

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».



GUIDE DE SECOURS POUR LES MOMENTS DE SÉPARATION/RETROUVAILLES

À LA CRÛCHE, À L'ÉCOLE, CHEZ LES GRANDS-PARENTS...

Quelques astuces pour que les séparations/retrouvailles soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**

Pourquoi la séparation et les retrouvailles sont-elles parfois compliquées à vivre ?



Votre enfant se met à pleurer alors que vous arrivez à la crèche ou à l'école ? Il ne veut pas quitter vos bras et se débat lorsque vous souhaitez le confier ? À l'inverse, il vous fuit quand vous arrivez pour le chercher ? Vous vous sentez mal à l'aise pendant ces moments de séparations/retrouvailles ?

Comprendre la théorie de l'attachement pour comprendre la difficulté de la séparation/des retrouvailles.

L'attachement est un **besoin** de votre enfant qui consiste à former une relation affective privilégiée avec la personne qui prend soin de lui. Le lien d'attachement permet d'apporter un sentiment de sécurité et de réconfort lorsque votre enfant le manifeste (cris ou pleurs par exemple). En tant que parent, vous êtes la **principale figure d'attachement** de votre enfant. Vous lui permettez de grandir en toute **sécurité affective** et en toute **confiance**. Votre enfant est pleinement lui-même en votre présence. La séparation peut donc être compliquée si votre enfant ne ressent pas la confiance avec la tierce personne. A contrario, aux retrouvailles, votre enfant pourra « se décharger » émotionnellement en raison du plaisir de vous retrouver et/ou de la frustration de quitter l'espace où il a joué toute la journée.

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 POUR LES MOMENTS DE SÉPARATION/RETROUVAILLES

À LA CRÈCHE, À L'ÉCOLE, CHEZ LES GRANDS-PARENTS...

Quelques astuces pour que les séparations/retrouvailles soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**

Pleurer permet à votre enfant de marquer son « désaccord » ou sa tristesse au moment de la séparation. **Accueillez ses pleurs sans vouloir nécessairement les stopper au plus vite.** Ne le brusquez pas. Accueillez son émotion. Dites-lui qu'il a le droit d'être triste ou de marquer son désaccord et que vous comprenez pourquoi.



1

La séparation

Adaptez le temps de séparation si elle est stressante pour vous et/ou votre enfant.

S'il y en a une, profitez de la période d'adaptation pour que votre enfant se familiarise avec le lieu et les personnes.

En fonction de son âge, pensez à préciser l'heure à laquelle vous venez le chercher.

L'enfant « subit » la séparation et les retrouvailles dans la mesure où il ne choisit pas le moment où elles ont lieu.

2

Les retrouvailles

Votre enfant peut être gêné de devoir arrêter brusquement son activité à votre arrivée. Attendez qu'il finisse ou expliquez-lui qu'il peut arrêter dès qu'il est prêt. Il ne cherche pas à vous provoquer en continuant son jeu.



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.

Ayez confiance en vous et sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.

GUIDE DE SECOURS POUR LA SALLE D'ATTENTE

Quelques astuces pour que les temps d'attente soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Pourquoi l'attente est-elle si difficile à gérer pour votre enfant ?



Votre enfant s'impatiente, pleure, vous sollicite sans arrêt ?

Un enfant n'a pas la même **notion du temps** qu'un adulte.

Cette notion s'acquiert par **étapes**. La **patience liée à cet apprentissage est plus complexe** si votre enfant est jeune.



Si besoin, aidez-vous d'une montre ou d'une horloge, en indiquant à votre enfant que votre tour viendra quand les aiguilles seront positionnées de telle façon.

Créez une bulle autour de vous en essayant de vous détacher du regard des autres et d'ignorer les éventuels regards désapprouvateurs ou remarques désobligeantes pour ne pas ajouter de l'anxiété et du stress à la situation. **Il est normal que votre enfant ne parvienne pas à rester sans bouger et sans parler.** Le menacer d'une punition ou d'une mise au coin **ne servira à rien** et rendra l'attente plus stressante encore.

