

# L'équilibre de Léa

Histoire réaliste • 7/8 ans



## Chapitre 1 : La découverte de Léa

Léa, une petite fille de 7 ans aux boucles blondes et aux yeux pétillants de malice, vivait dans une petite maison au cœur d'un joli quartier. Elle était curieuse de tout, toujours prête à découvrir de nouvelles aventures. Mais un jour, quelque chose attira particulièrement son attention : l'écran de télévision qui trônait fièrement dans le salon familial.

« **Hmm, qu'est-ce que c'est que ça ?** » se demanda Léa en s'approchant de la télévision. Ses parents lui avaient expliqué que c'était un appareil qui diffusait des images et des sons, mais Léa ne comprenait pas vraiment comment ça fonctionnait. Intriguée, elle décida d'appuyer sur le bouton de mise en marche.

Soudain, l'écran s'illumina de mille couleurs et des voix familières envahirent la pièce. Léa resta bouche bée, fascinée par ce spectacle étonnant. Elle découvrit alors un monde merveilleux à travers l'écran, des histoires fantastiques, des personnages drôles et des paysages époustouflants. Elle était captivée.

## Chapitre 2 : L'attrait des écrans

Les jours passèrent et Léa passait de plus en plus de temps devant la télévision. Elle regardait des dessins animés, des films colorés et des émissions divertissantes. Ses parents, voyant son engouement pour l'écran, commencèrent à s'inquiéter. Ils savaient que trop d'écrans pouvaient nuire à la santé et au développement des enfants.

Un soir, alors que Léa était absorbée par un dessin animé, sa maman vint s'asseoir à côté d'elle. « **Léa, ma chérie, les écrans c'est bien, mais il ne faut pas en abuser. Il est important de jouer dehors, de lire des livres et de passer du temps en famille** », lui expliqua sa maman d'une voix douce.

Léa hocha la tête, comprenant que ses parents avaient raison. Elle éteignit la télévision et alla se coucher, des images colorées dansant encore devant ses yeux.

## Chapitre 3 : Le choix de Léa

Le lendemain, Léa se réveilla avec une idée en tête. Elle décida de limiter son temps devant les écrans et de découvrir d'autres activités. Elle rangea ses jouets, sortit dans le jardin pour jouer avec son chien et commença à feuilleter un livre d'aventures.

Au fil des jours, Léa découvrit le plaisir de jouer dehors, de dessiner, de bricoler et de partager des moments complices avec sa famille. Les écrans étaient toujours là, mais elle les utilisait avec modération, privilégiant les activités qui stimulaient son imagination et sa créativité.

Ses parents étaient fiers de voir leur fille s'épanouir et grandir en trouvant un équilibre entre le monde numérique et le monde réel. Léa avait compris que les écrans pouvaient être des outils formidables, mais qu'il était essentiel de ne pas laisser ces machines prendre le contrôle de sa vie.

## Chapitre 4 : Leçon apprise

Un soir, alors que le soleil se couchait doucement à l'horizon, Léa se blottit contre sa maman sur le

canapé. Elle lui raconta tout ce qu'elle avait appris, toutes les découvertes qu'elle avait faites en explorant le monde réel. Sa maman l'écouta attentivement, le cœur rempli de fierté.

**« Léa, tu as compris une leçon essentielle : l'équilibre est la clé. Les écrans peuvent être des amis amusants, mais rien ne remplace les instants précieux passés à jouer, à rire et à rêver dans le monde réel »,** dit sa maman en l'embrassant sur le front.

Léa sourit, reconnaissante d'avoir appris cette leçon importante. Elle savait désormais que les écrans pouvaient l'emmener vers des mondes fantastiques, mais que la vraie magie se trouvait dans sa capacité à vivre pleinement chaque instant, les yeux grands ouverts sur le monde qui l'entourait.

Et c'est ainsi que Léa vécut heureuse, équilibrant avec sagesse sa vie entre écrans et réalité, prête à affronter de nouvelles aventures avec un cœur léger et une âme curieuse.

Fin de l'histoire

## Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

### 1) Quel âge a Léa dans l'histoire ?

- 5 ans
- 7 ans
- 10 ans
- 12 ans

### 2) Qu'est-ce que Léa découvre dans le salon familial qui l'intrigue ?

- Un livre magique
- Un écran de télévision
- Un jouet mystérieux
- Une porte secrète

### 3) Que conseille la maman de Léa concernant l'utilisation des écrans ?

- Les utiliser autant que possible
- Les éteindre complètement
- Les utiliser avec modération
- Les utiliser uniquement le week-end

### 4) Qu'est-ce que Léa décide de faire pour équilibrer son temps entre écrans et activités réelles ?

- Regarder la télévision toute la journée
- Limiter son temps devant les écrans et découvrir d'autres activités
- Ignorer complètement les écrans
- Jouer toujours à des jeux vidéo

### 5) Quelle leçon importante Léa a-t-elle apprise à la fin de l'histoire ?

- Les écrans ne sont pas amusants
- Il ne faut jamais regarder la télévision
- L'équilibre est la clé entre écrans et activités réelles
- Seulement les écrans sont importants

### Bonnes réponses :

1) 7 ans 2) Un écran de télévision 3) Les utiliser avec modération 4) Limiter son temps devant les écrans et découvrir d'autres activités 5) L'équilibre est la clé entre écrans et activités réelles

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Intriguée:** Qui suscite la curiosité, qui éveille l'intérêt.

**épanouir:** Se développer pleinement, s'épancher.

**équilibre:** État de stabilité, de juste proportion entre différentes choses.

**Curieuse:** Qui a envie de découvrir, de savoir.

**Stimuler:** Encourager, inciter à agir, à réfléchir.

**Modération:** Fait de ne pas abuser, de se limiter dans ses actions.