

## Bienvenue dans le monde de Lory.

- ✓ En février 2026, il y aura plus de 30 histoires de Lory de disponibles.
- ✓ Elles seront aussi offertes sur PowerPoint (diapos animées)
- ✓ Pour en savoir plus, voir notre site ou écrivez-nous.

### Conseils essentiels pour un bon conteur d'histoires :

Parler lentement et clairement + Utiliser la voix comme un instrument +  
Monter, chuchote, ralentis + Faire vivre les émotions + Regarder les enfants +  
Incorporer un geste clé + Répéter des mots importants + Laisser les enfants participer +  
Le ton de ta voix crée des émotions + Amuse-toi !



### LA FORMULE MAGIQUE POUR SEMER DURABLEMENT DES INFORMATIONS DANS LES PETITS CERVEAUX

Message simple + image forte + geste concret + répétition espacée + émotion + imitation.

**Projeter des images géantes est extrêmement efficace pour enseigner, raconter, sensibiliser et transmettre des messages aux jeunes enfants.**

## *Lory au secours de Rico*

### 1. Bienfaits pour les enfants de 2 à 6 ans ( 2 ans... pour les images )

#### a) Comprendre les effets des écrans, sans moraliser :

L'enfant voit ce qui arrive à Rico (fatigue des yeux, maux de tête, mauvais rêves).

Le message passe par l'histoire et l'émotion, pas par un sermon.

#### b) Donner envie de jouer dehors

L'enfant associe le plein air à la joie, aux amis et à la santé, ce qui peut lui donner envie de demander lui-même à sortir dehors.

#### c) Renforcer l'empathie et les liens familiaux : Lory et grand-maman s'inquiètent pour Rico et cherchent à l'aider.

L'enfant apprend à remarquer quand quelqu'un ne va pas bien et à imaginer comment l'aider.

#### d) Montrer qu'on peut changer

Rico n'est pas « coincé » dans les écrans : il change ses habitudes, tient une promesse et découvre de nouveaux plaisirs. L'enfant comprend qu'en changeant de comportement, on peut se sentir mieux.

**e) Développer les compétences sociales**

Avec les voisins, Sara et l'équipe de baseball, l'enfant voit comment se présenter, répondre poliment et tisser des liens.

**f) Nourrir l'imaginaire et la sécurité intérieure**

Le costume de super-héros, le souffle magique et le voyage en ballon transforment le changement de Rico en aventure positive et donnent à l'enfant l'idée : « Je peux m'aider et aider les autres. »

-----

## **2. Bienfaits pour les adultes**

**a) Parler des écrans sans conflit :** L'histoire sert de support pour discuter calmement :

« Tu ressembles un peu à Rico quand tu regardes beaucoup la tablette ? »

Elle aide à poser des règles (temps d'écran, pas avant le dodo) et à proposer des alternatives.

**b) Repérer les signaux d'alerte :** Elle aide à faire le lien entre trop d'écrans et irritabilité, troubles du sommeil, maux de tête, isolement, perte du goût de jouer dehors.

**c) Valoriser leur rôle de soutien**

Grand-maman et Lory montrent que les proches peuvent observer, s'inquiéter, proposer des solutions concrètes.

**d) Outil pédagogique clé en main**

L'histoire permet de travailler : le langage oral --- la santé (sommeil, activité) --- les émotions --- les relations sociales.

Elle sert de base à des dessins, jeux de rôle et discussions en famille ou en groupe.

**e) Prendre du recul sur ses propres écrans**

Beaucoup d'adultes se reconnaissent un peu dans Rico. L'histoire peut les aider à ajuster aussi leurs habitudes (moins d'écrans le soir, plus de temps partagé), et à devenir des modèles plus cohérents.

**3. En résumé :** Cette histoire aborde le « trop d'écrans », montre ses effets sur le corps, le sommeil, l'humeur et les relations, propose des solutions positives (chien, jeux dehors, amis), renforce les liens entre enfants et adultes.

## Activités suggérées

**Objectifs principaux :** Faire comprendre qu'un **excès d'écrans** fatigue le corps (mental et physique), le sommeil et l'humeur + Donner envie de **jouer dehors** et de voir des amis + Parler en famille des **règles d'écrans** sans se fâcher.