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 POUR LA SALLE D'ATTENTE

Quelques astuces pour que les temps d'attente soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**

TRUCS ET ASTUCES

Prévention : pour éviter la crise, pensez « besoins »

Besoins	Réponses
Manger - Boire	Pensez à prendre de quoi boire ou manger afin de satisfaire ce besoin si votre enfant a faim ou soif.
Bouger	Il sera difficile de demander à votre enfant de patienter assis sur une chaise. Vous pouvez le laisser se déplacer dans l'espace, avec votre accompagnement. Vous pouvez sortir de la salle d'attente si besoin.
Jouer	Afin de focaliser l'attention de votre enfant sur une activité et de rendre l'attente plus agréable, pensez à apporter des livres ou un jeu/jouet qu'il aime. Pas de panique, si vous n'en avez pas, servez-vous des magazines qu'il y a souvent dans les salles d'attente ! Vous pouvez demander à votre enfant de chercher un objet (une montre, une robe, une voiture...) ou un animal dans le magazine et s'il le trouve : il a gagné.
Communiquer	Il est habituel que les adultes dans une salle d'attente ne parlent pas ou chuchotent. Or, votre enfant n'a pas encore cette faculté et a besoin d'échanger avec vous, de s'exprimer et parfois de le faire à voix haute. C'est tout à fait NORMAL.



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.

Ayez confiance en vous et sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.



GUIDE DE SECOURS POUR LES COLÈRES

Quelques astuces pour vivre l'émotion de la colère plus sereinement

Stop
Enfance
sans violences
VEO



Pourquoi les colères sont-elles difficiles à accueillir ?

L'émotion de la colère n'est pas agréable ; elle est souvent mal perçue. Elle n'est pourtant pas négative : elle nous dit quelque chose. Quand la colère émane d'un enfant, l'adulte peut la juger excessive et brusque à cause de ses formes extérieures impressionnantes : tensions des muscles, explosion de rage, cris, fureur... On parle de tempête émotionnelle tellement l'émotion peut être difficile à gérer pour l'enfant. Ceci pousse l'adulte à vouloir la réfréner. Or, chaque émotion est légitime et vient exprimer un besoin non assouvi (bouger, dormir, jouer, attention...). L'adulte ne doit pas prendre la colère de l'enfant contre lui, mais aider l'enfant à accompagner ses émotions pour qu'il grandisse et se développe de manière sécurisée. L'adulte peut proposer à l'enfant des techniques et outils pour exprimer sa colère sans se blesser soi-même, ni blesser les autres, ni casser des objets...

Sur le moment

- Sécuriser le lieu où se passe la colère de l'enfant pour éviter toute mise en danger
- Décrire l'émotion de l'enfant : *"Je vois que tu es rouge, que tu as envie de jeter les affaires, je pense que tu ressens de la colère..."* et éviter les étiquettes (*"Tu es colérique"*)
- Adopter une posture empathique : *"J'imagine que c'est frustrant pour toi de ne pas pouvoir jouer plus longtemps."*
- Proposer de rester à proximité si cela est possible pour l'adulte
- Proposer à l'enfant de décharger l'émotion physiquement (sauter/danser/courir/rire) sans lui proposer d'évacuer son émotion par un geste violent pour qu'il n'associe pas la colère à la violence
- Ne pas essayer d'apporter des éléments rationnels pendant la crise, par exemple en proposant des solutions immédiatement (l'enfant est connecté trop fortement à l'émotion pour pouvoir être à l'écoute)



Quand la colère est passée

- Se rappeler qu'il n'y a pas de caprice, mais une réelle détresse au moment de l'expression de l'émotion
- Rejouer la scène avec un jeu de rôle : *"Comment Tom pourrait faire sortir sa colère ?"*
- Rendre l'enfant acteur de la situation et lui proposer de trouver des solutions pour exprimer la colère de manière adaptée
- Fabriquer ensemble une boîte à outils de la colère avec des outils (baromètre de la colère, balle à malaxer...)

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 POUR LES COLÈRES

Quelques astuces pour vivre l'émotion de la colère plus sereinement

Stop
Enfance
sans violences
VEO

La colère de l'adulte



Face au comportement ou à l'attitude d'un enfant, nous pouvons, en tant qu'adultes, nous laisser submerger/emporter par la colère et réagir avec violence. Comment apprendre à exprimer notre colère de manière non violente ? Comment adopter une posture qui ne soit pas violente pour l'enfant (ni verbalement ni physiquement) et qui l'aidera à se construire émotionnellement ? Un enfant qui verra un adulte gérer sereinement sa colère saura qu'il a lui-même le droit d'être en colère mais qu'il est possible de la vivre et de l'exprimer de manière non violente.

L'adulte est toujours responsable de sa colère.

L'enfant n'est jamais responsable de la colère de l'adulte.

