

# GUIDE DE SURVIE AU SUPERMARCHÉ\*

\* OU LIEUX PUBLICS

## AVEC DES ENFANTS

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 bug**", d'où les **crises** pendant ou après les courses, interprétées à tort comme des caprices.



*\* Même si l'enfant est très intelligent, physiologiquement, il ne peut pas y avoir de "précocité" au sujet de la gestion des émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui ne commencent à se mettre en place **qu'à partir de 5/6 ans.***

*Donc : plus un enfant est petit, plus il lui est impossible/difficile 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 les VEO ?

La Violence Éducative Ordinaire (VEO), est la violence physique, psychologique ou verbale utilisée envers les enfants à titre éducatif (corrections, punitions), communément admise et tolérée par la société. Les conséquences néfastes et l'inutilité de ces violences sont aujourd'hui prouvées, mais elles perdurent dans notre société. On apprend à nos enfants à ne pas taper les autres. Les parents, pour être cohérents, se doivent de respecter aussi cette règle de vivre ensemble.

Pour en savoir plus : [www.stopveo.org](http://www.stopveo.org)

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



## TRUCS ET ASTUCES

Prévention : pour éviter la crise, penser "besoins" !

Besoins	Réponses	
Manger - Boire Éliminer Dormir	Anticiper la fatigue, la faim, la soif, le besoin de bouger, d'éliminer	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 bleus/en promo)	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, caresse cheveux, regard tendre) libère une hormone apaisante dans le cerveau : l'ocytocine	Décoder : "Je veux ça!" signifie souvent "j'ai besoin d'attention". L'enfant a surtout besoin que son désir soit entendu, et non pas satisfait ! - Que faire ? Décrivez l'objet, proposez de l'ajouter à une liste (Noël)
Sécurité	Prévenir : "on va au magasin pour acheter à manger". Il faut...(ex : marcher près du charriot)"	Éviter autant que possible d'aller au supermarché avec des enfants (Drive...)



## Que faire en cas de crise ?

- **Rester calme** : le stress est contagieux, le calme est apaisant
- **Proposer** un câlin : un contact rassurant, c'est sécurisant
- **Créer** une bulle avec son enfant, ignorer le regard des autres
- **Privilégier** les phrases positives tout en restant ferme sur votre refus. Éviter le mot "non"
- **Décrire** : verbaliser la situation, mettre des mots sur ses ressentis. Prendre du recul sur les émotions et la situation aide à se calmer.
- **Faire diversion** : centrer son attention sur quelque-chose de précis ( ex: fixer un objectif sous forme de jeu)
- **Sortir** du magasin **si besoin**.  
Changer de lieu aide à changer d'émotion : à l'extérieur, il y a moins de "sur-stimulation"

Quand on frappe/ punit/ humilie/ menace un enfant, on lui apprend qu'un conflit se résout par la loi du plus fort. Il est plus constructif de lui montrer l'exemple, en trouvant autant que possible des compromis.