, magazines, journal, livre de recettes... Tous ces supports **éveillent sa curiosité** et sont propices à **découvertes**.



Organiser un parcours moteur

Organiser un parcours moteur, c'est encourager votre enfant à faire quelque chose qu'il a naturellement envie de faire : bouger, grimper, ramper, sauter !



Pas besoin de matériel sophistiqué : votre salon, quelques coussins ou chaises suffisent pour improviser une belle aventure.

9 mois - 2 ans

À cet âge, on favorise surtout l'exploration libre et la découverte sensorielle. La conscience du danger et l'aisance motrice sont encore fragiles, donc à faire sous votre surveillance et dans un parcours près du sol !

- Disposer des **coussins, tapis ou couvertures** sur le sol pour créer un espace moelleux où l'enfant peut **rouler, ramper ou se hisser**. Varier les **textures** permet d'attirer l'attention de votre enfant pour le faire **évoluer** dans cet espace.

- Fabriquer une petite **tente** avec une couverture tendue entre deux chaises et encourager votre enfant à **passer dessous**.

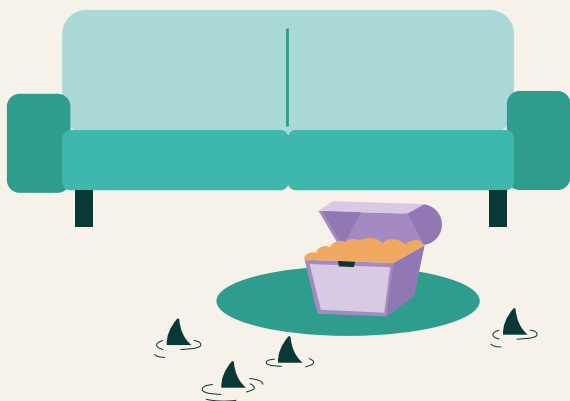
- Créer un "**chemin**" à suivre avec des boîtes, tabourets ou cartons à **contourner**.

- Proposer de **grimper** sur un canapé bas ou un matelas posé au sol ou disposer des coussins de différentes hauteurs pour lui proposer de les **escalader**.

Votre enfant est plus à l'aise au niveau moteur et peut apprécier de relever des petits challenges ou défis.

Le parcours peut être plus ou moins formalisé selon ce que vous avez à disposition (cerceaux, rubans...) et votre envie.

- Introduire des **consignes simples** : "*avance en sautillant*", "*marche en arrière*", "*touche le mur et reviens*".
- Installer une **série d'obstacles** pour lui poser des défis : marcher en **équilibre** sur une ligne tracée au sol (avec du scotch par exemple), **sauter** par-dessus un coussin, **ramper** sous une table, lancer une balle dans une boîte...
- Raconter ou lui faire **raconter des histoires** autour du parcours, comme par exemple en créant des îlots (avec des coussins) autour d'une rivière (tapis) infestée de requins (peluches).
- Laisser votre enfant **créer son propre parcours** (et le faire même à votre tour pour son plus grand plaisir !).



Écouter des histoires

Écouter des histoires est un tremplin puissant pour l'imaginaire déjà débordant de votre enfant. Cela peut passer par votre voix mais aussi par des boîtes à histoires ou podcasts pour plus d'autonomie. À proposer dans un environnement calme et confortable.

Répéter encore et encore les mêmes histoires est une clé pour que votre enfant soit particulièrement réceptif à cette activité et puisse même l'apprécier en autonomie.



Astuce : vous pouvez vous enregistrer en train de raconter les histoires et les mettre ensuite à disposition de votre enfant quand vous êtes occupé.

9 mois - 2 ans

À cet âge, l'écoute est brève mais intense.

Le plaisir vient surtout du ton de la voix et de la répétition :

- Raconter de courtes comptines ou petites histoires avec **beaucoup d'expressions** du visage et de gestes.
- Faire pleins d'**effets avec votre voix** : chuchoter, parler fort, imiter des bruits (animaux, véhicules...).
- Raconter des **histoires très simples** autour d'animaux, de la famille ou du quotidien.
- **Faire parler une marionnette** ou une peluche pour raconter à votre place.
- **Répéter** souvent la même histoire pour que votre enfant reconnaisse des sons et anticipe la suite.

Votre enfant commence à suivre un fil narratif plus long et à participer à l'histoire. Son imagination s'enrichit et il aime être acteur :

- Lire des histoires avec un début et une fin puis demander : **"Et après, que va-t'il se passer ?"**.
- Lui poser pleins de questions sur ce qu'il pense de l'action : **"Oh, il exagère lui, tu ne trouves pas ?"**, **"Toi, tu ferais ça ?"**...
- Faire des pauses pour que votre enfant **complète** certains mots ou **répète** des phrases-clés ou bien faire semblant de vous tromper pour qu'il vous **corrige**.
- Inventer de petites histoires personnalisées mettant en scène son prénom ou ses jouets ou bien partir d'une histoire en **modifiant quelques détails** (le nom du héros, une phrase qui lui sera plus familière...).
- **Écouter des histoires** audio adaptées (contes musicaux, podcasts pour petits) pendant un moment calme.
- Encourager votre enfant à **"raconter"** à son tour même si ce sont quelques mots ou une version simplifiée.
- Proposer de **rejouer** l'**histoire** avec des peluches ou des figurines.



Transvaser

Transvaser, c'est le fait de déplacer des objets ou des matières d'un contenant à un autre. Simple sur le papier, cette activité peut accaparer toute l'attention d'un enfant un long moment. On est très proche de l'activité baguette magique !



Le seul bémol est le risque de tout salir avec cette activité ! Selon l'âge de l'enfant et les possibilités, on peut privilégier une pièce carrelée, disposer une toile cirée, privilégier des matières faciles à nettoyer ou non salissantes (grosses pâtes, chaussettes...).

9 mois - 2 ans

On propose des activités très simples avec du matériel léger et facile à manipuler :

- Mettre à disposition deux **bols ou saladiers** incassables et de grosses cuillères en plastique ou en bois **pour transférer des pâtes crues**, des bouchons, des boules de coton... Tout ce qui traîne et est **de taille suffisante pour ne pas poser de risque d'étouffement**.
- **Remplir et vider** des paniers remplis d'objets divers (chaussettes en boule, couverts pas dangereux... ou tout objet du quotidien que votre enfant choisira).
- Utiliser des verres en plastique pour **transvaser de l'eau** d'un récipient à l'autre (plus facile à faire dans le bain ou dehors en été). **Dès qu'on inclut des liquides à l'activité, l'effet est dédoublé.**
- L'activité peut être **plus ou moins dirigée**, en autonomie complète ou avec quelques consignes simples comme tout mettre dans tel contenant, puis l'autre, etc.

Votre enfant gagne en précision et aime relever des défis.
Le transvasement devient plus complexe et structuré :

- Proposer des cuillères (à soupe et à café) ou des entonnoirs pour **transvaser des matières plus fines** comme du riz, de la semoule, des lentilles ou du sable fin.
- Proposer de **transvaser de l'eau** d'un verre à l'autre avec une petite carafe légère.
- Installer un **bac sensoriel** avec plusieurs matières de différentes tailles (graines, bouchons...), proposer des **ustensiles** et des **réipients** variés et laisser votre enfant les transvaser comme il le souhaite.
- Introduire des **pinces** et proposer de déplacer des boules de coton ou autre matière légère avec.
- Créer un **jeu de rôle** ou une histoire : il doit transvaser parce qu'il est un cuisinier qui fait une recette, un marchand qui sert ses clients, un jardinier qui trie et plante ses graines...



Insérer des objets dans d'autres

Encore une activité d'une simplicité déconcertante mais qui capte l'attention d'un enfant en lui demandant une vraie concentration ! Les enfants adorent tester, recommencer et observer le résultat de leurs actions.



Astuce : utilisez vos objets du quotidien au maximum comme des bouteilles, boîtes à chaussures, cotons, pailles...

9 mois - 2 ans

À cet âge, votre enfant explore surtout avec ses mains et ses yeux. Il découvre le plaisir d'empiler, encastrer et remplir :

- Proposer des **gobelets empilables** à emboîter les uns dans les autres.
- Faire des **gros trous** dans une boîte à chaussures et lui proposer de **glisser** des balles, des boules de coton ou des grosses pâtes à l'intérieur.
- Mettre à disposition des **cubes à insérer** dans une boîte à formes simples.
- Donner des bouteilles vides et des bouchons à **visser/dévisser**.
- Proposer de **glisser** des pâtes crues ou autre dans la bouteille et lui montrer qu'elle fait du **bruit** quand il la secoue.
- Proposer de **remplir un pot** ou un bocal avec des objets légers (cubes, bouchons) puis **le vider**.

Votre enfant cherche plus de précision et aime résoudre des défis. Les jeux d'insertion deviennent plus complexes et ludiques :

- Introduire des **boîtes à formes** avec plus de variétés (étoiles, triangles, ronds...).
- Proposer des **perles géantes** (ou porte-clefs, élastiques...) à enfiler sur un gros fil ou un lacet.
- Proposer des **puzzles simples** avec des pièces à encastrer.
- Faire des **petits trous** dans une boîte à chaussures et lui proposer d'y **insérer** des coton-tige ou autres petits objets.
- Lui proposer d'**insérer** des (morceaux de) pailles ou des crayons dans des **bouteilles** de plus en plus petites.
- Lui mettre à disposition des enveloppes et des **morceaux de papier** et lui proposer de faire des petits courriers en **remplissant** les enveloppes.



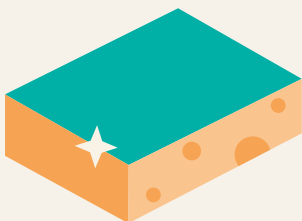
Faire le ménage

Dès leur plus jeune âge, les enfants veulent être des grands. Bon, que font les grands ? Le ménage tiens ! Les enfants adorent ainsi participer aux tâches du quotidien car cela leur donne un rôle actif et valorisant.

9 mois - 2 ans

À cet âge, il s'agit surtout de découvrir les gestes simples, en jouant à faire comme les grands :

- Donner une petite éponge humide pour **nettoyer la table**, le plan de travail, la baignoire...
- Proposer un chiffon doux pour **frotter les meubles** ou les jouets pour les dépoussiérer.
- Mettre à disposition une **petite pelle et une balayette** adaptées à sa taille.
- Inviter à **mettre les jouets dans un panier** après avoir joué comme un "jeu de rangement".
- Proposer de **remplir puis de vider un panier de linge** (propre !), vous aider à mettre le linge sale dans la machine à laver.



Votre enfant commence à comprendre l'utilité du ménage et peut participer à des petites missions plus précises :

- **Balayer** un petit coin de la pièce avec un balai adapté à sa taille en formant un petit tas de poussière à examiner à la fin.
- **Étendre ou décrocher** de petites chaussettes sur le séchoir.
- Aider à **trier le linge** par couleur et/ou par personne ou à mettre les chaussettes ensemble en travaillant au passage tout son vocabulaire.
- **Laver la vaisselle** non fragile (verres en plastique, plateaux...) avec une éponge et de l'eau savonneuse.
- **Ranger les jouets** par catégorie (les peluches d'un côté, les voitures de l'autre...).
- Remplir un vaporisateur d'eau et "**nettoyer**" une vitre basse, un mur du balcon ou la baignoire.
- **Passer l'aspirateur**.
- **Ranger les coussins** du canapé.
- **Faire les lits** (sans être trop exigeants sur le résultat, c'est l'intention qui compte!).



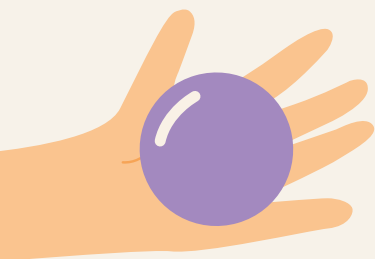
Jeter des objets

Jeter des objets, c'est une activité naturelle chez les tout-petits... mais qui peut être sacrément irritante pour les parents... Nous vous proposons d'inverser complètement votre regard sur ce geste et d'y voir au contraire... Une opportunité pour occuper votre enfant ! Loin d'être une "bêtise", c'est un jeu fondamental d'apprentissage et d'amusement et avec quelques aménagements, on peut transformer ce geste spontané en activité ludique et constructive.

9 mois - 2 ans

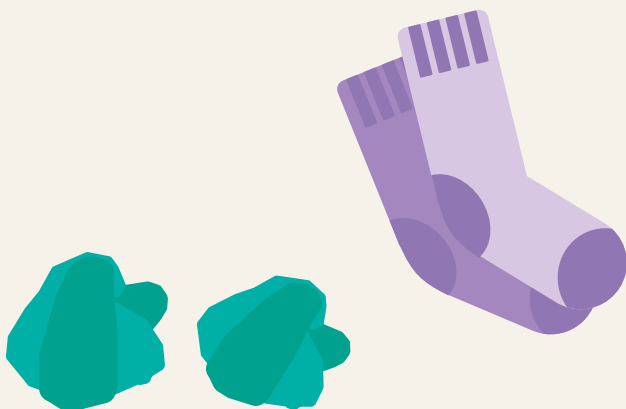
À cet âge, l'enfant prend plaisir à observer le mouvement et le bruit produit par l'objet qu'il jette :

- Donner de petites balles souples ou chaussettes roulées en boule à **lancer dans un panier** posé au sol.
- Proposer de **jeter des cubes**, peluches ou autres objets suffisamment légers dans une pièce où les risques de dégâts sont limités puis aller les chercher.
- Mettre à disposition des anneaux, bouchons ou autres objets qui ne craignent pas l'eau à **lancer dans une baignoire**.
- **Remplir** une boîte de balles ou autres objets suffisamment légers et encourager l'enfant à la **vider** d'un geste franc puis de tout **remettre** dans la boîte.
- **Lancer des balles** en mousse ou des chaussettes roulées en boule contre un mur pour **les voir rebondir**.



L'enfant affine sa précision et adore relever de nouveaux défis. Jeter devient un jeu structuré et varié :

- Organiser un petit jeu de "**panier de basket**" avec un seau à remplir avec des balles ou des chaussettes en boule en **éloignant** progressivement le contenant et donc en augmentant la difficulté.
- Tracer une **ligne au sol** et demander de **lancer** derrière la ligne, pareil en s'éloignant de plus en plus.
- Proposer des sacs de sable, des balles ou chaussettes roulées en boule à **lancer** dans des cerceaux à différentes distances.
- Créer un **jeu d'adresse** : faire tomber des quilles ou des bouteilles vides avec une balle en mousse ou des chaussettes en boule.
- **Lancer des balles** légères ou des chaussettes en boule en l'air et lui demander de les **attraper**.



Faire des puzzles

Encore une activité qui n'a pas volé son statut de grand classique. Manipuler les pièces, tester différentes combinaisons, reconnaître des formes, échouer, réessayer... Cette cascade de défis occupe très efficacement un enfant !