A chaud

- Respirer profondément
- Se taire pour éviter de blesser
- Boire un verre d'eau fraîche
- Exprimer son émotion : *"Je ressens de la colère ; je vais aller me calmer ; ensuite, je pourrai parler."*
- Changer de pièce pour prendre le temps de se ressaisir : il vaut mieux laisser un enfant seul quelques instants et revenir calme plutôt que de risquer d'avoir un comportement violent envers lui
- Passer le relais à un autre adulte et aller marcher / courir pour décharger ses tensions
- Mettre de la musique et danser

A froid

- S'excuser : *"Je suis désolé.e, j'étais en colère mais cela ne me donnait pas le droit de crier sur toi."*
- Identifier notre besoin sous-jacent et l'exprimer quand la situation est redevenue calme sans jamais justifier notre emportement par le comportement/l'attitude de l'enfant
- En fonction de l'âge de l'enfant, se demander ensemble : *"Comment pourrait-on faire différemment la prochaine fois ?"*



L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses 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.

Ayez confiance en vous et sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.



GUIDE DE SECOURS POUR LES REPAS

Quelques astuces pour que les repas en famille soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Pourquoi les repas avec les enfants sont parfois compliqués ?

L'enfant est acteur de son développement ; il est en demande d'attention, d'amour et de sécurité. S'agissant des repas, l'enfant stimule ses sens quand il mange. En d'autres termes, l'enfant a besoin de goûter, sentir, voir et toucher la nourriture. Il expérimente et ces expériences ne correspondent peut-être pas à vos attentes. **L'enfant apprend progressivement à reconnaître quand il a faim et quand il n'a plus faim.** Il apprend que manger est un moment agréable, sans appréhension de réprimandes. **L'enfant ne mange pas pour faire plaisir à l'adulte.** Patience, empathie et respect du refus sont les mots-clés à respecter.

Si l'on est tenté de :

- **Crier sur son enfant** pendant le repas pour qu'il se tienne et mange correctement
- **Menacer son enfant** de le priver de dessert ou de l'envoyer au lit sans manger
- **Forcer son enfant** à terminer son repas, quitte à ce qu'il y passe plusieurs heures

Rappelons-nous que cela :

- **provoque de l'anxiété chez l'enfant**
- **nuit au développement de l'enfant**
- **ne facilite pas son rapport à la nourriture**
- **augmente le risque, à plus ou moins long terme, de troubles alimentaires.**

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.

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 POUR LES REPAS

Quelques astuces pour que les repas en famille soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Conseils pour les plus petits

> Dès que commence la diversification :
Plus les enfants mangent varié, plus
l'acceptation
de nouveaux aliments sera facilitée.

> Vers 18/24 mois :

De nombreux enfants développent une
peur de ce qui est nouveau (la néophobie)
et peuvent donc refuser des aliments qu'ils
mangeaient jusqu'alors. Cette opposition à la
nouveau est normale. Il est alors important
de ne pas se focaliser sur la diversité ou sur
l'ordre dans lequel les aliments sont mangés,
mais sur le fait que l'enfant mange.

> Vers 8 ans :

La néophobie et la sélectivité alimentaire se
réduisent.

**>> Certains troubles, comme
l'hypersensibilité à la texture des aliments
ou un trouble de la déglutition, nécessitent
de faire appel à un médecin, un diététicien
et / ou à un orthophoniste.**



Conseils pour les repas en famille / entre copains



Lors d'un repas en famille ou entre amis, on
vous fait remarquer que les autres enfants
restent à table jusqu'à la fin du repas et que
votre enfant ne sait pas se tenir. Votre enfant
se met à crier / pleurer. Essayez de vous
détacher du regard des autres et d'ignorer
les éventuels regards désapprobateurs ou
remarques désobligeantes pour ne pas
ajouter de l'anxiété et du stress à la situation.
Le besoin de bouger de l'enfant est vital pour
son développement. En grandissant, son
besoin de mouvement évoluera.

**>> Privilégiez toujours la relation à votre
enfant.**

L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5-6 ans et qui continueront à se développer encore pendant de très nombreuses années. Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser, seul, ses besoins ou ses émotions. De même, plus un enfant est petit, plus il a besoin de bouger pour explorer ce qu'il voit.

Ayez confiance en vous et en lui ; sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.



GUIDE DE SECOURS POUR LE SOMMEIL

Trucs et astuces pour un sommeil apaisé

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Pourquoi le sommeil des enfants nous semble-t-il parfois chaotique ?

