



Remédier au cauchemar des sorties en public

Par Sylvie Bourcier
Intervenante en petite enfance

Sébastien se cache sous la table du restaurant, court dans les allées à l'épicerie et hurle dans l'autobus. Les excès des enfants intimident bien des parents. Le regard des autres et la peur du jugement ajoutent souvent au stress. Voici comment rendre vos sorties plus sereines.

Les difficultés éprouvées en public peuvent avoir **plusieurs causes**.

- Si votre enfant est habitué à ce que vous lui imposiez **peu de limites**, il s'attendra à ce que ses désirs soient satisfaits. Il considérera donc les limites que vous voulez lui imposer lors des sorties comme une injustice et réagira fortement.
- Dans d'autres cas, c'est le **manque d'attention** qui pousse certains enfants, même sages, à se transformer en petits diables.
- Par ailleurs, même les enfants de quatre ou cinq ans **trouvent difficile de rester tranquilles plusieurs heures d'affilée**, surtout dans un environnement qui offre de nouvelles sources de stimulation et de nombreuses tentations. Il est donc normal que vous ayez à dire «non» plus fréquemment en public.

Agir rapidement en cas de crise

Vous aurez avantage à réagir dès les premiers signes d'agitation. Vous pouvez vous retirer dans l'auto, à la salle de bains ou dans un coin isolé du magasin pour parler à votre enfant. **S'il vous semble coopératif, lui offrir une chance de se reprendre.** Lui indiquer clairement la prochaine étape : «Tu choisis : marcher près de moi, à côté du panier roulant, ou t'asseoir dans le panier.» La sortie ratée doit entraîner une conséquence. Votre enfant apprendra ainsi que ses écarts de conduite ne sont pas acceptés.

Apprendre à bien se comporter en public

Il est important de faire revivre à vos enfants une situation, même si la première expérience s'est avérée désastreuse. Si la dernière visite à l'épicerie avec l'un de vos enfants s'est mal déroulée, par exemple, **vous aurez avantage à y retourner avec lui et à poser vos conditions, afin qu'il vive cette expérience avec succès.** Vous pouvez l'aider à anticiper ses désirs et énoncer clairement vos règles : «Tu auras le goût de

secouer les boîtes de céréales pour savoir s'il y a des surprises à l'intérieur. Je sais que tu es capable de rester près de moi, les mains dans les poches.»

Augmenter peu à peu la durée de la sortie. Vous pouvez aussi jouer «au restaurant» à la maison. Ne pas hésiter à **féliciter votre enfant** lors des répétitions et à manifester votre joie en lui offrant une occasion de lui faire plaisir. «Je suis très heureuse. Tu es resté assis, tu as mangé et parlé avec nous. Aimerais-tu que nous allions faire un tour au parc ?»

Faire participer vos enfants

Les sorties se dérouleront mieux si vous faites participer vos enfants. Au restaurant, vous pouvez, par exemple, apporter de quoi occuper vos enfants (livres, crayons...), **afin de les aider à patienter**. À l'épicerie, leur proposer le petit panier réservé aux enfants ou leur demander de vous aider en repérant des aliments. Rester enfermé à la maison n'est pas la solution. Vos tout-petits ont besoin d'apprendre les règles de vie en société.

À RETENIR

- Vos tout-petits trouvent difficile de rester tranquilles durant plusieurs heures.
- Si une sortie s'est mal déroulée, renouveler l'expérience en posant vos conditions.
- Agir rapidement en cas de crise.
- Énoncer clairement ce qui se passera si votre enfant se comporte mal.
- Féliciter vos enfants pour leur bon comportement.

Ressource

Le grand monde des petits de 0 à 5 ans, S. Bourcier, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 176 p.