Astuce : Créer des puzzles maison avec des photos ou magazines découpés en plusieurs morceaux n'est pas compliqué (bonus : les plastifier !).

9 mois - 2 ans

On commence avec des puzzles très simples, aux pièces larges et épaisses, faciles à manipuler :

- Proposer des **puzzles à encastrement** avec de gros boutons à attraper : souvent en bois, les plus faciles au départ sont ceux qui représentent des **formes géométriques simples** (carré, cercle, triangle).

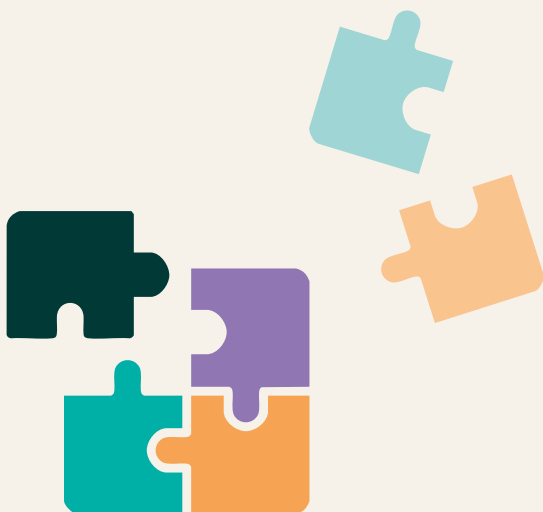
- Plus tard, vous pouvez choisir des puzzles qui **représentent des animaux, personnages ou véhicules**. Vous ajoutez alors tout plein d'**histoires à vous raconter** à partir du puzzle !

- Dans un second temps, vous pouvez introduire des planches de puzzles classiques avec **peu de pièces** (entre 2 et 10 maximum).

- Varier les actions à accomplir pour **séquencer la tâche à accomplir** : d'abord simplement **enlever** les pièces, lui montrer une première fois comment **mettre** les pièces, puis en mettre certaines seulement, les mettre toutes, le faire autant qu'il veut... Vous pouvez aussi le laisser en **autonomie** avec les pièces et le laisser en faire ce qu'il veut, y compris les **empiler**, les **ranger** etc.

Votre enfant gagne en précision, ce qui va permettre de complexifier les défis :

- Proposer des puzzles de **10 à 30 pièces**, avec des images familières et des scènes simples (ferme, maison, animaux de la savane...). Plus il y a des **contrastes de couleur**, des **formes ou personnages** reconnaissables sur l'image, mieux c'est au début.
- L'encourager à **chercher les pièces par couleur ou contour** : *"Regarde, c'est bleu comme le ciel !"*, ou *"On voit un morceau de son visage ici, peux tu trouver l'autre morceau ?"*.
- **Jouer à deux** : vous commencez une partie du puzzle, il complète l'autre. **Faire et refaire** le même puzzle lui permettra ensuite d'être **autonome**.



Malaxer et modeler

La pâte à sel, la pâte à modeler ou encore le sable magique : toutes ces matières malléables permettent de malaxer, presser, rouler, écraser, découper... Le côté "patouille" est un outil très puissant à votre disposition pour occuper votre enfant !



Lexique :

- La **pâte à sel** est une pâte à base de farine et de sel très simples à faire (2 verres de farine, 1 verre de sel puis 1 verre d'eau, malaxer le tout).
- La **pâte à modeler** est trouvable partout mais est un peu plus complexe à faire chez vous (quoi que pas compliqué non plus !).
- Le **sable magique** est plus salissant pour être honnête, mais aussi facilement faisable à la maison (7 portions de farine pour 1 portion d'huile).

Vous pouvez ajouter du colorant alimentaire pour modifier la couleur de la matière choisie.

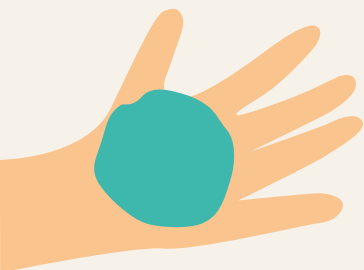
9 mois - 2 ans

On privilégie la découverte sensorielle et les gestes simples :

- Proposer juste une petite boule de pâte à sel ou à modeler bien souple à **malaxer**.
- **Remplir et vider** de petits moules ou contenants que vous avez pour **découvrir la forme** qui en ressort en le retournant.
- Lui donner des **accessoires** : petits gobelets, cuillères, couteau non tranchant, emporte-pièce...
- Jouer à **cacher un objet dans la pâte** ou le sable pour que l'enfant le retrouve en la manipulant. Vous pouvez en préparer plusieurs puis le laisser faire.
- Laisser libre cours au plaisir de **déchirer, écraser et recommencer**. Plus vous aurez sécurisé l'endroit avec une toile cirée par exemple, plus vous pourrez le laisser faire, ce qui est pratique pour vous et divertissant pour lui.

Votre enfant affine ses gestes et peut commencer à créer de petites formes :

- Rouler la pâte en **boudins** ou en **petites boules** puis les **assembler**.
- Fabriquer ensemble des **gâteaux** ou **pizzas** imaginaires et jouer à les partager et à les déguster.
- Créer des **personnages** ou **animaux** très simples (une boule devient la tête, le boudin devient le corps).
- Introduire des **consignes simples** : “*fais-moi une boule*”, “*écrase avec ta main*”, “*roule avec le rouleau*”... Même si le laisser faire en **autonomie** est toujours aussi efficace avec ses mains et/ou des accessoires !



Empiler

Empiler, c'est le plaisir de construire en hauteur... mais aussi (voire même surtout) de voir sa construction s'écrouler pour ensuite recommencer ! C'est une activité libre qui peut aussi être le départ d'un jeu de construction ou d'imagination plus élaboré selon l'envie et l'âge.



Astuce : cette activité peut se proposer avec beaucoup d'objets du quotidien, du moment qu'ils sont incassables (boîtes, gobelets, livres, boîtes en plastique...).

9 mois - 2 ans

À cet âge, on explore surtout les premiers gestes de base : poser, superposer, renverser.

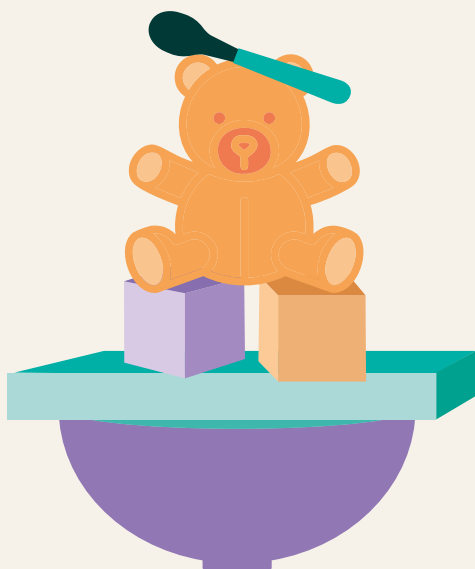
- Lui proposer d'**empiler** :
 - Des cubes en bois ou en plastique légers.
 - Des gobelets emboîtables.
 - De grosses briques de construction type "Duplo".
 - Des boîtes vides ou des gros contenants légers.

Comme d'habitude, notamment pour les plus petits, vous pouvez lui mettre **pleins d'objets à disposition** et laisser l'activité dériver vers ce qu'il a envie de faire.

- Construire une **petite tour** vous-même et encourager l'enfant à **la faire tomber** (un grand classique qui promet de grands éclats de rire !).

L'enfant commence à construire avec plus de méthode et cherche à relever de petits défis :

- Empiler davantage de cubes et tenter de construire **la tour "la plus haute du monde"**.
- Créer des **constructions simples** : ponts, châteaux, murs. Vous pouvez lui montrer puis le laisser faire **en autonomie**.
- Introduire des **blocs de formes différentes** à empiler pour augmenter la difficulté.
- Mélanger des **objets du quotidien** pour inventer des constructions originales.
- **Jouer à deux** : chacun empile une pièce à tour de rôle pour créer une **tour commune**. Bien sûr, celui qui fait s'écrouler l'édifice a un gage !
- Relier l'activité à l'**imaginaire** : construire une maison pour le doudou ou un garage pour les voitures etc.



Cuisiner

Cuisiner avec un jeune enfant, c'est bien plus que juste préparer à manger. C'est explorer avec ses cinq sens les textures, les odeurs, les couleurs, les bruits que ça provoque de mâcher et couper ainsi que les goûts. Il existe un autre avantage de taille dans un quotidien bien rempli : vous alliez un vrai moment de complicité avec une tâche à faire de toute façon (même s'il faut bien sûr accepter que la recette prendra bien plus de temps !).



Astuce : pas besoin de recettes particulières, l'important est de le faire participer à sa mesure et de se faire plaisir.

9 mois - 2 ans

À cet âge, il s'agit surtout de découvrir, observer et manipuler :

- Installer votre enfant en sécurité à côté de vous (par exemple en mettant sa chaise haute à côté du plan de travail), le protéger avec un bavoir ou tablier et le laisser **toucher, sentir et goûter** des aliments bruts (un morceau de carotte cuite, d'avocat bien mûr, une cuillère de crème...).
- Lui proposer de "**mélanger**" les ingrédients avec une cuillère (ou un petit fouet) dans un saladier.
- **Verser** (avec votre aide) un ingrédient liquide ou sec dans un bol.
- Lui donner de quoi **décorer un plat** comme il le souhaite : des herbes coupées dans une salade, des vermicelles de chocolat sur un gâteau, des fruits découpés...

Votre enfant peut participer davantage aux préparations, avec des gestes plus précis :

- Lui proposer de **mettre un tablier à sa taille** pour faire le chef cuisinier même si vous n'avez qu'un grand torchon sous la main !
- **Mélanger** pour de vrai les ingrédients d'une pâte avec une cuillère en bois ou un fouet jusqu'à ce que le mélange change de texture.
- Aider à **laver des légumes** ou des fruits dans une bassine d'eau ou l'évier.
- **Casser des oeufs** (avec votre aide).
- **Écraser une banane** ou une pomme de terre avec une fourchette.
- **Couper avec un couteau adapté** des matières fondantes (sous votre surveillance !).
- **Faire semblant de lui interdire de goûter** en le mettant au **défi** d'échapper à votre surveillance...
- Lui faire **goûter des ingrédients les yeux fermés** puis l'interroger sur ce que c'est. Inverser les rôles aussi !
- **Discuter avec lui** de tout ce que vous êtes en train de faire, pointer du doigt tous les ingrédients et ustensiles pour qu'il les nomme, lui demander s'il aime telle ou telle chose etc.



Jouer avec des pincettes à linge

Vous avez bien lu, nous consacrons une activité entière aux pincettes à linge... Parce que oui, on tient là une activité avec le matériel nécessaire à disposition dans pratiquement tout foyer, simple et déclinable à l'envie. Vous ne verrez plus vos pincettes à linge de la même façon, promis !



Astuce : plus vos pincettes à linge seront variées dans leur formes, matériaux et couleurs, plus le jeu sera riche et pourra tenir votre enfant en haleine longtemps !

9 mois - 2 ans

On privilégie une première découverte sensorielle libre et des gestes simples :

- Proposer de **grosses pincettes** en plastique faciles à ouvrir.
- Après lui avoir montré, laisser votre enfant juste essayer d'**ouvrir et fermer** la pince, même maladroitement.
- Lui proposer de **déposer** les pincettes dans une boîte, un sac ou un contenant puis les ressortir. Vous pouvez aussi lui proposer de les **lancer** dedans.
- **Cacher les pincettes** dans un sac, dans une boîte, sous des objets... et lui demander de les trouver et les libérer.
- **Accrocher** quelques pincettes au bord d'un bol ou d'une boîte et lui demander d'essayer de les **enlever**.
- Introduire le **jeu d'imitation** : "accrocher du linge" avec de petits morceaux de tissu ou les vêtements de son doudou, jouets...



Votre enfant peut réaliser des actions plus précises
et se lancer dans de petits défis :

- **Accrocher en autonomie**

lui-même toutes les pinces sur un fil ou sur l'étendoir mais aussi autour d'une boîte, d'une assiette en carton, d'une feuille épaisse...

- Le mettre au défi de **fixer** des pinces **selon un code** (ex. : mettre 3 pinces rouges, 2 jaunes).

- **Trier les pinces**

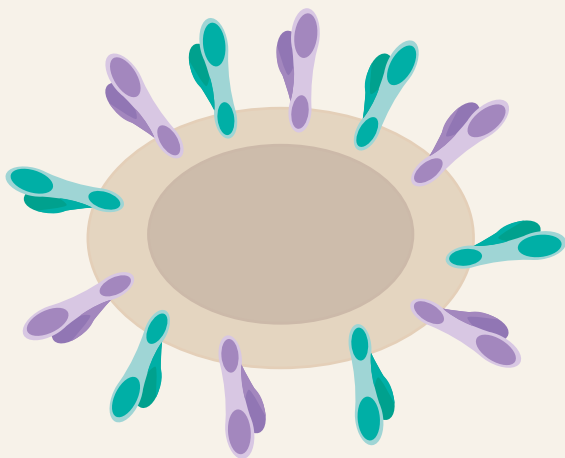
par couleur, par forme, par matière...

- **Inventer un jeu symbolique :**

accrocher des "écailles" à un poisson dessiné sur une feuille épaisse ou un carton ou bien des "rayons" autour d'un soleil, des "oreilles" à son doudou...

- **Lancer des concours :**

"Qui met le plus de pinces en premier ?".



Peindre

Peindre met aussi en éveil plusieurs sens, fait fonctionner l'imagination à plein régime et permet à l'enfant de faire des traces, à cet âge un plaisir assez inégalable. Avec un pinceau, les doigts ou même des objets détournés, la peinture est une activité accessible déclinable selon vos possibilités et envies.



Astuce : tout parent à qui on parle de peinture pense inévitablement au nettoyage derrière... Ne vous laissez pas décourager ! Vous pouvez l'asseoir par exemple sur sa chaise haute pour pouvoir le nettoyer avant qu'il ne file, le mettre en couche ou avec un tablier, poser une grande toile cirée sous la feuille ou lui proposer de s'installer sur le sol s'il est carrelé, ne prévoir que des petits volumes de peinture pour éviter les trop gros accidents... Et pensez à utiliser des peintures lavables à l'eau.



Pour plus de tranquillité, vous pouvez opter pour de la peinture comestible à acheter ou bien fabriquer !

9 mois - 2 ans

On propose surtout une découverte sensorielle sans attendre un quelconque "résultat" :

- **Peindre avec les doigts** directement : tremper les doigts dans la peinture et faire des empreintes ou des traces sur la feuille.