Le sommeil d'un enfant n'est pas similaire à celui d'un adulte : beaucoup de "micro-réveils" se transforment en réveils, où l'adulte doit intervenir (paroles réconfortantes, câlins, biberon/tétée...).

Le sommeil est aussi évolutif : un enfant qui dort bien peut avoir des régressions et se réveiller de nouveau. Ces régressions peuvent être liées à son développement (acquisition de la marche, de la parole...), à l'environnement (changement de chambre, vacances...), à un événement (vaccin, rentrée dans un lieu de garde...).

Le sommeil est vécu par l'enfant comme une séparation : il est normal qu'il ne sache pas toujours s'endormir ou se rendormir seul. Il a besoin que l'adulte lui apporte une sécurité affective ; il est donc important de rassurer un enfant qui pleure, pour que le sommeil ne soit pas associé à un moment stressant.

D'un enfant à l'autre, le sommeil peut être très différent : certains enfants dormiront plusieurs heures d'affilée dès 2 mois, d'autres n'y parviendront qu'au bout de plusieurs années ! Il faut surtout se fier à ses signes de fatigue.

Les nuits courtes/interrompues fatiguent l'adulte et peuvent conduire celui-ci à crier, taper, secouer, punir... **Le manque de sommeil et le manque de patience ne donnent jamais (ni ne justifient) le droit à l'adulte de devenir violent, verbalement ou physiquement, envers le bébé/l'enfant.** Il ne faut JAMAIS hésiter à demander de l'aide (entourage, PMI, médecin...).

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 POUR LE SOMMEIL

Trucs et astuces pour un sommeil apaisé

Stop
Enfance
sans violences
VEO

Toujours sécuriser l'enfant, quel que soit son âge. Ne pas laisser pleurer ou hurler un enfant seul dans son lit jusqu'à ce qu'il s'endorme ou se rendorme.

Un enfant qui n'arrive pas à s'endormir – se rendormir, ne fait pas de caprice et ne tente pas de vous manipuler ou de prendre le pouvoir. Il a toujours besoin de l'adulte qui le rassurera. Laisser pleurer seul un nourrisson/enfant lui apportera du stress ; il risque d'associer le sommeil à un événement désagréable-stressant à plus long terme. Il en va de même si le lit est utilisé comme un lieu d'isolement pour une punition.

Attention : un bébé peut avoir besoin de pleurer pour évacuer son stress (pleurs de décharge, souvent le soir mais peuvent être à n'importe quel moment de la journée). Laisser pleurer son bébé dans ses bras lui fera du bien. Ce qu'il faut éviter est de le laisser pleurer seul dans son lit. **Si les pleurs vous sont parfois difficiles à supporter (le nourrisson communique de cette façon ses besoins et ses émotions), il vaut mieux passer la main à votre conjoint.e ou bien, si vous êtes seul.e, il vaut mieux sécuriser le bébé dans son lit et aller se ressourcer dans une autre pièce, plutôt que risquer de lui faire du mal.**

Se faire confiance et mettre de côté les croyances telles que : *“un enfant doit faire ses nuits à 3 mois”* ; *“il dort encore avec vous à 1 an ? mais il va prendre de mauvaises habitudes.”* ; *“si au moins tu le laissais pleurer, il ferait ses nuits”*... L'expression “faire ses nuits” signifie dormir cinq ou six heures de suite la nuit entre 23 h et 8 h.

Accompagner l'enfant dans son développement et à son rythme, sans violence. Par exemple, si l'enfant ne s'endort que dans les bras, l'important est de le rassurer, en le reprenant dans les bras ou en conservant un contact physique (caresse sur la tête), en lui chantant une chanson doucement... Respirer profondément et se relaxer transmettent le calme à l'enfant.

Pour favoriser l'endormissement et rassurer l'enfant : **créer des routines**, coucher l'enfant à la même heure, garder un environnement de sommeil identique. Les écrans n'aident pas les enfants à s'endormir ; ils sont très fortement déconseillés chez les enfants de moins de trois ans.

Et le pipi au lit ?

Selon les enfants, la propreté la nuit s'acquiert entre l'âge de 2 et 7 ans. L'enfant ne fait jamais “express” et ne “provoque” pas l'adulte. Il ne cherche pas à attirer l'attention. Si cela vous inquiète, parlez-en à votre pédiatre/médecin.

Le pipi au lit ne justifie jamais qu'un enfant soit puni, grondé ou frappé.

