



Avant de partir

- Vérifier les dates du jugement ou de l'accord amiable
- Confirmer les dates, lieux et coordonnées avec l'autre parent (idéalement par écrit)
- Préparer une autorisation de sortie du territoire (si voyage à l'étranger)
- Mettre à jour ou vérifier les papiers d'identité de l'enfant
- Organiser les trajets (transport, relais, point de rendez-vous)
- Transmettre les infos santé : allergies, traitements, carte vitale, carnet de santé
- Prévoir une trousse de premiers soins (pansements, désinfectant, doliprane...)

La valise de l'enfant

- Vêtements adaptés (journées, soirées, rechanges, pluie éventuelle)
- Maillots de bain
- Crème solaire et lunettes de soleil
- Casquette ou chapeau
- Brosse à dents + dentifrice
- Gel douche, shampoing, brosse ou peigne
- Médicaments éventuels (avec ordonnance)
- Serviette de bain et serviette de plage
- Doudou ou objet rassurant
- Livres, jeux, carnet de dessin ou coloriage
- Téléphone + chargeur (si autorisé)
- Chargeur externe (au cas où)
- Une gourde
- Un petit sac à dos ou sac banane
- Sacs plastiques pour le linge sale

Pour préserver le lien avec l'autre parent

- Fixer un rythme d'échange libre (un message, un appel...)
- Respecter le besoin d'espace et de déconnexion de l'enfant
- Partager quelques nouvelles ou photos (si les deux parents sont d'accord)
- Noter les bons moments pour les raconter au retour

Et pour toi

- Prévoir un moment rien que pour toi
- Laisser la culpabilité de côté
- Anticiper un petit rituel de retrouvailles (repas, film, balade...)

Et en bonus selon les cas

Côté papiers et sécurité

- Photocopie du passeport ou de la carte d'identité de l'autre parent (si contrôle)
- Jugement de garde ou autorisation écrite (dans un sac ou la valise)
- Coordonnées d'urgence imprimées (médecin, proches, autre parent)

Côté budget et autonomie

- Argent de poche (pièces ou carte prépayée)
- Petites règles de gestion si l'enfant a un téléphone

Côté confort

- Veilleuse si peur du noir
- Coussin de voyage, boules quies
- Pochette spéciale trajet (jeux, écouteurs, livre audio...)

En cas de fratrie séparée ou famille recomposée

- Prévoir un temps d'appel ou message avec les demi-frères/sœurs
- Rassurer l'enfant s'il part seul, lui expliquer le contexte avec douceur