- Utiliser de grosses éponges, tampons ou rouleaux **faciles à tenir**.

- Opter pour la "**peinture propre**" : mettre un peu de peinture dans une pochette plastique fermée (ex : sac de congélation) et laisser l'enfant observer et appuyer dessus.

➡ **Mettez suffisamment de peinture** pour que cela fasse des reliefs à toucher. Vous pouvez faire des points épais de peinture et il pourra ensuite les mélanger.

- Utiliser **une seule couleur** à la fois pour bien la découvrir.

- Laisser votre enfant **peindre librement**, sans consigne avec les ustensiles à sa disposition.

Votre enfant affine ses gestes et peut commencer à produire de vraies "œuvres" :

- **Utiliser les doigts** et des **pinceaux de différentes tailles** pour varier les traits.

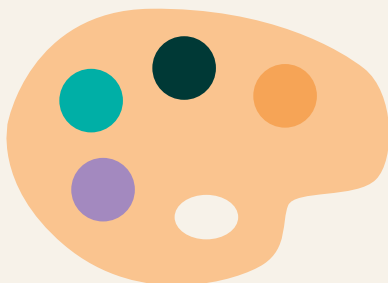
- Introduire **plusieurs couleurs** et inviter votre enfant à les mélanger (quelques noisettes de peinture dans une assiette en carton suffisent).

- **Peindre avec des objets du quotidien** : bouchons, pommes de terre découpées, coton-tiges, vieille brosse à dents...

- **Réaliser des empreintes** avec les mains et pour les parents les plus courageux, les pieds !

- **Donner un thème simple** : *"peindre le soleil en jaune", "faire un rond"* sans chercher la précision.

- Créer ensemble une **fresque collective** sur un grand support où chacun peut dessiner côte à côte.



Danser

Continuons à faire très simple ! On vous propose de tirer parti d'une activité quasiment de l'ordre du réflexe chez les tout-petits. Un peu de musique et hop, c'est organisé !

9 mois - 2 ans

On privilégie le mouvement spontané et l'exploration du rythme :

- Mettre une **musique entraînante** et encourager votre enfant à **taper des mains** ou à **balancer son corps** en lui montrant comment faire.
- **Porter votre bébé** et danser avec lui dans les bras, en variant les mouvements.
- Laisser votre enfant **secouer un objet sonore** (maracas, hochet à grelot, un pot rempli de petites pâtes...) en rythme (ou pas...) avec la musique.
- Proposer un **jeu de statues** : on danse quand la musique joue, on s'arrête quand elle se met en pause.
- **Danser devant un miroir** pour observer son reflet.
- **Introduire des foulards** ou autres à agiter dans l'air en suivant la musique.



Votre enfant gagne en coordination et peut suivre des consignes simples :

- **Danser sur différents styles de musique** (douce, rapide, joyeuse, calme) à la suite, en **laissant libre cours à son imagination** et en décrivant ensemble chaque morceau. Lui demander de choisir la prochaine !

- Proposer de **reproduire des gestes simples** en les montrant ou en le disant : tourner, sauter, taper du pied, lever les bras... Puis à lui de vous montrer ou vous expliquer et à vous de vous exécuter ! Si vous le sentez, essayer même des **chorégraphies simples** avec un enchaînement de plusieurs gestes à la suite à reproduire tout seul.

- Organiser une “**danse des animaux**” : marcher comme un éléphant, voler comme un oiseau, sauter comme une grenouille. Vous pouvez lui montrer ou bien simplement formuler la consigne à l'oral.

- Proposer le **jeu de statues** en le mixant avec 1, 2, 3, Soleil : quand la musique s'arrête, il faut rester exactement dans sa pose. Pleins de variantes à imaginer : aller s'asseoir, aller chercher un coussin...



Faire de la musique

Nous vous proposons d'ouvrir vos horizons et d'entendre "faire de la musique" de façon très large ici ! Taper, secouer, souffler... Nous aurions aussi pu appeler l'activité "faire du bruit" car c'est bien les simples bruits qu'il va faire qui vont captiver votre enfant un bon moment !



Astuce : pas besoin d'instruments ou jouets sophistiqués donc ! Casseroles, cuillères ou boîtes en plastique... Un très grand nombre d'objets se transforment facilement en instruments de musique.

9 mois - 2 ans

Votre enfant explore d'abord les sons simples et ses sensations :

- Mettre à disposition **divers ustensiles** et le laisser **taper sur une casserole**, une boîte, un tambourin, une boîte en métal, un pot en plastique, du carton... avec une cuillère en bois, en métal... **Écouter** à chaque fois les différents sons produits et les **commenter ensemble** ("Oh, c'est joli comme son", "Ça, ça fait mal aux oreilles"...).
- **Secouer une maracas**, un hochet à grelots, une bouteille remplie de riz...

- **Découvrir la différence** entre taper doucement et fort en lui montrant et lui donnant des consignes simples.
- **Chanter des comptines** familières en accompagnant avec des "instruments" ou en frappant des mains pour marquer le rythme.
- **Enregistrer votre œuvre** sonore et la faire écouter à votre enfant dans un second temps.

Votre enfant commence à structurer ses gestes et peut jouer (un peu plus) en rythme :

- **Écouter une comptine** familière et **l'accompagner en rythme** en frappant des mains ou en tapant sur un tambour ou autres petits instruments que vous avez à la maison.
- **Créer une mini-fanfare** familiale avec chacun un instrument en utilisant ce qu'on trouve autour de nous et en vous coordonnant.
- **Reproduire des rythmes simples** : un coup fort, trois coups doux etc. Vous pouvez lui montrer puis simplement le guider à l'oral.
- **Explorer des sons "contraires"** : graves/aigus, forts/faibles, agréables/désagréables avec différents objets ou instruments. Lui en parler puis **lui faire deviner** les caractéristiques de nouveaux sons quand il a compris la logique.
- Créer une **"histoire musicale"** : imiter la pluie avec des doigts qui tapotent, le tonnerre avec un gros coup sur la table, le vent avec le souffle... Vous pouvez imaginer l'histoire ou bien prendre un de ses livres et relever le défi de trouver le **geste approprié** à chaque page.
- **Danser sur la musique faite par votre enfant** et lui montrer comment vous **changez vos mouvements** selon les bruits qu'il fait. Puis inverser les rôles !



Jouer aux marionnettes

Comme la faille spatio-temporelle qui fait que les comptines ne passent jamais de mode, les marionnettes restent un puissant outil pour captiver les enfants encore aujourd'hui. Elles bougent, parlent, s'animent pour devenir les héroïnes d'histoires fascinantes...



Astuce : pas besoin de vraies marionnettes ! Grâce à des peluches ou même une simple chaussette ou gant, l'enfant se plonge dans l'histoire. Quelle que soit la forme, pour lui, c'est un personnage intrigant avec lequel interagir ! Vous pouvez même juste tracer des yeux et un sourire sur le bout de vos doigts ou des siens.

9 mois - 2 ans

On privilégie la découverte des personnages et quelques interactions simples :

- **Faire parler une marionnette**

pour imiter une conversation : la faire saluer votre enfant en utilisant son prénom, lui poser des questions simples
"Tu es avec ta maman ?";

le complimenter, décrire une action "Je me gratte la tête" avec la gestuelle exagérée qui va avec...

- Utiliser une marionnette pour **entrer en contact physique avec lui** : bisou, câlin, chatouilles, taper dans la main, l'attraper...

- Jouer à **cache-cache** avec la marionnette !

- **Faire bouger la marionnette en musique** : danser, sauter, tourner en demandant à son enfant de l'accompagner.

Votre enfant peut commencer à vraiment faire marcher son imagination, ce qui va décupler l'effet de cette activité :

- **Mettre en scène** une petite histoire simple avec des marionnettes, pourquoi pas **rejouer le scénario d'un livre** qu'il connaît bien.
- Imaginer ensemble une **histoire courte** et drôle à rejouer plusieurs fois puis le laisser en autonomie.
- Utiliser les marionnettes pour **aborder des situations du quotidien** (aller au lit, manger, se brosser les dents...). Vous pouvez en profiter pour **aborder les thématiques du moment** en faisant expliquer à votre enfant ce sur quoi il est lui-même en train de cheminer : *"Tu vois Marionnette, si tu as envie de faire pipi, il faut aller sur le pot", "C'est la nuit, il faut que tu ailles dormir dans ton lit tranquillement"...*
- Inviter votre enfant à **faire parler lui-même une marionnette** ou à la faire bouger, voire à raconter lui-même sa propre histoire en vous guidant.
- Introduire des **jeux symboliques** : la marionnette docteur, cuisinière...
- Créer un **mini-théâtre** avec une boîte en carton ou une feuille pour servir de fond à votre saynète de marionnettes !



Faire des jeux sensoriels

Les jeux sensoriels sont essentiels pour les jeunes enfants : toucher, sentir, écouter, regarder, goûter... Ils découvrent en effet le monde qui les entoure en mobilisant tous leurs sens.



Astuce : ils peuvent être très simples à mettre en place avec du matériel du quotidien (tissus, ustensiles, objets de la nature, de la maison...).

9 mois - 2 ans

On mise sur des expériences simples, variées et sécurisées :

- Créer un petit **bac sensoriel** avec de la semoule, du riz ou des pâtes à manipuler dans lequel plonger les mains (sous surveillance pour éviter tout risque d'étouffement).
- Laisser à sa disposition des objets de **différentes textures** : doux, rugueux, lisse, granuleux... Par exemple, une éponge sèche, une brosse, une cuillère en bois, en métal...
- Le laisser manipuler des **bouteilles transparentes** bien fermées remplies d'eau colorée (colorant alimentaire, sirop...), de paillettes, de perles, de semoule ou de riz...
- Jouer avec des **tissus différents** en allant piocher dans votre garde-robe (des vieux vêtements propres que vous pouvez découper ou bien des accessoires) : soie, coton, polaire, jean... à frotter sur son visage ou ses mains.
- Écouter des **boîtes ou bouteilles sonores** contenant différents objets (graines, semoule, grelots...).
- Proposer des **jeux avec la lumière** : lampe de poche, ombres chinoises simples au mur en observant et commentant ensemble.

Votre enfant affine ses perceptions et commence à comparer, trier, catégoriser :

- Créer des **bacs sensoriels thématiques** : solide (graines, riz, pâtes), liquide (eau colorée, mousse), fluide (chaussettes, tissus) puis le laisser les explorer, les commenter, voire les mélanger ensemble...

➡ Bien sûr, **à vous de voir les textures choisies** selon la situation et votre aversion au bazar que cela peut provoquer ! Le cas échéant, prévoir un tablier, une toile cirée etc.

- Proposer des **jeux de tri** selon diverses caractéristiques (objets doux/durs, légers/lourds, bruyants/silencieux...).

- Organiser une **dégustation sensorielle** : goûter des aliments sucrés, salés, acides en commentant chaque nouvelle expérience...

- Faire **découvrir les odeurs** avec de petits pots d'épices, herbes aromatiques ou fleurs en commentant également ce qu'on aime ou pas par exemple.

- Introduire des **parcours sensoriels** en marchant pieds nus sur diverses textures (tapis, coussins, cartons, peluches...).

- Lui poser des **devinettes sensorielles** : reconnaître un objet au toucher dans un sac fermé ou à l'oreille avec les yeux fermés.



Petits achats

intéressants pour occuper votre enfant à la maison

Voici une liste non exhaustive de petits achats qui peuvent vous permettre d'occuper votre enfant à la maison, les "grands classiques" de leur âge. Pas d'obligation, comme vous l'avez vu, il suffit souvent de rien comme matériel pour organiser une chouette activité mais des objets bien choisis peuvent être de bons alliés du quotidien. Beaucoup de ces objets se trouvent facilement d'occasion donc n'hésitez pas à utiliser le seconde main ou à chercher des alternatives "récup" avec des objets du quotidien.



Connaissez-vous les ludothèques ? Ce sont des bibliothèques de jouets ! Renseignez-vous auprès de votre municipalité, c'est une bonne alternative au parc pour passer quelques heures en famille ou pour emprunter des jouets.

9 mois - 2 ans

- **Gobelets** "gigognes" ou à empiler.
- **Gros cubes** en bois ou en plastique.
- **Balles souples** de différentes tailles.
- **Livres** en tissu, cartonnés, musicaux, ou avec volets à soulever.
- **Petits instruments de musique** (maracas, tambourin, clochettes, xylophone).
- **Bouteilles sensorielles** prêtes à l'emploi.
- **Puzzles** à encastrement avec de grosses pièces.
- **Jeux de manipulation** (boîte à formes, tige et anneaux, boulier, pyramide, cube d'activités...).
- **Ardoise** magique ou à l'eau.

2 - 3 ans

- **Pâte à modeler** et accessoires (rouleaux, emporte-pièces).
- Petits animaux ou **figurines**.
- **Pinces à linge** en bois ou en plastique coloré.
- **Puzzles** de 4 à 20 pièces.
- Gros **feutres lavables**, carnet de dessin ou de coloriage (ceux en tissu lavables sont réutilisables à l'infini).
- Petits **jeux de construction** type Duplo.
- Petits **objets qui occupent les mains** (hand spinner, pop it...).

- **Ustensiles de cuisine** pour enfants (mini fouet, bols, cuillères...).

- **Livres d'activités** (quiet book) ou planches d'activités (busy board).

- **Jeux de société collaboratifs** ("premier verger", "le jeu du loup", "où est mon doudou", "little cooperation"...).

- **Jeux d'apprentissage** ("colorino", memory, loto, cherche et trouve...).



Pour patienter
dans l'espace
public et les
transports

Partir avec un **sac à trésors**

Mieux vaut prévenir... Notre premier conseil pour faire patienter votre enfant sans écran est de prévoir le coup (même si bien sûr, vont suivre dans ce livret pleins d'activités qui ne nécessitent aucune préparation en amont !). L'objectif est de confectionner un petit sac à trésors dans lequel vous allez glisser quelques petits jouets légers et faciles à sortir au bon moment.

Pensez à renouveler le contenu de ce sac régulièrement pour maintenir l'effet de surprise et l'intérêt de votre enfant.



Nous insistons sur l'importance du timing ! Idéalement, ne laissez pas accès à ce sac à votre enfant. Chargez vous de sortir les uns après les autres les objets qui s'y trouvent en prenant le plus possible votre temps (donc en attendant que votre enfant ait délaissé l'objet précédent et commence à s'impatienter) pour faire durer l'effet.

9 mois - 2 ans

On privilégie des objets simples, sensoriels et faciles à manipuler :

- Un petit **flacon de bulles** pour souffler et attraper les bulles (pensez à conserver les petits tubes de bulles utilisés pour les mariages par exemple).
- Un **album photo** avec des images de la famille ou des coupures de magazines représentant des choses que votre enfant aime.
- Un ou des petit(s) **livre(s) cartonné(s)** avec des volets à soulever ou un "quiet book" en tissu avec des activités de manipulation incluses (faire glisser des zip, actionner des boutons pression...).
- Un **bâton de pluie** ou un kaléidoscope.
- Des **ballons de baudruche**.

