Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Bien voyager en voiture avec des enfants

Les déplacements en voiture avec des enfants permettent aux familles de se déplacer ou de prendre des vacances sans trop dépenser. Cependant, à moins d’être bien planifiée, l’expérience risque de se révéler stressante pour tous. Souvenez-vous que les grands déplacements en voiture ne sont pas fortuits; ils exigent de la planification et de la préparation.



Faites participer vos enfants à l’organisation de votre voyage

Parlez-leur de la destination; lisez des extraits de guides de voyage, consultez Internet ensemble, empruntez une vidéo à la bibliothèque. Si vous prévoyez des arrêts pour prendre des repas, laissez les enfants choisir le restaurant. Si vous avez décidé de faire un pique-nique, demandez aux enfants de vous aider à choisir et à préparer ce que vous apporterez. Aidez les jeunes enfants à comprendre la durée du voyage et du séjour. Au lieu de parler de jours, ce que les jeunes enfants ont de la difficulté à saisir, dites-leur combien de « dodos » le voyage durera. Laissez à chaque enfant le soin de choisir une activité ou un jouet préféré à emporter en voyage.

Ce qu'il faut apporter en voiture

Apportez une trousse de premiers soins qui comprendra des analgésiques pour les enfants et les adultes.

Si vous avez un bébé, placez des bouteilles de lait maternisé et un cryosac dans une glacière. Apportez une grande serviette et un sac à ordures pour les changements de couche durant le voyage.

Comment prévenir l'ennui?

- Remettez à chaque enfant un sac rempli de petits jouets, de livres, de bandes dessinées, de crayons à dessiner et de papier.
- Gardez à vos pieds un autre sac rempli de menus articles neufs joliment emballés, achetés aux magasins à un dollar ou à des ventes de débarras. Si les enfants sont turbulents, sortez le sac et permettez à chaque enfant d’en tirer un objet.
- Apportez des lecteurs de cassette et des écouteurs, ainsi que des chansons et contes sur cassette.
- Certains véhicules sont munis d’un moniteur vidéo à l’arrière qui permet aux enfants de voir des films.
- Apportez un sac de friandises non collantes et de petits contenants de jus munis de pailles.
- Faites souvent de brefs arrêts pour vous étirer et permettre aux enfants de dépenser un surplus d’énergie.
- N’oubliez pas les bons vieux jeux comme les devinettes, qui demeurent très efficaces.

Comment éviter de tout coller?

- Apportez une grande quantité de serviettes humides, d'essuie-tout et de sacs de plastique. Il y a de fortes chances que vous les utiliserez tous.
- Un cube de glace dans une débarbouillette humide placée dans un sac de plastique peut servir à rafraîchir ou à calmer un enfant.
- En voiture, évitez les cannettes de boisson gazeuse, car elles causent souvent des dégâts.
- Évitez de donner aux enfants de la crème glacée et des sucettes glacées.
- Évitez aussi les bonbons, le chocolat, les biscuits et les gâteaux friables. Offrez plutôt des légumes crus ou des fruits peu juteux.
- Apportez un porte-poussière et un petit balai pour ramasser les miettes et nettoyer un peu tous les soirs.

Pour effectuer un bon voyage

- Plus vos enfants pourront dormir en voiture, plus vous serez heureux.
- Si votre conjoint et vous conduisez, entreprenez votre voyage la nuit pendant que vos enfants sont fatigués.
- Si vous ne voulez pas rouler la nuit, partez tôt le matin, alors que les enfants sont encore à moitié endormis. Installez-les dans la voiture dans leurs vêtements de nuit et recouvrez-les de leur couverture préférée.
- Assurez-vous que tous les passagers portent leur ceinture de sécurité.

Il suffit d'un minimum de préparation pour détendre l'atmosphère d'un long voyage et vous assurer que le déplacement s'effectue en douceur, tant pour les enfants que pour les parents.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.