*Si l'enfant comprend bien les bienfaits de s'éloigner des écrans... son subconscient le guidera !*

**Avant l'histoire :** Petites questions à votre enfant : « Qu'est-ce que tu aimes regarder sur les écrans ? » +  
« Qu'est-ce que tu aimes faire dehors ? »

**Pendant l'histoire :** De temps en temps, demander : « À ton avis, Rico est content ou fatigué ? »  
· « Il est plus heureux quand il est sur les écrans ou quand il joue dehors ? »

**Après l'histoire :** Quelques questions : « Qu'est-ce qui n'allait pas chez Rico au début ? » +  
« Et toi, qu'aimes-tu faire pour être heureux, sans écran ? »

---

**Ce que l'histoire permet d'aborder :** · Les effets du **trop d'écrans** (sommeil, humeur, maux de tête).  
· Les **plaisirs de jouer dehors** et d'avoir des amis + · L'**empathie** (Lory s'inquiète pour son frère) +  
· Le **changement positif** : Rico trouve un meilleur équilibre.

**3 questions après l'histoire :** · Qu'est-ce qui n'allait pas chez Rico au début ? + · Qu'est-ce qui le rend heureux à la fin ?  
· Qu'est-ce qu'on pourrait changer chez nous pour que les écrans ne prennent pas toute la place ?

## Pour faire avec les enfants

**Avant de lire :** · « Tu préfères : regarder un écran, jouer dehors, ou les deux ? »

**Pendant la lecture :** · Montrer les images du visage de Rico : « Là, il a l'air content ou pas content ? »

**Après la lecture :** · Demander à l'enfant : · « Qu'est-ce que tu préfères faire dehors ? »

**PRÊT POUR L'HISTOIRE.../**

# Lory au secours de Rico



Voici Lory. Elle adore se balancer dehors quand il fait beau.

Je vais vous raconter ce qui est arrivé à son petit frère, Rico.



Rico passe trop de temps devant les écrans.

Il adore regarder la télévision et jouer aux jeux vidéo.

Le problème, c'est qu'il ne va pas souvent dehors pour jouer avec ses amis.





Comme Rico passe beaucoup de temps devant les écrans, Léa s'inquiète et lui dit :  
— Rico, tu devrais aller jouer dehors. Les enfants ont besoin de courir, de respirer l'air frais et de voir leurs amis.



Mais Rico répond : — Non, grand-maman, je veux finir ma partie de jeux vidéo !



Jour après jour, Lory remarque que Rico ne va pas bien. Il a mal aux yeux et, parfois, il a mal à la tête.





Rico fait de mauvais rêves et il se réveille de mauvaise humeur.  
Il se fâche pour un rien.  
Lory comprend que son frère passe trop de temps devant les écrans.



Un soir, Lory dit : — Grand-maman, je suis inquiète... Rico ne sourit plus comme avant.  
Grand-maman répond : — Tu as raison, Lory... il faut trouver une solution.



Soudain, Lory s'écrie : J'ai une bonne idée ! Et si on offrait un petit chien à Rico ?  
Il devra le promener dans le parc et il rencontrera des amis. Il devra s'éloigner des écrans !  
— Bonne idée, répond grand-maman. Mais Rico doit promettre qu'il sortira le chien dehors tous les jours.





Quand Rico apprend qu'il aura un chien, il saute de joie :

— Un chien ? C'est vrai ? J'aimerais avoir un chien noir avec de grandes oreilles... dit Rico.