- Des **cartes plastifiées** avec des images d'animaux ou d'objets du quotidien (vous pouvez les récupérer dans un jeu de loto par exemple) ou des cartes à jouer.

- Une **trousse de plein de petits objets** à ouvrir et explorer.

2 - 3 ans

Votre enfant peut jouer de façon plus autonome et avec de petits supports créatifs :

- Un petit **set de peinture** à l'eau magique (les dessins apparaissent puis disparaissent en séchant) : livre ou tapis de sol selon la place.

- Encore et toujours **des livres**, les plus légers possibles.

- Un carnet et quelques **crayons de cire** ou feutres lavables, des gommettes.

- Des **figurines ou petites voitures** à manipuler qui serviront à inventer tout plein d'histoires.

- Un **poupon** ou poupée à qui tout expliquer durant le voyage.

- Un **mini puzzle** de 4 à 6 pièces dans une petite pochette ou un sac congélation.

- Quelques dés.



Faire des jeux de mains

En termes de matériel à disposition, on ne peut pas faire beaucoup mieux que cette activité... Or, chance, les jeux de mains fascinent les tout-petits : chanson, gestes, un rythme et les voilà captivés. Il existe des jeux traditionnels comme le "coucou-caché" mais vous pouvez en inventer de nouveaux

9 mois - 2 ans

On privilégie la simplicité et la répétition qui rassurent et amusent :

- Jouer à "**Coucou-caché**" avec les mains devant votre visage puis en vous dévoilant en criant (ou chuchotant selon l'endroit !) "coucou".
- **Taper doucement dans les mains** de votre enfant en rythme en chantant une comptine familière.
- Introduire des **comptines à gestes simples** comme "les petites marionnettes" ou "tape, tape, petites mains"...
- Encourager votre enfant à **imiter**, même partiellement, les gestes que vous proposez, comme **taper dans les mains**, fermer votre poing ou les faire tourner l'une autour de l'autre comme un moulin.



Votre enfant commence à mémoriser et à reproduire plus fidèlement les gestes :

- **Chanter des comptines à gestes** un peu plus complexes (“Un petit pouce qui danse”).
- Jouer à des **jeux de mains** : bataille de pouces, “pierre/feuille/ciseaux”, “je te tiens, tu me tiens par la barbichette”...
- Introduire des **jeux de rythme** : taper dans ses mains, sur ses cuisses, puis recommencer. Vous pouvez même introduire des **suites à reproduire** (deux tapes dans les mains, une sur les cuisses...) et ajouter d'autres actions comme lever les bras, tourner sur soi...
- Laisser votre enfant **inventer un geste** ou une séquence et l'imiter à votre tour.
- Faire des **jeux de coordination** à deux : taper dans ses mains puis dans celles de l'adulte, taper sur vos mains alors que vous les faites bouger pour le déstabiliser...
- **Faire deviner** à votre enfant ce que vous dessinez dans son dos avec votre main.



Chanter des comptines

Certaines datent du 18^{ème} siècle, les mêmes comptines accompagnent l'enfance encore et toujours. C'est dire leur pouvoir magique ! Elles rassurent, amusent, rythment le quotidien et éveillent le langage.



Astuce : votre enfant n'accorde aucune importance au fait que vous chantiez juste ou faux, alors ne vous retenez surtout pas de chanter et préférez toujours votre voix à celle d'un enregistrement.

9 mois - 2 ans

On privilégie des comptines courtes, simples et gestuelles :

- Les comptines les plus efficaces sont celles qui sont **bien connues** de votre enfant. **Répéter** donc la même comptine tous les jours pour que votre enfant commence à la reconnaître.
- **Associer un geste à chaque mot important** ("tête, épaules et genoux pieds" en déplaçant vos mains sur les organes cités, "meunier tu dors" en joignant vos mains sur le côté de votre visage comme si vous dormiez...).
- **Encourager votre enfant à participer** en tapant dans les mains ou en imitant un geste.
- **Varier le ton de votre voix** : chuchoter, parler un peu plus fort...
- **Utiliser une peluche** ou une marionnette pour accompagner la comptine.



Votre enfant commence à retenir les paroles et à anticiper :

- Proposer des **comptines un peu plus longues** ou avec des répétitions amusantes (*“Un éléphant qui se balançait”, “Promenons nous dans les bois”...*).

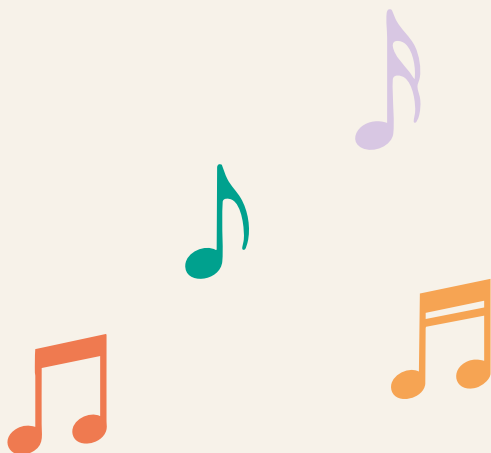
- **Jouer avec les rimes** et laisser l'enfant compléter un mot ou bien vous corriger lorsque vous faites semblant de vous tromper (*“Les petits oiseaux... euh, poissons dans... l'eau !”*).

- **Inventer ensemble de nouvelles paroles** sur l'air d'une comptine connue (en utilisant le prénom de votre enfant, en décrivant une action de la vie quotidienne par exemple).

- **Laisser votre enfant “mener”** la comptine, en choisissant laquelle chanter et en lançant le premier mot.

- **Karaoké version comptines** : chanter l'air sans les paroles, votre enfant doit trouver laquelle c'est et essayer de se souvenir des paroles.

- **Blindtest version comptines** : commencer les premières syllabes d'une comptine et attendre qu'il trouve de laquelle il s'agit et vous la chante : *“Ah les...”*.



Dessiner

Ce classique des activités pour enfants est déclinable à l'infini, y compris quand vous êtes hors de la maison. Laisser une trace, pour les tout-petits, c'est fascinant ! Peu importe le résultat, l'essentiel est d'explorer et de prendre plaisir à tracer.

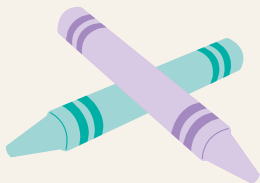


Astuce : hormis le simple duo crayon/feuille, il existe des dizaines de variantes à cette activité, laissez libre cours à votre imagination en matière de crayons, stylos ou autres jusqu'au support ! Le dessin au stylo bille sur une nappe en papier de restaurant, c'est parfait !

9 mois - 2 ans

Votre enfant découvre surtout le geste et la trace laissée par son mouvement :

- Proposer de **gros crayons de cire** ou feutres lavables adaptés à ses petites mains.
- Laisser votre enfant **gribouiller librement** sur une grande feuille posée au sol ou dans un carnet vierge.
- **Varier les supports** : feuille blanche, carton, carnet, ardoise...
- **Dessiner à côté de lui** pour l'inspirer sans chercher à "diriger" son dessin.
- **Montrer comment faire** de grands traits, des points, des spirales (vous pouvez guider sa main en posant la vôtre sur la sienne).
- Encourager la **découverte de la couleur** : proposer deux ou trois couleurs maximum.



Votre enfant est plus à l'aise dans la tenue du crayon et commence à représenter des choses de façon plus intentionnelle (traits, cercles, "bonhommes têtards") :

- Lui proposer de **reproduire** des formes simples (ronds, lignes verticales ou horizontales, de relier des points les uns aux autres...).

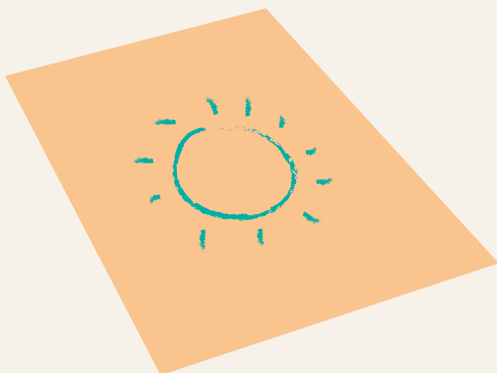
- **Dessiner ensemble** : vous tracez un élément, votre enfant complète. Par exemple un soleil avec ses rayons, un visage avec un sourire...

- Introduire le **dessin thématique** : *"dessine une maison, la pluie, le soleil..."* ou encore faire semblant d'écrire. Le résultat sera bien loin de la réalité mais ce n'est pas grave !

- **Varier les outils** selon les possibilités : craies sur le trottoir, pinceaux à eau quand le support est sur les genoux, tampons quand il est sur une table...

- **Tracer le contour de la main** de votre enfant, puis lui proposer de la colorier / décorer.

- Proposer à votre enfant de **raconter ce qu'il a dessiné** et en tirer une histoire !



Jouer avec des gommettes et post-it

Coller et décoller, une action toute simple qui peut pourtant captiver les plus petits pendant de longs moments. C'est donc une excellente activité pour patienter puisqu'on peut glisser le matériel nécessaire dans son sac, voire sa poche !

9 mois - 2 ans

À cet âge, il s'agit surtout de découvrir le geste de coller et décoller :

- Proposer des **gommettes de grande taille** (idéalement en relief) ou des post-it faciles à manipuler. Pour les plus petits, vous pouvez lui poser directement les gommettes au bout des doigts.
- Inventer de **petits défis** : coller une gommette sur votre nez puis une sur le sien, décoller le post-it collé sur le dos du siège devant lui, trouver la gommette cachée sous votre manche...
- Utiliser de façon classique un support, type feuille, pour coller ensemble des **gommettes repositionnables** puis laisser votre enfant les déplacer à sa façon.
- **Coller des gommettes sur... tout ce qui vous entoure**, voire sur vous-même ! Votre environnement immédiat devient un géant support à gommettes (en ayant vérifié que les gommettes se décollent bien évidemment !) ... Plateau de la poussette, tablette du train, mains, vêtements, doudou.... Puis inviter votre enfant à toutes les repérer et les décoller.

Votre enfant gagne en précision et aime donner du sens à son jeu :

- **Le laisser en autonomie** avec toutes les gommettes à disposition et lui demander de vous présenter son oeuvre quand il veut.
- Lui proposer de coller les gommettes sur une feuille **en faisant des lignes** ou des "boules de couleur" à respecter.
- Créer un "**parcours**" de gommettes ou post-it à coller les uns à côté des autres.
- Proposer de **trier et coller** les gommettes par couleur, taille...
- Lui proposer des **planches de gommettes variées** (personnages, animaux, formes...) et créer ensemble une petite histoire.
- Organiser une **bataille de gommettes** : chacun doit coller une gommette sur l'autre à tour de rôle !



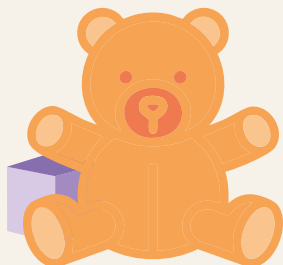
Jouer aux devinettes

Jouer aux devinettes, c'est décrire, imiter, jouer avec les mots, se tromper et réessayer... Pas besoin de matériel, les devinettes s'improvisent partout dès que votre enfant connaît quelques mots. Une activité précieuse pour patienter !

9 mois - 2 ans

On commence par des devinettes très simples, souvent basées sur l'imitation ou l'évocation d'objets familiers :

- **Imiter le cri d'un animal** et demander : *"Qui fait meuh ?"* ou imiter l'animal (agiter les mains comme si vous voliez comme un oiseau).
- **Cacher un jouet** ou un objet derrière votre dos et donner un indice pour que votre enfant devine ce que c'est (*"c'est lourd"*, *"c'est ton jouet préféré"*, *"tu lui fais des câlins pour t'endormir"*).
- Jouer à **"Où j'ai caché l'objet ?"** après avoir dissimulé un objet dans votre environnement (boîte à gant de la voiture, rideau du train, coussin de la salle d'attente). Selon l'endroit où vous êtes, votre enfant se déplace directement ou bien il vous donne des indications ou pointe du doigt et vous lui dites s'il a raison ou pas.



Votre enfant peut répondre à des devinettes un peu plus construites et aime aussi en inventer. Pensez à varier les thèmes : animaux, aliments, objets de la maison, personnages de son univers quotidien.

- **Poser des énigmes**

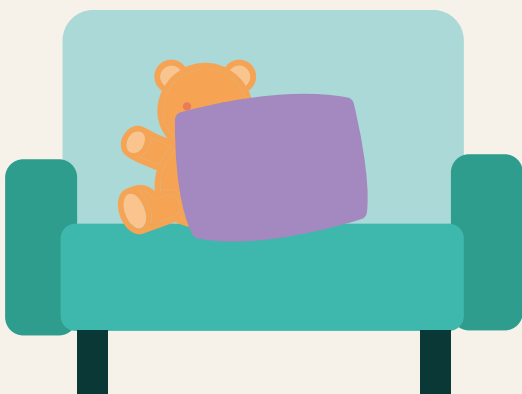
"Qui suis-je ?" simples sur des objets (en vous inspirant de ce qui vous entoure par exemple) : "Je suis jaune et je brille dans le ciel, qui suis-je ?", "Tu peux t'asseoir sur moi, je suis très confortable, je suis dans le wagon du train"...

- **Mimer une action** ou une émotion (dormir, courir, pleurer...) et demander de deviner ce que vous faites.

- **Faire des devinettes**

sur vos proches : *"Il a des lunettes et fait de bons gâteaux, qui est-ce ?", "Elle vient te chercher tous les jours"...*

- **Laisser votre enfant vous poser une devinette** à son tour et vous donner des indices.



Lire

On retrouve les livres comme activité star de cette catégorie. Ils se glissent dans un sac, s'explorent en autonomie, se lisent à deux calmement, s'improvisent à partir d'un menu de restaurant... Efficace !



Astuce : choisir des livres solides (carton, tissu, plastique) que votre enfant peut manipuler seul et qui ne craignent pas le transport. Quand il grandit, vous pouvez privilégier les livres souples qui sont moins lourds à transporter.

Si vous pouvez prendre plusieurs livres, nous vous conseillons de mixer les livres préférés du moment lus de multiples fois et quelques livres qu'il ne connaît pas encore.

9 mois - 2 ans

À cet âge, on privilégie les lectures simples et interactives :

- Proposer des **imagiers** avec des images claires et colorées d'animaux, d'objets ou de nature. Montrer une image et nommer ce qu'elle représente : *"Tu vois le chien ! Quel bruit il fait ?"*.

