

## FAQ - Voyager avec des enfants - Rythme

Soumis par Cyril  
15-12-2009

Comment avez vous géré  
le rythme spécifique des enfants pendant votre voyage ?

Avec des enfants en bas age, comment  
assurer les siestes en journée ?

Quel moyen avez-vous trouvez  
pour sécuriser les enfants, c'est à dire leur donner des habitudes,  
des repères, des petits rituels pour qu'ils se sentent un peu chez  
eux au long du voyage ?

Comment réagissent les enfants en  
situation de voyage avec changement régulier de lieu, là où il  
arrive que les enfants parfois préfèrent la stabilité rassurante  
au mouvement ?

Lors de la préparation de notre voyage nous avons d'emblée  
aménagé l'itinéraire (choix des pays et temps passé dans chacun  
d'entre eux) en fonction des besoins des enfants. Nous avons commencé  
notre périple par un mois entier à Pékin. Tout le monde se  
demandait bien pourquoi nous y restions aussi longtemps, qu'en une  
semaine se serait bouclé. Certes, une semaine pour un couple  
baroudeur qui ne fait que ça de la journée, ça peut passer... en  
terme de visite. Par contre, il n'y a pas d'immersion possible à mon  
sens en si peu de temps. Les enfants ont besoin de repos. Alix fait  
régulièrement la sieste, elle faisait encore trois heures de sieste  
quotidienne avant notre départ.

Les enfants ont grandement besoin de repères. Les repères ont  
déjà un peu explosé avant le départ, avec le déménagement, le  
logement temporaire chez les grand-parents, et le fait de confier les  
plantes et surtout leur lapin à des amis. Tout cela n'est pas facile  
à vivre pour un jeune enfant. Le fait de rester dans un appartement  
"à nous" pendant un mois à Pékin a permis de remettre  
des repères : coucher à 20h, rituel matinal, etc. Nous restons bien  
sûr leurs principaux repères avec le doudou d'Alix. Notre année  
avec elles est aussi envisagée comme un temps privilégié pour les  
voir grandir et prendre le temps avec elles.

Le rythme est devenu bien plus soutenu dans le dernier tiers de notre voyage, lorsque nous avons visité le continent sud américain. Nous restions en moyenne seulement 2 à 3 nuits par hôtel, mais rarement moins afin de prendre tout de même le temps. Et quelques fois, lorsque le lieu était propice à faire de nombreuses visites et activités, nous restions une semaine entière au même endroit.

L'arrivée dans un hébergement est toujours une découverte pour les filles. Le départ de ce lieu pour un autre ne posait généralement pas de problème, à part peut-être lorsqu'il fallait dire au revoir à des enfants qu'elles y avaient rencontrés.

Nous avons bien plus souvent nos sac-à-dos sur le dos en comparaison du début du voyage et le sentiment d'être des voyageurs était bien plus ancrée maintenant que nous avons un peu plus d'expérience terrain.

Les filles ont pris l'habitude de marcher où que nous allions : visite d'un monument, ballade dans les rues de la ville, randonnée en montagne, etc. Il n'y aura eu qu'en Inde que j'aurai porté souvent Alix sur mes épaules, essentiellement pour des raisons d'hygiène.

Cette habitude de marcher, on la ressent maintenant également de retour en France où elles préfèrent aller à l'école à pied plutôt qu'en voiture, marchent sans problème lors de nos déplacements pédestres et participent même à des courses d'orientation avec leur grand-mère.

Comment gérer le décalage horaire ?

Faire le tour du monde, cela implique le passage par tous les fuseaux horaires de la Terre. Certes, mais ces passages se font généralement en douceur, car le périple dure plusieurs mois, un nombre limité de fuseaux horaires sont donc passés lors d'un unique trajet, d'un pays à l'autre. Dans notre cas, les voyages les plus longs et engendrant un décalage horaire important furent le premier (Paris/Pékin) et le dernier (Pérou/France). Si le premier est assez bien décrit dans le film « Lost in translation » et que nous avons mis plusieurs jours à nous caler à l'heure chinoise, le dernier lui est passé presque inaperçu, l'excitation du retour prenant le dessus sur la fatigue. Les filles se sont très bien adaptées à chaque changement horaire. Dans le sens de notre voyage (départ vers l'est), nous perdions des heures au fur et à mesure de l'avancement de notre périple, heures que nous avons regagnées d'un seul coup sous la forme d'une journée complète supplémentaire lors de notre trajet Nouvelle Zélande / Tahiti.