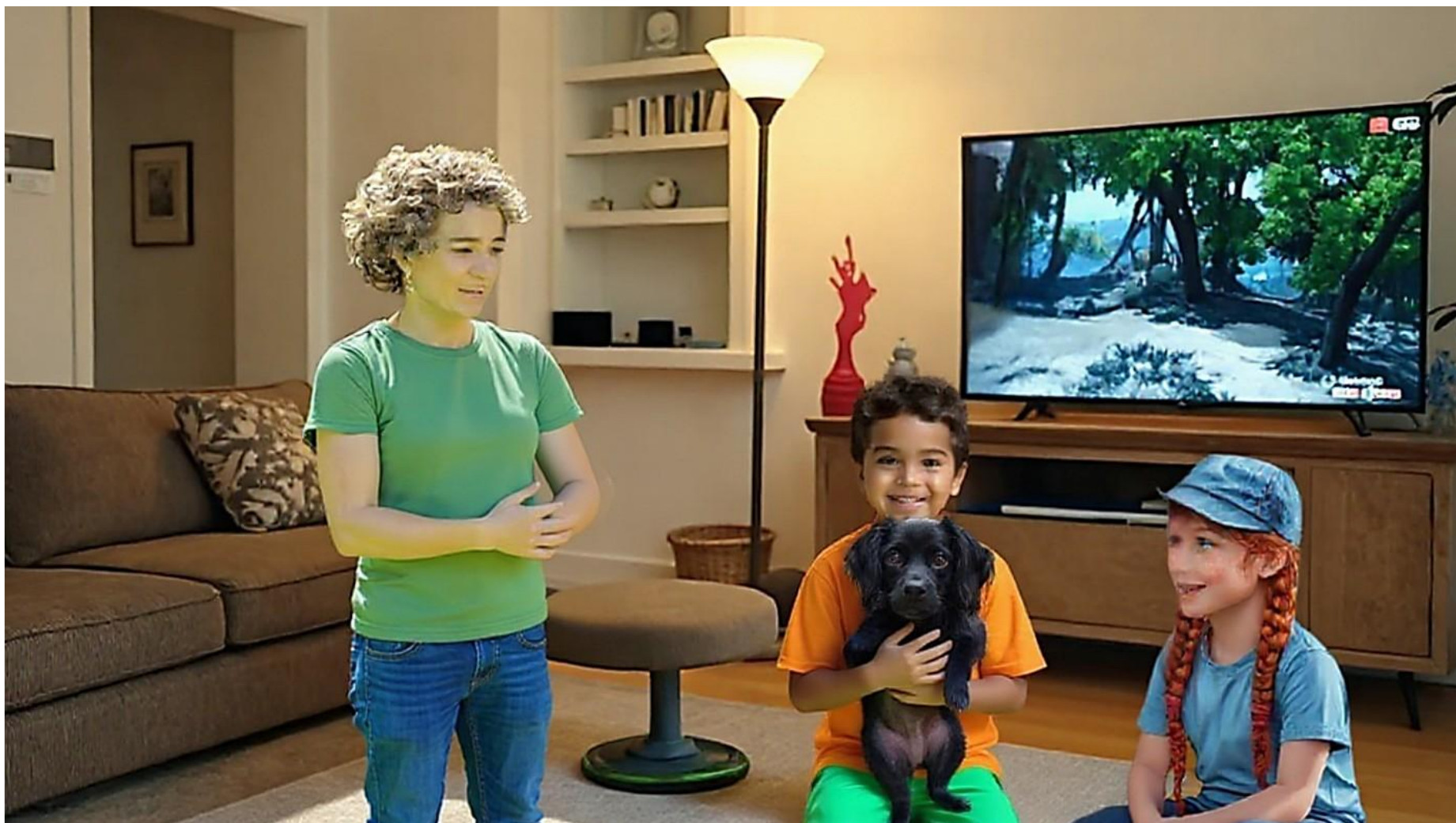
— Oui, dit Lory, mais à une condition ! Tu devras le promener dehors tous les jours.



Rico, tout excité, dit :

— Lory, je promets de promener mon chien et de passer moins de temps devant les écrans.





Quelques jours plus tard, Rico reçoit en cadeau le petit chien dont il rêvait.

— WOW ! crie Rico.

Il prend le chien dans ses bras et dit :

— Je vais l'appeler Prout-prout, et il sera mon meilleur ami !





Dès le lendemain, Rico et Prout-prout vont marcher.

Au début, ils marchent lentement...

Mais Prout-prout veut courir et sauter partout... ce qui fait bien rire Rico.





Pendant une promenade, Rico rencontre une petite fille avec son chien.

— Bonjour ! Je m'appelle Rico et mon chien s'appelle Prout-prout. La petite fille se met à rire et dit :

— Moi, je m'appelle Sara, et mon chien s'appelle Flocon, comme un flocon de neige !

Rico trouve ça amusant et il devient ami avec Sara.





Chaque jour, des voisins parlent avec Rico : — Bonjour, Rico, est-ce que tu vas bien aujourd’hui ?