- Lire de **très courtes histoires**, avec une action simple et familière, des phrases répétitives et des illustrations parlantes.

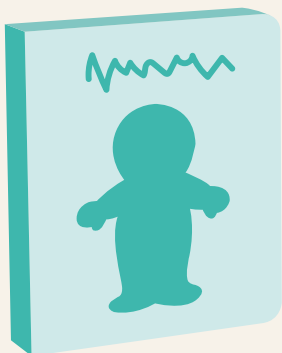
- Inviter votre enfant à **tourner les pages lui-même**, même si c'est dans le désordre et à manipuler le livre (qui est, à cet âge, tout autant un jouet qu'un livre !).

Pour cela, les **livres à volets ou matières** à toucher sont particulièrement intéressants.

- Lui proposer de **feuilleter les "livres" à disposition** (même si ce sont des flyers publicitaires dans la salle d'attente !). Bonus si le "livre" choisi ne craint rien et peut être manipulé sans crainte !

Votre enfant commence à suivre une histoire et à reconnaître des éléments récurrents :

- Lire des **histoires un peu plus longues** avec un début et une fin en privilégiant toujours des scénarios familiers à sa portée et des personnages qu'il identifie. À ce stade malheureusement, les livres les plus captivants pour lui, ne le sont pas forcément pour vous !
- **Poser des questions simples** sur ce qu'il se passe pour faire durer la lecture : *"Tu vois le chat ? De quelle couleur est-il ? Tu ne trouves pas qu'il est coquin ce chat ? Tu ferais ça toi ?"*
- **Inviter votre enfant à "raconter" lui-même l'histoire** à partir des images ou bien de mémoire si c'est un livre qu'il connaît bien. Vous pouvez aussi faire une lecture en laissant des pauses ou des "erreurs" pour qu'il complète ou corrige en faisant ainsi une lecture à deux voix.
- **Accepter de lire la même histoire plusieurs fois d'affilée** : les enfants adorent la répétition et en trouvant quelques variations de la voix, de la vitesse de lecture etc. (plus pour vous que pour lui à vrai dire !), vous pouvez occuper un long moment grâce à ça.
- **Utiliser tout ce que vous avez sous la main pour faire de la lecture** : le menu du restaurant, les affichages dans le train, les panneaux sur la route... Vous pouvez commencer à montrer à votre enfant les lettres et les symboles et lui proposer d'en chercher de nouveaux.



Transformer votre environnement en **terrain de jeux**

Le meilleur jouet ? Tout ce qui vous entoure si vous adoptez des lunettes d'enfants ! Dans un train, une salle d'attente ou un restaurant, il suffit d'ouvrir l'œil : les lieux regorgent de petites découvertes et d'occasions de jouer.

9 mois - 2 ans

Vous pouvez observer votre enfant, il ira spontanément vers son environnement pour l'explorer. Il vous suffit ensuite de le "suivre" et de l'encourager en l'encadrant (en veillant à ce qu'il ne se mette pas en danger et selon les contraintes de là où vous êtes). Voici quelques exemples :

- Dans un train, jouer à **ouvrir et fermer** la tablette ou le rideau, en essayant de l'accrocher sur le crochet du rideau, allumer et éteindre la lumière du siège... Il existe également un merveilleux objet à descendre et relever : l'accoudoir. Si l'ambiance dans le wagon n'est pas propice au jeu, vous pouvez **explorer l'escalier** ou les petites marches de l'interwagon, aller regarder toutes les valises...

- Dans une voiture, **observer les passants ou les voitures** à travers la vitre et **commenter ensemble** ce que vous voyez ("oh un chien" est un grand classique !).

- **Manipuler la fermeture d'un sac** ou d'un manteau posé à côté de soi ou bien le laisser **explorer les objets** mis à disposition : flyers, magazines, cartes de visite, menus... Il vous suffira de vite les ranger à votre départ.

Votre enfant commence à inventer des scénarios et à donner du sens à ce qu'il voit :

- **Regarder les objets** autour de soi et jouer avec eux : les nommer, **aligner** les cuillères, **empiler** les dessous de verre, empiler les revues...

- **Observer les alentours** : compter ou repérer les lampes, les chaises, les tableaux... autour de soi. Également, **chercher ensemble** des objets d'une certaine couleur ("*Trouve quelque chose de rouge !*").

- **Inventer une histoire** autour des gens autour de vous ("*Regarde, ce monsieur lit un gros livre, tu penses qu'il parle de quoi ?*", "*Le chien de cette dame est tout petit, tu penses qu'il a quel âge ?*") et laisser la discussion se dérouler.

- **Jouer avec l'espace** : marcher le long d'une ligne au sol, toucher un mur puis revenir s'asseoir... Ne pas hésiter à **se mettre en mouvement** quand c'est possible et à élargir au maximum le périmètre d'exploration.

- Créer de petits **jeux de rôle** à partir de votre situation : la chaise devient un avion, le menu une carte au trésor...



Jeux d'imitation (de la situation vécue)

Les enfants adorent imiter ce qu'ils voient autour d'eux, cela les fait se sentir acteur de la situation, ce qui est important. Ils jouent dès leur plus jeune âge à reproduire telle ou telle situation. Dans une salle d'attente, un train ou un restaurant, les sources d'inspiration sont donc multiples et juste devant ses yeux ! Vous pouvez donc en profiter !

9 mois - 2 ans



De façon générale, utiliser son doudou ou sa peluche comme patient, client ou voyageur... donne toujours lieu à un chouette échange.

On propose des imitations avec des actions très simples et compréhensibles :

- **Chez le médecin** : tendre le bras comme pour recevoir une piqûre, ouvrir la bouche pour dire "aaah", faire semblant de regarder dans ses oreilles, lui demander de tousser...
- **Dans un restaurant** : donner à manger avec une cuillère à son doudou ou bien à vous.
- **Dans un train** : imiter un voyageur qui lit un livre, qui regarde par la fenêtre, qui dort ou bien faire le train qui démarre.
- **Dans la voiture** : imiter le conducteur et les bruits de la voiture quand on accélère, freine ou klaxonne.



Votre enfant peut choisir et tenir un véritable rôle ! Contrôleur, conducteur, cuisinier, serveur, patient, médecin... Vous pouvez suivre la même histoire un long moment en l'aidant un peu par exemple en jouant le patient quand il est docteur, en lui posant des questions sur ce qu'il fait ou pense en tant que conducteur ou bien encore en proposant de nouveaux enjeux.

Votre enfant peut inventer de petites histoires avec de plus en plus de détails et d'échanges :

- **Dans la salle d'attente :** jouer au docteur avec son doudou (ausculter, écouter le cœur avec la main, faire semblant d'écrire une ordonnance...).
- **Au restaurant :** imiter le serveur qui prend la commande ou qui apporte un plat.
- **Dans le train :** faire semblant d'être le contrôleur qui vérifie les billets, le guide qui explique le paysage ou bien le conducteur...
- **Dans la voiture :** se glisser dans la peau du conducteur qui décide où aller, qui sait combien de temps dure le trajet...
- **Rejouer une petite scène observée** juste avant (quelqu'un qui tousse, qui lit le journal, qui est au téléphone...).



Organiser un loto des transports

Rendre un trajet plus amusant, c'est facile avec un petit jeu d'observation sur mesure ! Le "loto des transports" consiste à préparer à l'avance une liste (ou des images) de choses à repérer pendant le voyage. Votre enfant observe, cherche et coche (mentalement ou sur la feuille) ce qu'il voit.



Cela peut se faire dans les transports mais peut être en réalité adapté partout.

9 mois - 2 ans



Bien sûr, pour les plus jeunes, on adapte le jeu pour ne garder que l'action centrale à savoir, avoir en tête un ou des objets à chercher et les pointer du doigt quand on en voit un.

Il s'agit surtout de nommer et montrer ce que l'on aperçoit avec de l'aide :

- Lui dire que vous voulez **trouver quelques éléments**, pas trop, pour qu'il reste concentré : une voiture, un siège... Lui rappeler et **chercher activement** avec lui.

- Poursuivre le jeu et **chercher ensemble** des éléments autres que vous nommez au fur et à mesure : un arbre, un chien, une maison, quelqu'un avec un chapeau... **Adaptez vos demandes** selon son âge et ses connaissances des mots.

Votre enfant est prêt pour une activité chasse au trésor plus structurée :

- Préparer une feuille avec **quelques images ou dessins simples** (voiture bleue, vélo, camion, oiseau, panneau...) et les chercher durant le trajet. À chaque nouvel objet repéré, faire un petit dessin à côté ou coller une gommette sur l'image correspondante sur la feuille de loto.

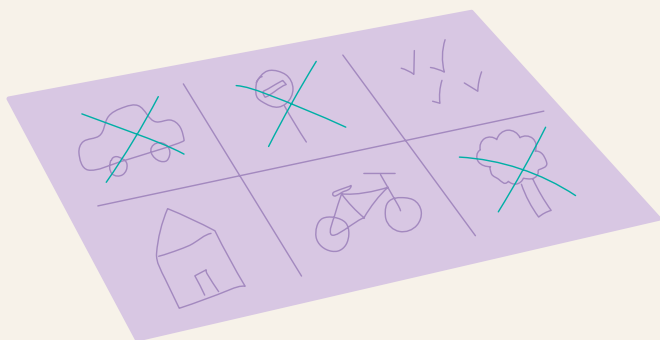
➡ Si vous n'avez pas de feuille à disposition, lancer de petites missions **à l'oral** :
 "Trouve une voiture jaune !",
 "Cherche un panneau rond."

- **Compter** combien de fois on a vu un bus, un camion ou un feu rouge (vous pouvez cocher à chaque fois l'élément sur la feuille pour faire le total à la fin).

- **Jouer en équipe** : chacun cherche un élément différent (l'un les motos, l'autre les bus).

- Introduire la notion de **"bingo"** : quand tous les éléments de la feuille sont trouvés, on a gagné !

- **Proposer à votre enfant de mener le jeu** et de choisir les éléments à trouver en élaborant lui-même la feuille de loto.



Inventer une histoire avec ce qui vous entoure

Attendre ou voyager devient beaucoup plus amusant quand on invente des histoires incroyables à partir de ce qu'on voit ! Un objet, une personne, un détail du décor... Tout peut servir de point de départ à un fabuleux récit. Les enfants sont très forts pour transformer l'ordinaire en extra-ordinaire, autant en tirer parti et les accompagner dans cette démarche, non ?

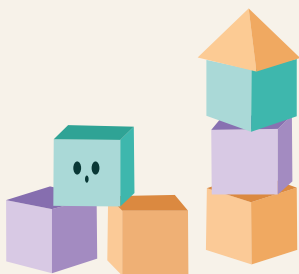
9 mois - 2 ans

On privilégie les histoires très courtes, répétitives et concrètes :

- Raconter une **mini-histoire un peu loufoque** à partir de ce qu'il se passe juste devant vous : *"La chaise grince, elle dit qu'elle est fatiguée, elle veut dormir !", "Le bus roule très vite, il va chercher ses amis !"*.

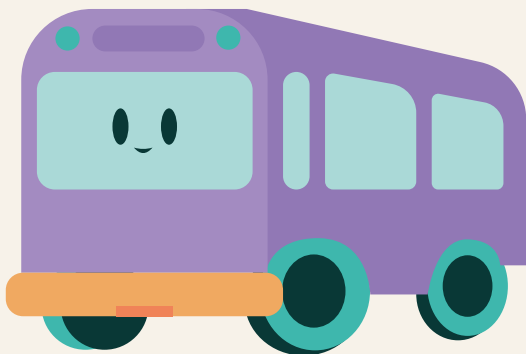
- **Faire parler sa peluche**, votre sac ou un jouet que vous avez sous la main en lui prêtant des **émotions fortes** sur la situation *"J'en ai marre d'être posé sur cette chaise et d'attendre !"* puis interagir avec ce personnage *"On est obligé d'attendre, il faut voir le docteur, petit sac !"*.

- Raconter une histoire en prenant **votre enfant comme personnage principal** et en adaptant au contexte : *"Aujourd'hui, Elliott est chez le docteur, il va faire son vaccin pour le rendre super fort face aux maladies"*.



Votre enfant peut contribuer activement et enrichir une histoire de plus en plus rocambolesque :

- **Choisir un objet** que vous voyez et **inventer ensemble** une histoire dont il est le héros. Par exemple, *“Il était une fois une voiture rouge qui allait voir sa maman voiture. En chemin, elle rencontre...”*.
- **Transformer les personnes autour en personnages** de fiction à la vie extraordinaire : *“La dame avec le sac est une magicienne ! Selon toi, quel tour de magie peut-elle faire ?”, “Selon moi, le monsieur au chapeau va acheter une glace ! Et selon toi ?”*.
- **Rejouer la situation en cours** de façon rigolote : *“On est au restaurant... mais aujourd’hui, on ne mange que des cailloux !”* et dérouler tout le scénario en interagissant ensemble.
- **Mélanger imagination et réalité** : un avion qui passe devient *“un oiseau géant qui part en vacances”*, *“le médecin est le docteur des peluches”*... puis **raconter ensemble** une histoire à partir de ce point de départ.



Organiser une chasse au trésor

La chasse au trésor peut tout à fait se décliner en version activité pour patienter. Les trésors à trouver ? Pas un coffre rempli d'or mais des objets qui vous entourent. Lingots d'or ou pas, tout petit explorateur sera ravi de la quête !

9 mois - 2 ans

On reste sur des consignes simples en racontant une histoire :

- Expliquer le jeu en disant que l'objet ou les **objets à trouver** sont en fait des trésors précieux que seul un explorateur aguerri peut trouver. Nommer l'objet à trouver **en imaginant toute une histoire** merveilleuse autour "Nous cherchons une serviette jaune. C'est une serviette magique". Si possible, l'objet à trouver est un objet qu'il pourra prendre (c'est son trésor !).
- Dès que votre enfant a trouvé l'objet, **continuer l'histoire en le félicitant** pour ce trésor précieux maintenant en sa possession !
- L'explorateur pourra au fur et à mesure **amasser tous ses trésors** et profiter comme il veut de son butin.



Votre enfant peut suivre un petit scénario et relever des défis plus précis :

- **Transformer votre enfant en explorateur** (avec sac à dos et jumelles si vous en avez) et faire semblant d'être son assistant.
- **Inventer un petit récit** autour de la chasse : *"Tu es un explorateur, tu dois trouver la clé magique (le trousseau de clés) et le trésor (un sac ou un objet repéré)"*.
- **Donner des missions à l'oral** : *"Pour commencer ta mission, trouve trois objets ronds"*.
- **Lui dessiner une carte au trésor** avec une liste de trésors à trouver (une chaise verte, un sac, une personne avec des lunettes).
- Introduire la **notion de collection** : chercher tous les objets d'une couleur ou d'une forme. Si ce sont des objets qu'il peut prendre, il peut les réunir, sinon, vous pouvez lui donner un petit totem (bout de papier ou autre) pour représenter chaque trésor trouvé.

