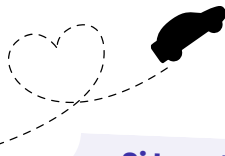




Les longs trajets

Quelques astuces pour les longs trajets
en voiture, en train, en avion



Les longs trajets en voiture, en train ou en avion peuvent être éprouvants

Pour les adultes, la fatigue, le stress du voyage, le regard des autres passagers et la concentration nécessaire à la conduite diminuent la patience. Les imprévus comme les embouteillages ou les retards accentuent encore ces tensions, rendant la gestion des interactions plus difficile.

Pour les enfants, le voyage est aussi une épreuve. Ils s'ennuient, se fatiguent et ont besoin de bouger, ce qui peut se traduire par des pleurs, des protestations ou des chamailleries. Leur espace est limité et leurs demandes répétées – boire, manger, savoir quand ils arriveront – sont souvent légitimes mais peuvent agacer les adultes. Sans anticipation, ces comportements naturels deviennent rapidement des sources de tension.

Les tensions et le stress peuvent parfois conduire à des violences envers les enfants :

- **Violences verbales** : cris, insultes, humiliations ("Tu es insupportable !", "Tu vas voir ce qui t'attend !").
- **Menaces et intimidations** : chantage, privation de pauses ou de repas.
- **Punitions** : forcer un enfant à se taire ou à rester immobile longtemps.
- **Violences physiques** : tape sur la main, sur la jambe, secousse, tirage brutal par le bras.

Si la colère monte :

- ✓ **Faire une pause dès que possible** pour se calmer et permettre aux enfants de se défaire.
- ✓ **Prendre quelques secondes** pour respirer profondément avant de réagir, et verbaliser calmement : "Je suis fatigué-e, j'ai besoin d'un moment pour respirer".
- ✓ **Changer d'approche** : proposer un nouveau jeu ou un changement d'activité.
- ✓ **Changer de regard** : mon enfant ne me "cherche" pas. Les jeunes enfants n'ont pas encore la notion du temps et ne peuvent pas s'apaiser seuls. Souvenons-nous que, quand nous étions enfants, ce n'était pas facile pour nous non plus !

 **SI UN ADULTE PERD SON SANG FROID :**
S'excuser si un mot ou un geste a dépassé la pensée : "Je suis désolé-e, j'ai réagi trop fort".

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



BIEN PRÉPARER SON VOYAGE

AVANT LE DÉPART



Expliquer le déroulement du trajet aux enfants : On peut leur donner des repères de temps (exemple : "On fera une pause après une heure de route" ; "on sera dans le train le temps du repas"...). Leur expliquer les règles de sécurité et de respect.



Prévoir des activités adaptées : Jeux interactifs (devinettes, "ni oui ni non", jeux d'observation sur la route) ; livres ; coloriages ; podcasts ; boîte à histoires ; dessins animés adaptés ; jouets sensoriels pour occuper les plus jeunes.



Gérer les besoins de base : prévoir à manger et à boire ; assurer le confort (coussins, couvertures, vêtements adaptés) ; planifier des pauses régulières ou des moments pour se dégourdir les jambes et aller aux toilettes.

PENDANT LE VOYAGE



Gérer son propre stress : Prendre de grandes respirations avant de répondre à une situation agaçante. On peut se rappeler que les enfants expriment leur inconfort à leur manière et essayer d'accepter les imprévus avec souplesse et humour.



Apaiser les enfants sans violences : Transformer les plaintes en jeux ("On parie que tu ne trouves pas 3 voitures rouges en 2 minutes ?"). Valider leurs émotions : "Je comprends que tu trouves le trajet long, quand j'étais enfant, les trajets me semblaient longs à moi aussi. J'ai hâte aussi qu'on arrive." Offrir des choix pour éviter les conflits : "Tu veux écouter une histoire ou faire un jeu ?".



Utiliser le contact et l'humour : Un câlin, un sourire ou une blague peuvent désamorcer une crise. Chanter ensemble ou raconter une histoire drôle pour détendre l'ambiance.



LES BESOINS DES ENFANTS

Les enfants ont souvent **du mal à exprimer clairement leurs besoins** et émotions, surtout lors de **situations stressantes** comme un trajet long. Ils comptent sur les adultes pour les aider à comprendre ce qu'ils ressentent et y répondre de manière adaptée.

Un enfant qui pleure ou s'agite **ne cherche pas à déranger**, mais tente d'exprimer une frustration, une fatigue ou un besoin d'attention.

En étant attentifs et en **anticipant ses besoins** – en proposant des pauses, des distractions ou en verbalisant leurs émotions – les adultes peuvent apaiser les tensions et rendre le voyage plus serein.

Accompagner l'enfant avec patience lui apprend aussi à mieux réguler ses émotions et à **exprimer ses attentes de façon plus sereine**.