

GUIDE DE SECOURS AU SUPERMARCHÉ

Quelques astuces pour que les courses en famille soient un meilleur moment...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Pourquoi c'est souvent compliqué les courses avec les enfants ?

1

Les supermarchés sont des lieux «sur-stimulants»

(trop de stimulations visuelles + auditives + olfactives)

2

Le cerveau des enfants est immature :

il ne gère* pas ses émotions, le stress et les sur-stimulations avant 5-6 ans !

3

Un cerveau sur-stimulé, c'est «comme un ordinateur qui bugue», d'où les crises pendant ou après les courses, interprétées à tort comme des caprices.



L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion des émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5/6 ans. Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser ses besoins ou ses émotions. Il ne peut pas dire "je suis très fatigué, j'ai envie de rentrer à la maison". S'il fatigue, il risque de s'énerver, courir partout, pleurer, dire «je veux des bonbons», réclamer votre attention. Ce n'est pas pour vous embêter : c'est juste une réaction à un état physique.

Qu'est-ce que la VEO ?

La VEO (Violence Éducative Ordinaire) est une violence physique, psychologique et/ou verbale qualifiée « d'éducative » parce qu'elle est utilisée pour éduquer et faire obéir l'enfant et « ordinaire » parce qu'elle est souvent quotidienne et considérée comme normale.

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



Pour en savoir plus : www.stopveo.org

GUIDE DE SECOURS AU SUPERMARCHÉ

Quelques astuces pour que les courses en famille soient un meilleur moment...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**

TRUCS ET ASTUCES

Prévention : pour éviter la crise, pensez «besoins»

Besoins	Réponses	
- Manger - Boire - Dormir	Anticiper la fatigue, la faim, le besoin de bouger.	Prévoir un jeu, un livre, à grignoter / à boire. À donner dès que l'enfant commence à s'agiter.
- Bouger - Jouer - Apprendre	Inventer des jeux pour occuper l'attention et mobiliser la concentration des enfants tout en s'amusant (trouver un maximum de produits de telle couleur).	Donner des objectifs précis à l'enfant adaptés à son âge, faire participer / donner des responsabilités : trouver / choisir des produits.
- Attention - Affection - Appartenance	Distribuer régulièrement du "contact affectueux" (câlins, caresses sur les cheveux, regard tendre) pour libérer une hormone apaisante dans le cerveau (l'ocytocine).	Décoder le "Je veux ça !" en "J'ai besoin d'attention" et comprendre que l'enfant a surtout besoin que son désir soit entendu et non pas satisfait. Décrire l'objet et proposer de l'ajouter à une liste (Noël, anniversaire)
Sécurité	Prévenir : "On va au magasin pour acheter à manger. Il faut... (ex : marcher près du chariot)".	Éviter autant que possible d'aller au supermarché avec des enfants (Drive).

Quand on frappe / punit / humilie / menace un enfant, on lui apprend qu'un conflit se résout par la loi du plus fort, que l'enfant est le plus faible, qu'il n'est pas en capacité de s'exprimer face aux menaces. Il est plus constructif d'écouter ses besoins, d'y répondre, et de ne pas le laisser dans une position où il est réduit au silence.

Que faire en cas de crise ?

Rester calme

Le stress est contagieux, le calme est apaisant.

Créer une bulle

avec son enfant, ignorer le regard des autres

Proposer un câlin

Un contact rassurant, c'est sécurisant.

Éviter le mot «non»

Privilégier les phrases positives tout en restant ferme sur votre refus.

Faire diversion

Centrer son attention sur quelque-chose de précis
(ex: fixer un objectif sous forme de jeu).

Prendre du recul
sur les émotions et la situation aide à se calmer.

Décrire

Verbaliser la situation, mettre des mots sur ses ressentis.

Sortir du magasin

si besoin. Changer de lieu aide à changer d'émotion : à l'extérieur, il y a moins de «sur-stimulation».