Utiliser votre sac comme un coffre à jouets

Quand l'attente se fait longue ou qu'aucun jouet n'est sous la main, pas de panique : votre sac contient de quoi occuper votre enfant ! Clés, mouchoirs, cartes, étui à lunettes... Tous ces objets familiers peuvent en réalité être beaucoup plus attractifs que des jouets prêts à l'emploi.



Pour bien profiter cette activité, trieز discrètement en amont ce qu'il y a dans votre sac pour n'y laisser que ce qui ne craint pas et ainsi laisser libre cours aux manipulations et histoires de votre enfant sans vous inquiéter. Ca vaut le coup car dans les bonnes conditions, cette activité peut l'occuper un moment !

Vous pouvez même préparer à l'avance un petit trousseau spécial avec des objets sécurisés dédiés à l'exploration. Le décorer avec des rubans, inclure une petite peluche ou un ressort coloré etc.

9 mois - 2 ans

Votre enfant prend plaisir à simplement manipuler, sortir et remettre les objets dans votre sac :

- **Le laisser jouer avec vos clés** ou même lui donner un trousseau de clés (de vieilles clés inutilisées assemblées pour lui et plus faciles à nettoyer).
- Proposer un **porte-cartes** avec des cartes rigides et le laisser **les enlever et les remettre** dedans (en privilégiant bien sûr des cartes de fidélité expirées !).
- Sortir un **paquet de mouchoirs à ouvrir, tirer, remplir** (oui... ils adorent ça !).

- Laisser **manipuler les fermetures simples** (clips de sac, zip de porte-monnaie), en l'ayant vidé de tous les objets véritablement précieux.

- Jouer à “**cacher et retrouver**” un objet dans **le sac**. À lui de découvrir ce que vous y avez glissé !

2 - 3 ans

Votre enfant peut transformer ces objets du quotidien en accessoires grandeur nature de jeu d'imitations :

- **Imaginer une histoire** à partir de ce qu'il y a dans “son” sac : faire semblant de payer avec une carte, de téléphoner avec un vieux portable inutilisable, de rentrer à la maison avec une clé...

- **Inventer un trousseau “magique”** : chaque clé ouvre une porte imaginaire (la maison des doudous, un château...).

- **Utiliser les mouchoirs** comme accessoires : un chapeau, une cape, une couverture pour une peluche.

- Jouer à “**devine dans quelle poche**” en cachant un objet dans le sac de façon plus précise en vous servant des poches cachées du sac pour le pousser à explorer et ouvrir de lui-même.



Laisser votre enfant bouger

Parfois, la meilleure activité... c'est tout simplement de pouvoir bouger ! Parfois malheureusement plus facile à dire qu'à faire, c'est vrai ! Mais dans une salle d'attente, un hall de gare ou même un restaurant, permettre à l'enfant de se lever, marcher, tourner ou grimper un peu lui offre un moment précieux de liberté. Pas besoin d'organiser un vrai jeu : l'exploration plus ou moins libre de l'espace suffit souvent à rendre l'attente plus facile.

9 mois - 2 ans

On accompagne les premiers déplacements avec des jeux simples :

- Laisser votre enfant **ramper** (prévoir un passage au lavabo pour laver les mains ensuite !) ou **marcher quelques pas** dans un espace dégagé.
- Lui montrer comme il peut **marcher** en se tenant aux meubles stables, aux chaises ou aux fauteuils, le long d'une table basse.
- Jouer à "**viens vers moi**" : vous vous mettez un peu plus loin et l'enfant vous rejoint.
- Dans une salle d'attente, **marcher ensemble** jusqu'à un objet visible (plante, porte) puis revenir.
- Dans un train : faire quelques **allers-retours** dans l'allée ou dans l'espace entre deux wagons (l'escalier est un excellent terrain de jeux !).

Votre enfant a besoin de bouger et peut relever des petits défis pour mettre à profit le moment où il peut bouger :

- Marcher **en suivant une ligne au sol**, un motif ou un carrelage (le grand classique : “ne pas marcher sur les carreaux de couleur blanche”).
- Proposer un **jeu d'équilibre** : se mettre sur un pied puis sur l'autre.
- Faire semblant de **marcher comme un animal** (éléphant, grenouille, chat...).
- Dans un couloir ou une salle d'attente : **marcher jusqu'au mur** puis revenir en courant doucement ou en sautant.
- **Changer d'air** : aller demander du pain ou de l'eau au serveur, aller dehors quelques minutes puis revenir, aller au wagon-bar...
- **Transformer tout trajet en jeu** : “On saute jusqu'à la porte”, “On marche en silence comme des chats”, “On doit toucher la poignée”...



Manipuler

Les enfants sont dans l'exploration perpétuelle, ce qui passe, la majeure partie du temps, par toucher, tourner, ouvrir, fermer... Bref, manipuler ! Or, bonne nouvelle, dans une salle d'attente, un restaurant ou en déplacement, on trouve toujours un petit objet à explorer pour passer le temps.



Ce n'est pas forcément un jouet : tout objet ou élément du décor peut être intéressant à manipuler pour un enfant, tant qu'il ne présente pas de danger particulier.

9 mois - 2 ans

On privilégie des objets simples, faciles à prendre en main :

- Donner une petite trousse, sac ou portefeuille ou même un vêtement à **ouvrir et fermer**, pour explorer un **zip**, un **bouton-pression**, un aimant etc.
- Laisser **manipuler un objet** qui en contient d'autres : porte-cartes, porte-clés, jeu de cartes, paquet de mouchoirs... en lui montrant comme il peut à chaque fois **sortir** les éléments et les **remettre** dans leur contenant. Enlever et remettre peut l'occuper longtemps !
- Proposer **une bouteille ou une gourde** (vide si possible !) et le laisser s'entraîner à visser et dévisser le bouchon.
- Laisser votre enfant libre de **manipuler** les éléments qui l'intéressent là où vous êtes : poignée de porte, interrupteur, salière... Ces objets qui peuvent vous sembler anodins recèlent de passionnantes **expérimentations**.



L'idée à retenir : la chose à faire est donc de changer son regard et de se demander comment tout objet autour de vous pourrait être manipulé (ou pas parfois bien sûr !) de façon divertissante pour votre enfant.

Votre enfant cherche à comprendre et à reproduire des gestes plus précis :

- Proposer un **petit sac magique rempli d'objets à manipuler** : des pinces à linge à accrocher et décrocher sur un support, un petit cadenas avec une clé, des jouets emboîtables... une sorte de sac de casse-têtes spécial petit enfant ! Bien préparé à l'avance, ce sac magique peut être un bon allié.

- **Inventer de petites missions** en utilisant tous les objets environnants comme matériel : *"Mets toutes les cartes dans la boîte puis sors-les"*, plier et déplier une serviette, empiler des sous-verres, ranger les cartes par couleur dans le porte-cartes...



Jouer à **caché/trouvé**

Un objet qui disparaît... et réapparaît ! Voilà un jeu qui amuse toujours les petits et s'improvise facilement n'importe où. Le principe est simple : cacher un objet sous une main, un mouchoir ou derrière un support puis inviter l'enfant à le retrouver.

9 mois - 2 ans

On commence par des cachettes très simples et on n'hésite pas à donner des indices si besoin :

- **Jouer à “coucou/caché”** avec vos **main**s, un **foulard** ou un **livre** pour cacher votre visage ou le sien. On ne vous apprend rien mais on ne peut pas ne pas rappeler ce grand classique, très pratique en déplacement !
- **Cacher un jouet ou petit objet** (une clé, une barrette...) sous un mouchoir et dire “Où est-il ?” avant de le dévoiler (sans forcément lui montrer le jouet avant de le cacher, ce qui laisse davantage de place à la surprise). Selon où vous êtes, **adapter la façon de cacher l'objet** : sous la serviette au restaurant, derrière la chaise de la salle d'attente...
- Cacher un objet dans votre **main fermée**, demander à votre enfant “*Dans quelle main ?*”.
- **Faire semblant de “perdre”** un objet dans votre sac puis le “trouver” avec joie et soulagement. Le perdre à nouveau et lui demander de le chercher à son tour.

Votre enfant comprend mieux le principe et aime cacher des choses à son tour :

- Disposer trois contenants retournés (comme des gobelets) et **cacher un objet sous un gobelet** et lui demander lequel le contient.
- Cacher un objet plusieurs fois d'affilée en **alternant les cachettes** de la plus simple à la plus compliquée : sous une serviette, derrière une boîte, dans un sac, sous le livre, qui est sous le coussin, qui est sous la chaise...). **Inventer une petite histoire** associée à cette activité (*"Le trésor est caché quelque part, il faut le retrouver !"*).
- **Jouer à cache-cache** avec une figurine ou un doudou ("Il est derrière la chaise !") en faisant tout un récit autour de ce doudou coquin qui ne reste pas en place.
- Proposer à votre enfant de **cacher un objet** à son tour pour que vous le retrouviez.



Donner des responsabilités

Les enfants aiment se sentir acteurs de leur vie et surtout se sentir "grands". Leur confier de petites responsabilités au quotidien, même symboliques, rend les moments d'attente ou de trajet plus intéressants.



Cela peut être aussi simple que tenir un objet, faire un choix le concernant ou vous aider. Votre enfant est fier de contribuer et prend plaisir à accomplir sa mission.

9 mois - 2 ans

Les responsabilités sont très simples et adaptées à son niveau de compréhension :

- **Porter** son sac à dos, son chapeau ou ses lunettes de soleil.
- Être chargé de **prendre soin de son doudou** et de bien l'emmener partout avec lui.
- **Choisir** entre deux jouets ou deux livres à glisser dans son sac pour s'occuper plus tard.
- **"Aider" à ranger** les objets utilisés, à jeter les déchets, à fermer les portes, éteindre les lumières...
- **Adapter les missions** à l'objectif de la sortie :
 - **Chez le médecin**, lui confier son carnet de santé ou la pochette isotherme des vaccins.
 - **Dans un train** : lui demander de tenir son billet...
 - **Au restaurant** : lui confier le soin de rendre le menu au serveur...

Votre enfant comprend mieux l'idée de rôle et de mission et veut tout faire "comme vous" :

- **Interagir comme un grand** : dire quelque chose au docteur, dire ce qu'il veut manger au serveur, donner le billet au contrôleur...
- **Lui donner la parole** autant que possible pour discuter de ses choix ou actions, parler des émotions que cela lui procure "Ça te fait peur de parler au serveur ?"...
- **Lui donner tout un panel de choix et d'actions à faire** :
 - **Dans un restaurant** : choisir sa place, déplier sa serviette, aider à verser l'eau ou distribuer le pain, empiler les menus, vérifier qu'il n'y a pas de couteau dangereux pour lui, payer en sans contact avec votre aide...
 - **Pendant un trajet** : être "chef du voyage" en désignant le chemin à suivre, les places où s'asseoir, vous passer le sac, surveiller l'heure en lui indiquant bien le chiffre à regarder...



Faire des jeux d'associations

Associer, c'est rapprocher deux choses qui vont ensemble : par leur forme, leur couleur, leur usage ou leur appartenance à une même famille. Les enfants adorent ces petits jeux d'observation et de réflexion, faciles à improviser même avec peu de place ou de matériel.



Vous pouvez disposer plusieurs objets devant lui en adaptant le nombre (et donc la difficulté) à ses capacités. Parmi ces objets, vous pouvez lui proposer de faire plusieurs associations.

9 mois - 2 ans

On commence par des associations très simples et concrètes :

- **Associer deux objets identiques** que vous avez à disposition : deux crayons, deux mouchoirs, deux clés...

- Associer deux objets qui vont ensemble : **mettre ensemble** le doudou et sa couverture, le poupon et son biberon...

- **Associer des couleurs** : deux objets rouges, deux jaunes...

- **Observer votre environnement** et associer deux éléments ensemble : chercher deux chaises identiques, deux magazines, deux valises...

- **Montrer une image d'animal** (dans un imagier ou un magazine) et lui demander le cri correspondant ("le chien - ouaf ouaf").



Votre enfant peut s'amuser à trouver des associations plus subtiles et inventer ses propres règles :

- **Associer des objets**

par catégorie selon des caractéristiques plus complexes (tout ce qui roule, tout ce qui sert à manger, tout ce qui peut se lire...).

- **Rassembler des paires**

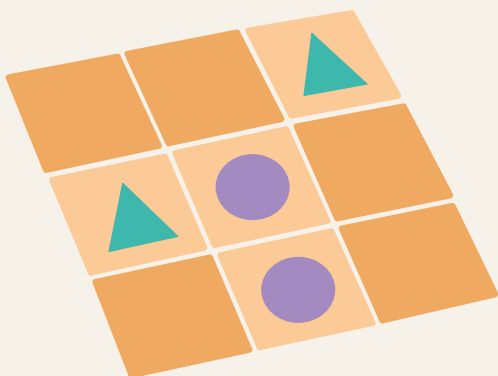
au milieu de beaucoup de possibilités : prévoir un jeu de cartes et lui demander de trouver les paires (2 dames, 2 rouges, 2 cœurs...). Cette activité peut également se faire avec une planche de gommettes.

- **Jouer au memory :**

- Acheter ou préparer un memory fait maison, avec des **photos de personnes de votre famille ou objets familiers**, en prévoyant à chaque fois deux photos identiques : le but est de retourner les photos une par une pour tenter d'associer des paires.

➡ Si vous plastifiez le tout, vous pouvez conserver ce jeu plus longtemps.

- Improviser un memory en sélectionnant des **petits objets plutôt plats** que vous avez en double (clés, pièces, cartes etc.) et **les cacher** sous des mouchoirs ou autre.



Jouer pour appréhender le temps et l'attente

Attendre peut sembler (très) vite long pour un tout-petit. Transformer ce temps qui s'écoule trop lentement en jeu aide à rendre l'expérience plus légère. On ne vous propose pas ici une activité à proprement parler mais de petites routines et repères simples qui l'aideront à appréhender plus calmement le temps qui passe.



La notion du temps qui passe est acquise tard par les enfants. Avant cela, ils vivent dans un monde sans aucun repère temps, ce qui a pour effet de rendre toute attente inconfortable. L'objectif est donc de leur donner des clés pour rendre concret à leurs yeux ce temps qui passe et donc les rendre plus acteurs de la situation.

