



# Les heures de pointe en famille

Les transitions du matin et du soir sont souvent sources de tension

Les parents doivent gérer des **horaires serrés**, leur **fatigue** et une **charge mentale importante**. Le moindre imprévu ou retard paraît vite insurmontable, ce qui réduit la patience et augmente le risque de VEO.

Les transitions sont difficiles aussi pour les enfants

Les enfants vivent dans le présent et ont besoin de temps, de sens et de lien pour coopérer, tandis que les **adultes recherchent souvent efficacité et rapidité**. Ce décalage, amplifié par les émotions fortes qui accompagnent les transitions, peut créer des tensions. En se mettant à la place de l'enfant et en accueillant ses émotions, **l'adulte favorise la régulation et un climat de coopération plus serein**.

Ces situations sont susceptibles de générer des VEO

On retrouve **les violences verbales**, comme les cris, les menaces (*"Dépêche-toi ou je pars sans toi."*), le chantage (*"Si tu continues, pas d'histoire ce soir."*), ou encore les humiliations (*"Tu fais exprès d'être lent ?"*).

**Les violences physiques** dites "ordinaires" apparaissent parfois aussi : tirer l'enfant par le bras pour aller plus vite, donner une tape sur la main ou sur la couche.

Enfin, il existe **les violences psychologiques**, plus insidieuses, comme ignorer les pleurs (*"Tu vas pleurer encore longtemps ?"*) ou faire porter une charge affective lourde (*"Tu me fatigues."*, *"Tu vas me rendre malade."*).

**Stop**  
Enfance  
sans violences **VEO**



Ce n'est pas de la mauvaise volonté : c'est le décalage entre les attentes de l'adulte et les besoins de l'enfant. Dans ces tensions, il arrive que surgissent des violences éducatives ordinaires (VEO).



## Que sont les VEO ?

Les VEO (Violences Éducatives Ordinaires) sont les violences physiques, psychologiques et/ou verbales qualifiées « d'éducatives » parce qu'elles sont utilisées pour éduquer et faire obéir l'enfant et « d'ordinaires » parce qu'elles sont souvent quotidiennes et considérées comme normales.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires : « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».

En savoir + :  
[stopveo.org](https://stopveo.org)



## DES REPÈRES ET DES SOLUTIONS POUR DES TRANSITIONS FLUIDES

**C'est l'adulte qui est responsable de l'organisation**



**Observer et adapter sa routine** : Cela permet de **comprendre le rythme** de chacun, d'identifier les moments de **fluidité** ou de **tension** et d'adapter l'organisation pour réduire les frustrations. Ces ajustements soutiennent l'autonomie de l'enfant et favorisent **un climat familial plus serein et coopératif**.



**Préparer l'environnement : Anticiper** la veille les affaires et les étapes du lendemain aide à commencer la journée dans le calme. Les **routines visuelles ou ludiques** (tableaux à pictogrammes, chansons de transition) donnent à l'enfant des **repères clairs** et le rendent acteur de ses gestes du quotidien



**Gérer le timing** : L'adulte reste le gardien du temps, mais peut aider l'enfant à se repérer grâce à un sablier ou un timer visuel. En **ralentissant quand c'est possible**, chacun retrouve un rythme plus apaisé et réaliste.



**Préserver le lien** : Les routines sont aussi des **moments de relation** : un regard, mot doux, un encouragement renforcent la complicité et la coopération, même dans le rythme du quotidien. (Ex. : "Tu t'habilles de plus en plus vite, bravo ! »



**Trouver de nouveaux outils** : Les jeux et les choix limités permettent de désamorcer les tensions : on peut **transformer une consigne en défi** ("On fait la course jusqu'à la brosse à dents ?") ou **offrir deux options** ("Tu veux mettre tes baskets rouges ou bleues ?"). Cela valorise l'enfant et maintient une ambiance détendue.



**Prendre soin de soi**, c'est reconnaître ses **tensions**, respirer, exprimer calmement ses émotions et ainsi **montrer à l'enfant l'exemple** d'une régulation respectueuse et soutenante



## CHOISIR SES BATAILLES

Tous les refus d'un enfant **ne nécessitent pas une confrontation**. Certaines résistances sont **passagères** et **sans réelle conséquence**. On peut choisir de garder son énergie pour ce qui compte vraiment : les **besoins essentiels** de l'enfant (manger, dormir, jouer, se sentir en sécurité...), mais aussi ceux de l'adulte.

L'adulte peut transformer les moments de tension en **occasions de lien et de coopération**. Il ne s'agit pas de renoncer aux limites, mais de les vivre autrement, dans le **respect mutuel**.