— Je vais très bien, merci... et vous, comment allez-vous ? répond Rico.

Plus les jours passent, plus Rico rencontre de nouveaux amis... et il adore ça.





Un jour, Rico rencontre des garçons qui jouent au baseball et ils lui demandent s'il aimerait jouer avec eux.





Rico accepte de jouer au baseball et, bientôt, il fait partie d'une vraie équipe.





Peu à peu, Rico sourit de nouveau. Il n'a plus mal à la tête, il s'amuse et il a beaucoup plus d'énergie !

Et tout ça grâce aux promenades avec son petit chien et sa casquette.

Rico passe moins de temps devant les écrans et il est en meilleure santé... c'est super !





— Bravo, Rico... dit Lory. Avant, tu restais seul dans ta chambre et maintenant tu t’amuses dehors.

— Oui, et c’est grâce à toi, Lory. Je te remercie beaucoup..., répond Rico.





Rico caresse Prout-prout et lui dit : — Merci, mon ami Prout-prout. Grâce à toi, je me sens mieux.





À la fin de la journée, Lory met son costume de super-héros et dit :  
— Rico, aimerais-tu faire un petit voyage dans les nuages avec moi ?





À l'aide de son souffle magique, Lory souffle très fort dans un ballon gonflable.



Le ballon monte très haut dans le ciel en emportant Rico, son chien Prout-prout et Lory.  
Ils volent parmi les nuages et Rico est vraiment impressionné de voir le paysage.





Du haut du ciel, nos trois voyageurs aperçoivent la rivière qui longe le village et Biz-biz, le chien ami de Prout-prout, qui regarde les maisons.

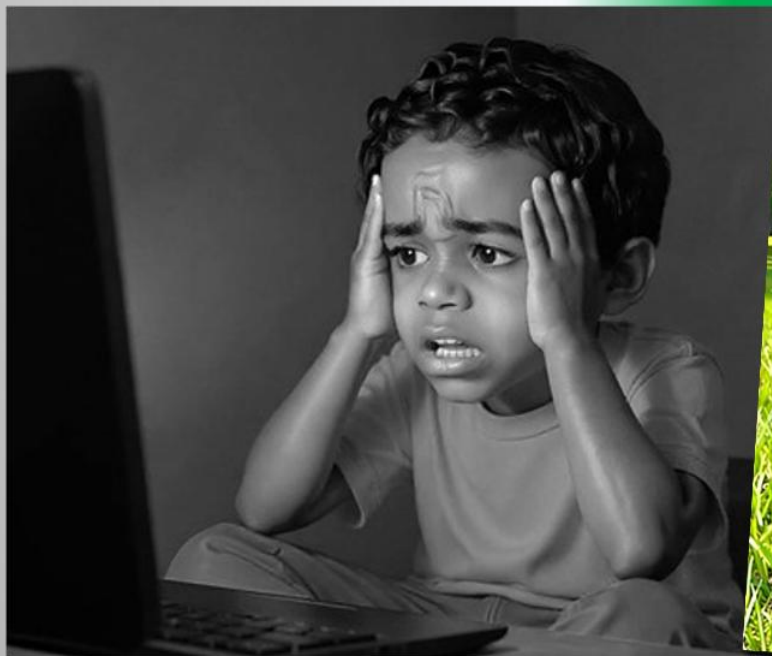




Depuis ce jour-là, Rico prend soin de Prout-prout avec amour.

Il le lave, il le nourrit, il joue avec lui et lui parle comme à un vrai ami.





Lorsque Rico passait trop de temps devant son écran, il ne se sentait pas bien et on le voit très bien dans son visage.

Mais depuis qu'il joue dehors avec ses amis, son cœur est plein de joie.





Rico se sent tellement bien et Lory est contente que Rico passe moins de temps devant ses écrans.





Le chien Prout-prout a décidé de porter sa casquette et Rico s’amuse beaucoup.





Chaque soir, avant de s'endormir, Rico caresse son chien et dit :

— Merci d'être mon ami, Prout-prout.      Avec toi, je suis heureux.



Et pendant ce temps, Lory s'endort en pensant aux bons moments de sa journée.

Elle se dit : « Quelle belle journée !

Rico va passer moins de temps devant les écrans et je vais pouvoir jouer dehors  
avec lui et son chien Prout-prout. »