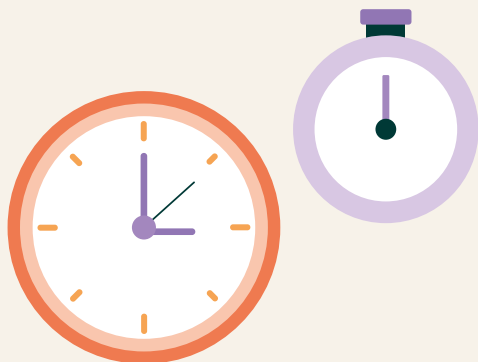
9 mois - 2 ans

On privilégie des repères très courts et ludiques :

- Annoncer qu'on va **chanter** tant de comptines et que quand on aura fini, on sera arrivé ou on fera une pause.
- Pour **illustrer le temps** à atteindre, montrer une montre ou une horloge et expliquer *"Quand la grande aiguille arrive en haut, il sera temps de..."*.
- **Utiliser un sablier ou un timer** (ou si vous n'avez pas, une sonnerie qui retentit à intervalle de temps régulier) qui sonne pour lui permettre de surveiller lui-même le temps et de vous dire quand il est écoulé.
- **Lui donner des jetons** ou ce que vous avez à disposition pour illustrer le temps à attendre. Vous les retirerez ensuite un par un toutes les X minutes, jusqu'à arriver à la fin du temps.

Votre enfant commence à comprendre des durées plus longues et à se projeter sur la suite :

- **Expliquer les choses** avec la notion de “*quand... alors...*” pour lier des actions de façon concrète : “*Quand la porte s'ouvre, le docteur vient nous chercher*”, “*Quand le train démarre, on sort le cahier de jeux*”.
- **Proposer des micro-défis** chronométrés : “*On range toutes les cartes avant l'arrivée du serveur !*” (ou la fin du timer si vous en avez un).
- **Observer la pendule ou votre montre** et expliquer “*Quand la petite aiguille sera sur le 4, ce sera notre tour*”.
- **Détailler les étapes** à venir en y revenant régulièrement au fur et à mesure que le temps passe : “*Dans 5 arrêts on descendra*” (les énumérer et **compter ensemble** en montrant le nombre sur vos mains), “*D'abord, le serveur apporte les menus, puis on passe commande, on attend et nos plats arrivent*”...
- **Donner des notions de temps** compréhensibles : “*bientôt*”, “*après la chanson*”, “*encore une fois puis on arrête*”, “*à la fin du livre*”...



Petits achats

intéressants pour occuper votre enfant hors de la maison

Voici une liste non exhaustive de petits achats qui peuvent vous permettre d'occuper votre enfant à l'extérieur de la maison. Pas d'obligation, il est toujours possible d'organiser une chouette activité avec l'environnement qui vous entoure et avec des objets du quotidien. Mais des objets bien choisis peuvent être un relais intéressant.



Connaissez-vous les ludothèques ? Ce sont des bibliothèques de jouets ! Renseignez-vous auprès de votre municipalité, c'est une bonne alternative aux magasins pour emprunter des jouets.

9 mois - 2 ans

On privilégie des objets sensoriels, simples et solides :

- Des **gobelets emboîtables**, des cubes de construction à emboîter.
- Des **balles souples** de différentes tailles.
- Des **livres cartonnés**, à volets à soulever, sonores, ou des livres puzzles.
- Des **figurines animales** en plastique souple, qui peuvent aussi être magnétiques ou emboîtables.
- Des **bouteilles sensorielles** (que vous pouvez aussi fabriquer maison).
- Des **marionnettes** à doigt ou de poche.
- Un **jeu de loto** ou de memory.

On introduit des jeux plus variés qui favorisent l'imagination et la manipulation.

- Des **gommettes** ou un carnet de **post-it colorés** (si possible repositionnables).
Un puzzle magnétique (ou une boîte magnétique avec des aimants).
- Un "**quiet book**" avec des fermetures, textures et volets à manipuler.
- Des petites **figurines** ou voitures.
- Un **carnet avec des crayons** lavables, un set de peinture à l'eau ou une ardoise magique.
- Une **boîte à histoires**.
- Des petits **jeux de voyage** : Uno, Défis nature, Piou piou, Little select, Little mimes, Au feu les pompiers, Dobble... (vous adapterez parfois les règles en fonction de l'âge de votre enfant).



Pour s'apaiser

Écouter de la musique

La musique "adoucit les mœurs", c'est bien connu et surtout c'est vrai ! Mettre un fond sonore doux, chanter ou simplement écouter un morceau ensemble, c'est une activité simple qui crée une ambiance immédiatement plus apaisée.

9 mois - 2 ans

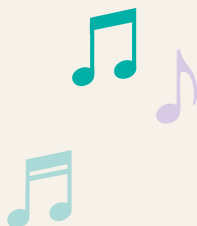
Votre enfant est très réceptif à la musique depuis sa naissance. À cet âge, il commence à l'écouter en conscience et parfois même à la réclamer.

- Faire écouter des **berceuses ou des chansons douces** après une grosse émotion, pour aider à retrouver le calme.

- **Varier les styles** : musique classique, bruits de la nature, chansons pour enfants et repérer ainsi au fur et à mesure ce qui semble apaiser le mieux votre enfant.

- **Associer la musique à un rituel** : une même chanson avant la sieste ou pendant le bain pour créer un repère rassurant.

- **Chanter doucement** en même temps que la musique. C'est votre voix qui risque d'avoir le plus le pouvoir de l'apaiser, que vous chantiez juste ou non !



Votre enfant commence à exprimer ses préférences et à interagir davantage avec la musique :

- **Associer la musique à un moment calme** (dessin, câlin, lecture) pour que votre enfant puisse s'imprégner de cette émotion et la reproduire plus facilement ensuite.
- Lui proposer de lancer cette playlist **quand il en exprime le besoin** ou quand vous avez l'impression que cela pourra l'apaiser et lancer le rituel correspondant.
- Créer ensemble sa **playlist "Apaisement"**, inventer un rituel d'apaisement qui va avec cette playlist pour que votre enfant se mette en condition pour s'apaiser : coussins, calme, lumière tamisée, doudou...
- Introduire des **jeux d'écoute en conscience** : reconnaître un son (cloche, chant d'oiseau, vent, bruit de la mer...).



Observer une bouteille sensorielle

Les bouteilles sensorielles sont ces jolies bouteilles remplies d'eau colorée, de paillettes et/ou de petits objets qui flottent dedans. En quelques minutes, elles peuvent apaiser et occuper votre enfant, qui peut les observer et les manipuler.



Vous pouvez les acheter toutes prêtes ou les fabriquer vous-même. Pour cela, prévoyez :

- **Un contenant** : une bouteille de plastique transparent de petite taille (25 ou 33cl par exemple). Évitez le verre.
- **Un contenu** : du riz, des coquillettes, des petits cailloux, des grelots, des perles, des pompons, des paillettes...
- **Un liquide** (facultatif) : de l'eau, avec des colorants alimentaires ou de la peinture pour la couleur et un produit gras pour améliorer la flottaison des objets (de l'huile, de la glycérine, du liquide vaisselle...).

Précaution : refermez bien la bouteille pour éviter les incidents. Pour cela, vous pouvez mettre de la colle forte à l'intérieur du bouchon avant de le visser et laisser reposer quelques heures.

9 mois - 2 ans

À cet âge, proposer une seule bouteille à la fois. Laisser votre enfant la secouer, la faire rouler ou simplement la regarder puis lui en proposer une autre lorsqu'il ne s'intéresse plus à la précédente.

Voici quelques exemples de composition qui fascineront même les tous-petits :

- De l'**eau colorée** et des **paillettes**.

- Du **riz**, des **pâtes** ou des **lentilles** à secouer.

- Des **perles ou boutons** colorés à observer en suspension.

- Un **mélange d'eau et d'huile** pour voir des bulles se former.

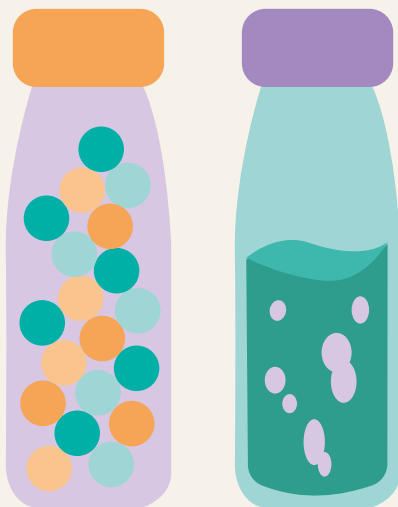
2 - 3 ans

Votre enfant peut observer plus finement et interagir avec vous selon ce qu'il voit :

- Préparer plusieurs bouteilles avec des **contenus différents** (liquide ou solide).
- Proposer un "**cherche et trouve**" : retrouver un petit objet caché dans la bouteille.
- Observer **combien de temps** mettent les paillettes ou autres à retomber et comparer les bouteilles entre elles.
- **Comparer les sons** quand on les agite : bouteille remplie d'eau vs bouteille remplie de graines.

- Laisser votre enfant **secouer la bouteille**, la reposer puis attendre calmement que tout se stabilise. Vous pouvez en profiter pour **parler de ses émotions** qui peuvent s'agiter et du calme qui finit toujours par revenir !

- **Créer ensemble de nouvelles bouteilles** avec des ingrédients choisis par l'enfant.



Faire des massages

Le massage est un outil de relaxation dont on connaît la puissance en tant qu'adulte et il en va exactement de même pour les enfants ! Le toucher fait sécréter de l'ocytocine, l'hormone du bien-être. On peut donc en abuser !



Vous pouvez ritualiser ce moment en le reproduisant chaque jour après le bain, avant le coucher ou simplement lors d'un moment propice à la relaxation. Ainsi votre enfant pourra vraiment identifier cette ressource d'apaisement et vous la réclamer plus facilement si besoin.

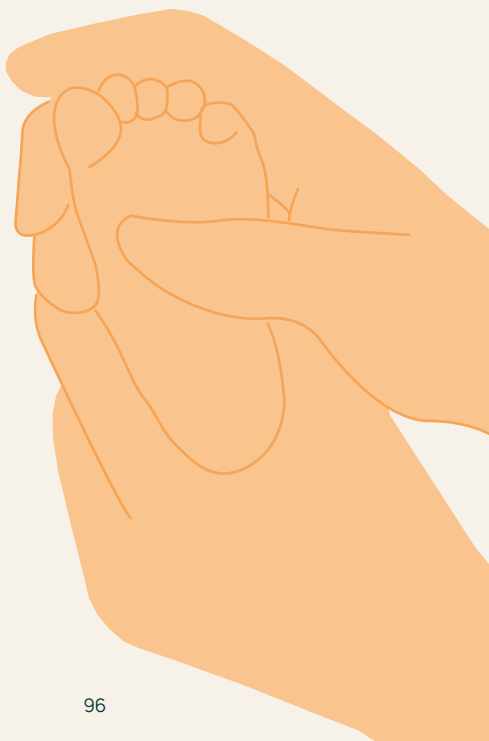
9 mois - 2 ans

On privilégie des gestes très doux et courts, en prenant compte de son besoin de mouvement :

- Associer le massage à une **musique** ou une **comptine douce**.
- Poser vos mains un instant sur son ventre ou son dos, pour lui transmettre **de la chaleur et du calme**.
- **Masser les bras et les jambes** avec vos mains, en faisant de petits mouvements circulaires.
- **Faire rouler** doucement un petit ballon souple sur son dos ou ses jambes, sous ses pieds.
- **Masser ses pieds** (ou ses mains) en faisant des **pressions lentes** sous la plante des pieds (avec votre paume des mains) et sous les orteils (avec vos doigts).

Votre enfant peut participer davantage et exprimer ses préférences :

- **Le laisser choisir** : *“Tu veux que je masse ton dos ou tes mains ?”*
- Utiliser des **gestes un peu plus longs** : lisser le bras du haut vers le bas, tracer des cercles sur le dos.
- Introduire le **jeu du “dessin”** : tracer doucement un soleil, une spirale, une pizza sur son dos et lui doit reconnaître le motif tracé.
- **Raconter une histoire** grâce au massage, comme par exemple avec le massage “météo” dans son dos : mouvements qui reproduisent la pluie, la neige, le tonnerre, la chaleur du soleil...
- Proposer d'**inverser les rôles** !



Multiplier les moments câlins

Rien de plus simple et réconfortant qu'un câlin. Et oui, il s'agit bien d'une activité à part entière pour s'apaiser car il n'existe pas moyen plus puissant de recharger les réservoirs affectifs de toute la famille.



Et si on s'inspirait des personnages Disney dans les parcs d'attractions ? Saviez-vous qu'ils avaient pour consigne de ne JAMAIS marquer la fin du câlin tant que l'enfant n'a pas desserré son étreinte ? Une règle d'or à appliquer dans sa vie quotidienne : laisser votre enfant décider de la durée et surtout de la fin du câlin.

9 mois - 2 ans

Pas d'explications bien compliquées, on privilégie simplement la douceur, en illimité et de façon répétée :

- **S'installer ensemble** dans un fauteuil ou sur un tapis, sans limite de temps.
- Associer éventuellement le câlin à une **berceuse chantée doucement**.
- **Énumérer** les parties du corps en disant "Maintenant je fais un câlin à... tes épaules", "Maintenant, je fais un bisou à... ta joue" et ainsi de suite. Il peut décider du prochain câlin ou bisou quand il grandit !
- Proposer un **câlin à son doudou** ou bien faire un câlin collectif avec son doudou et/ou toute la famille. Si le câlin suit un moment compliqué, vous pouvez doucement **expliquer la situation** à sa peluche "Il y a eu beaucoup de colère ici. Ça arrive, on va se calmer tous ensemble maintenant" en le faisant participer "Il faut qu'on rassure doudou".
- Transformer le câlin en **petit rituel** après le bain ou avant la sieste.

Votre enfant peut réclamer le câlin de façon plus volontaire et aimer en faire un jeu :

- Proposer un **“câlin surprise”** : ouvrir les bras et attendre qu’il vienne s’y jeter en transformant l’interaction en **petite saynète** *“Viens vite me sauver avec un câlin magique !”*.
- Lire une histoire **blottis ensemble sous une couverture**. La lecture est un moment souvent particulièrement propice à ce temps calme.
- Partager un **moment calme** en chuchotant ou en parlant doucement et en vous racontant votre journée ou une anecdote qu’il adore par exemple.
- Inventer des **câlins à thème** : “câlin fort”, “câlin chatouille”, “câlin tout doux”, “câlin dodo” et le laisser demander celui qu’il veut ou bien lui faire deviner quel câlin vous faites quand il les connaît bien.
- **Vous rendre disponible** pour les câlins autant que nécessaire, en lui proposant quand il semble fatigué, en colère ou tendu ! Sans vous formaliser bien sûr, s’il refuse.



Se réfugier dans le coin de retour au calme

Aménager un petit coin spécialement dédié au calme permet à votre enfant d'avoir un refuge où venir se ressourcer. Précieux !



Ce n'est pas un coin punition mais un espace sécurisant, confortable et familier. Vous pouvez y aller ensemble ou laisser votre enfant s'y installer lorsqu'il en ressent le besoin pour s'apaiser.

