



Le supermarché

Quelques astuces pour apaiser
les courses en famille



Les supermarchés sont des lieux surstimulants

*(Trop de stimulations visuelles, auditives,
olfactives...)*

Le cerveau des enfants est immature

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

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.

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 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 ».

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
- ✓ **Faire diversion** : centrer l'attention de l'enfant sur quelque chose de précis sous forme de jeu
- ✓ **Proposer un câlin** : un contact rassurant, c'est sécurisant
- ✓ **Éviter le mot "non"** : privilégiez des formulations positives tout en restant ferme sur votre refus
- ✓ **Prendre du recul** sur les émotions et la situation aide à se calmer
- ✓ **Décrire** : verbaliser la situation, mettre des mots sur des ressentis
- ✓ **Si besoin, sortir du magasin** : changer de lieu aide à changer d'émotions : à l'extérieur il y a moins de "surstimulations"

PRÉVENTION : POUR ÉVITER LA CRISE, PENSEZ "BESOIN"

<u>Besoins</u>	<u>Réponses</u>
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 par exemple). Donner des objectifs précis à l'enfant adaptés à son âge ; faire participer ; donner des responsabilités : trouver ou choisir des produits par exemple.
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).

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

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.