Il est idéalement placé non loin de vous, dans la pièce de vie familiale, pour symboliser son côté apaisant sans signifier l'exclusion de votre enfant.

9 mois - 2 ans

Le coin est surtout un lieu doux et sécurisant :

- Installer un **tapis moelleux** ou un matelas avec quelques coussins.
- Y déposer une ou deux **peluches familières** ou son doudou.
- Prévoir un **petit panier** avec des livres cartonnés qu'il apprécie.
- Ajouter une **lumière douce** (veilleuse, guirlande lumineuse) et pourquoi pas de la musique douce.
- Y passer des **moments ensemble** régulièrement, et plus particulièrement après une forte émotion, en proposant à votre enfant de s'y blottir dans vos bras.
- **Montrer l'exemple** en allant vous-même vous y reposer parfois ou lire au calme.

Votre enfant comprend mieux l'intérêt de cet espace pour lui et peut l'utiliser de manière plus autonome :

- Délimiter encore un **espace adapté** : un petit pouf, un tapis, des coussins...
- Laisser à disposition quelques **objets apaisants** : bouteilles sensorielles, jeux de manipulation, coussin, couverture douce...
- Proposer des **activités calmes** dans ce coin : feuilleter un livre, écouter une petite musique ou un bâton de pluie...
- Le **décorer ensemble** avec des éléments que votre enfant aime (photos, dessins).
- **Nommer ce coin positivement** ("ton coin calme", "ton coin câlin", "ton coin qui te fait du bien").
- **Encourager votre enfant** à y aller quand il en a envie ou que la tension monte, sans obligation et ne pas hésiter à le rejoindre s'il vous appelle.



Dialoguer

Parler avec son enfant, c'est lui offrir un espace d'expression et d'écoute. Mettre des mots sur ce qu'il ressent, ce qu'il vit ou ce qu'il observe l'aide à accueillir et à apprivoiser ses émotions. Cela fait partie intégrante de son développement.



La discussion peut être très simple : quelques mots, une phrase courte, une attention suffisent en général à l'apaiser.

➡ Les conseils que nous partageons ici sont parfaits en théorie mais peuvent malheureusement être compliqués à appliquer quand vos propres émotions s'emballent, ce qui est le lot commun de tous les parents. Dans ces cas là, n'hésitez pas à attendre que vos émotions s'apaisent pour pouvoir ensuite accompagner votre enfant.

9 mois - 2 ans

On utilise surtout des mots simples pour nommer et rassurer :

- **Mettre en mots ses émotions** : *"Tu es triste ?"*, *"Tu es en colère ?"* pour qu'il se familiarise et puisse plus tard les utiliser.

- **Décrire** ce qu'il se passe : *"Tu es tout rouge, tu jettes les choses"*.

- **Poser un cadre clair** : *"Tu n'as pas le droit de casser des choses ou de me faire du mal"*.

- **Décrire calmement** ce qui va arriver : *"On va faire une pause, attendre que tu retrouves ton calme"* et se rendre disponible pour lui : *"Je suis là pour toi"*.

- Utiliser une **voix douce** et répétitive pour capter son attention et le sécuriser.

Votre enfant commence à exprimer ses émotions plus facilement :

- Poser des **questions ouvertes** : “Qu’est-ce qui s’est passé pour toi ?”.
- Encourager à **nommer ses émotions** : “Tu te sens fâché ? triste ? en colère ?”.
- Reprendre ses mots et les **reformuler** pour l’aider à se sentir compris.
- Parler de ses émotions **en dehors des crises**, au travers de lectures ou de discussions, pour lui permettre de les comprendre et de **réfléchir ensemble à des solutions** pour les crises suivantes.
- **Exprimer vos émotions** au quotidien et **montrer** à votre enfant comme vous tentez de les réguler : “Je me sens un peu agacé mais je vais souffler un grand coup et ça va passer”. Vous êtes un modèle inspirant pour votre enfant.



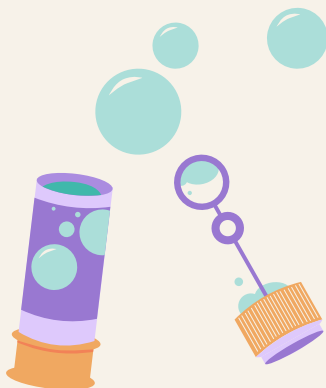
Faire de la **relaxation** et de la **respiration**

Quelques instants de respiration accompagnée ou de relaxation adaptée aux tout-petits peuvent être d'une grande aide. Ces exercices courts peuvent se faire à la maison, avant le coucher, après une émotion forte ou même pendant une pause tranquille dans la journée.

9 mois - 2 ans

On mise sur l'imitation et la découverte sensorielle :

- **Souffler doucement** sur sa main pour le faire rire et découvrir l'air.
- **Faire des bulles** et proposer à votre enfant de souffler dessus pour les faire s'envoler.
- **Gonfler un ballon** ensemble et montrer le mouvement inspirer/expirer.
- Poser la main de votre enfant **sur votre ventre** pendant que vous respirez profondément puis **inverser**.
- **Souffler** sur un foulard ou une plume et **l'encourager** à faire pareil.
- Lui proposer de **souffler dans une paille** plongée dans l'eau et observer les bulles.



Votre enfant peut commencer à suivre de petits exercices guidés :

- Jouer au **“vent dans les voiles du bateau”** : **souffler ensemble** pour chasser un bateau imaginaire loin de la rive. **Imaginer d'autres scénarios** : *“On est un dragon, on souffle du feu !”, “On est dans le ciel, on chasse les nuages !”...*
- **Poser un doudou sur son ventre** et l'observer **monter et descendre** en respirant.
- **Souffler ensemble sur une bougie** (éteinte ou allumée sous surveillance) en lui demandant de chercher à l'éteindre (ou de faire semblant de le faire).
- **Compter doucement** jusqu'à trois en inspirant, puis jusqu'à trois en expirant.
- Debout, pieds bien ancrés, bras tendus comme des branches. **Respirer profondément** en imaginant ses racines dans la terre.
- **Finir allongé**, les yeux fermés, avec quelques **respirations calmes guidées** par l'adulte qui lui indique quand inspirer et expirer.



La météo des émotions

Nous empruntons ici une activité élaborée pour May par Claire Marvint, professeure de yoga pour enfants. Le yoga est une occasion de se connecter à soi et à son corps et d'apprendre à reconnaître ses émotions et mieux les gérer. Programme plus qu'intéressant pour les tous-petits !

9 mois - 3 ans



Les enfants n'ont pas besoin de faire les postures parfaitement et il n'y a ainsi pas besoin de les ajuster pour les mettre dans la bonne position. Il est au contraire préférable de **les laisser découvrir par eux-mêmes**, adapter selon leur âge et leur compréhension de l'exercice et surtout de **revenir sur chaque activité plusieurs fois**. Et bien entendu, rien de tel que de faire tout ça en s'amusant !

Dans une **assise confortable**, les yeux fermés, accompagnez votre enfant en vous asseyant **face à lui**.

Assis au sol, les jambes étirées devant vous, invitez votre enfant à fermer ses poings devant lui. **Mettez maintenant en marche votre locomotive**, un poing vers vous et l'autre poing étiré devant avec le bras tendu puis alternez les deux bras en expirant puissamment un "tchou" par la bouche – comme une locomotive. Votre locomotive peut commencer par avancer doucement, puis **accélérer pour enfin ralentir jusqu'à s'arrêter**.

Cette respiration dynamique apprend à votre enfant à entrer dans un état d'activation en contrôle mais surtout à redescendre de cette intensité à son propre rythme.

Revenez vous asseoir, les jambes maintenant croisées en tailleur. Proposez à votre enfant d'ouvrir ses bras en grand avec une profonde inspiration puis, à l'expiration, de refermer et croiser ses bras autour de lui comme pour se faire un câlin.

Répétez cette posture plusieurs fois, toujours en suivant le souffle et en changeant le croisement des bras. Après quelques respirations, restez là dans votre câlin et observez le bien que cela procure à votre enfant.

Pour terminer ce doux moment et si votre enfant en a envie, proposez un câlin partagé, offrant ainsi un espace de corégulation et de douceur.



1



2



3



La maison de tortue

Nous empruntons ici une autre activité élaborée pour May par Claire Marvint, professeure de yoga pour enfants, particulièrement intéressante pour aider son enfant à s'apaiser.

9 mois - 3 ans



Les enfants n'ont pas besoin de faire les postures parfaitement et il n'y a ainsi pas besoin de les ajuster pour les mettre dans la bonne position. Il est au contraire préférable de **les laisser découvrir par eux-mêmes**, adapter selon leur âge et leur compréhension de l'exercice et surtout de **revenir sur chaque activité plusieurs fois**. Et bien entendu, rien de tel que de faire tout ça en s'amusant !

La maison de tortue est **une première approche** de la posture de la tortue : une posture qui lui apprend à différencier les moments de disponibilité au monde et les moments de calme et de repli sur soi.

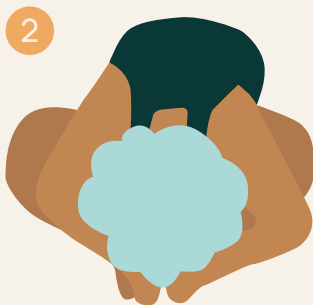
Placez-vous **debout face à face** avec votre enfant dans l'espace choisi : vous allez tout d'abord créer un **petit rituel** – à enrichir plus vous pratiquez – de début. Invitez votre enfant à **imiter vos gestes** sans chercher la parfaite exécution des mouvements.

- **Commencez par** lever et baisser la tête – comme si vous étiez en train de dire « oui ». Puis tournez la tête de gauche à droite – comme si vous étiez en train de dire « non ».
- **Faites ensuite** des cercles avec votre tête dans un sens puis dans l'autre.
- **Levez les bras** au-dessus de la tête, comme pour toucher le plafond, en faisant rentrer tout l'air autour de vous par le nez puis relâchez les bras en vous penchant vers l'avant en lâchant un gros soupir par la bouche.
- **Faites-le plusieurs fois d'affilée.**

Venez maintenant **vous asseoir au sol. Demandez à votre enfant** d'attraper ses pieds avec ses mains pour ensuite venir les presser l'un contre l'autre, devant le bassin : voici votre tortue au réveil.

Pour rentrer dans votre carapace, laissez simplement la tête retomber vers les pieds, le dos rond et la respiration tranquille. Pourquoi pas les yeux fermés si votre enfant en a envie ! Voici votre tortue endormie.

Sur une inspiration, redressez la tête et regardez autour de vous, comme une tortue sortant de sa carapace et découvrant son environnement. Sur une prochaine expiration, ramenez la tête vers les pieds, pour rentrer dans votre maison de tortue et restez-y plusieurs respirations telle une tortue faisant une courte sieste.



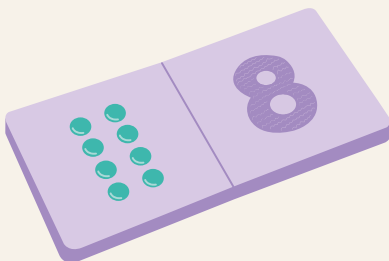
Petits achats intéressants pour apaiser votre enfant

Voici une liste non exhaustive de petits achats qui peuvent aider votre enfant à s'apaiser. Pas d'obligation, vos meilleures ressources sont votre écoute et vos bras. Mais de petits objets bien choisis peuvent vous épauler dans cette tâche.

9 mois - 2 ans

On privilégie des objets sensoriels, doux et sécurisants :

- Un **doudou** ou une peluche de taille adaptée.
- Une **petite couverture** toute douce ou un lange à câliner.
- Une **veilleuse portable** ou à projection de lumière douce.
- Une **bouteille sensorielle** toute prête (ou faite maison).
- Un **hochet** ou une balle texturée facile à manipuler.
- Un **livre cartonné** avec textures ou volets à soulever.
- Un **flacon de bulles**.



On introduit des supports qui favorisent l'autonomie et la relaxation :

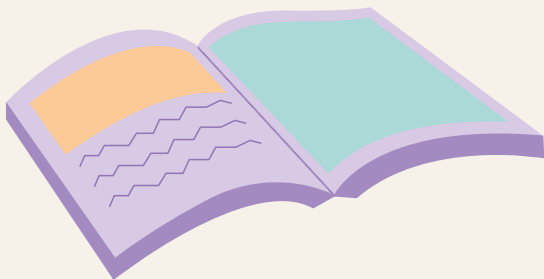
- Un **coussin moelleux** ou un petit pouf pour aménager un coin calme.
- Un **casque** ou des écouteurs adaptés pour écouter de la musique douce.
- Des **crayons de cire** ou un carnet, un set de peinture à l'eau.
- Un **"quiet book"** avec fermetures, textures et petites activités fines.
- Un **bâton de pluie**.
- Une **poupée**, des **figurines** ou des **cartes des émotions**, pour faciliter la discussion à froid.



Envie d'une petite activité bonus pour la route... ?

Et si ce guide plein d'idées d'activités était en réalité lui-même une activité ? Voici ce qu'on vous propose, confiez-le à votre enfant en lui demandant de **retrouver telle ou telle illustration**. À lui de l'ouvrir et le **feuilleter** pour retrouver la bonne illustration ! Et pour les plus petits, vous pouvez simplement **lui montrer les illustrations**, lui décrire, voire **inventer une petite histoire** à partir de celles-ci; comme un imagier.

On sait bien qu'il n'existe malheureusement pas de baguette magique contre les écrans mais nous espérons que ces 51 activités seront des **alliées dans votre quotidien** et vous aideront à proposer de **chouettes alternatives** !



Qui sommes-nous ?

May, l'application pensée par des professionnels de santé pour les parents

Sur l'app May, les parents ont accès à :



1. Toute l'information à chaque étape pour vivre une parentalité en toute confiance

Retrouvez **+3000 contenus** pour vous accompagner à chaque étape de votre vie de parent **sur tous les sujets** (sommeil, allaitement, santé mentale, nutrition, etc.). Conseils quotidiens, articles, podcasts, tous les contenus de l'application sont **réalisés par notre équipe de professionnels de santé** experts de la périnatalité.



2. Des outils pratiques pour se simplifier la vie

Vous pouvez **enregistrer toutes les informations** sur le développement de votre enfant (tétées/ biberons, temps de sommeil de votre enfant, découverte des aliments...) et les **partager** entre parents. Des rappels pour les rendez-vous à ne pas rater, un calendrier pour tout noter... Nos outils sont conçus par notre équipe de soin **pour vous faciliter la vie**.



3. Un chat pour poser toutes vos questions à une équipe médicale disponible 7j/7 de 8h à 22h.

Pour télécharger May !

4,9/5



Mes notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

may: