

Education

L'ennui, c'est bon pour les enfants

*Inutile de vouloir à tout prix occuper ses rejetons: les laisser régulièrement un moment à eux-mêmes leur permet de se ressourcer et de **développer leur créativité**, selon la psychologue Muriel Heulin.*

Texte: Véronique Kipfer **Illustration:** François Maret



Muriel Heulin,
psychologue

Mamaaaaaaan, j'sais pas quoi faire!» Quel parent n'a pas déjà entendu cent fois ce refrain? Et lequel ne s'est alors pas précipité pour parer au désœuvrement de son rejeton? Désormais, roulez tambours, résonnez trompettes: on n'aura plus à jouer tout le temps les joyeux organisateurs. Car, ainsi que le conseille la psychologue Muriel Heulin, fondatrice du centre périnatal Bien naître, bien grandir à Genève et Lausanne, il est nécessaire de laisser son enfant s'ennuyer de temps à autre. Mieux: c'est bon pour lui. «Les enfants sont rapidement intégrés dans le rythme de la vie quotidienne, remarque l'experte. Or, nous vivons dans une société où tout est fait pour éviter l'ennui en faisant plein de choses à

un rythme effréné. L'enfant a besoin d'avoir des temps de pause où il peut se recentrer sur lui.» Le quotidien, souligne-t-elle, impose à ce dernier un rythme horaire tout le temps millimétré, avec un timing précis, et qui n'est pas toujours adapté pour lui.

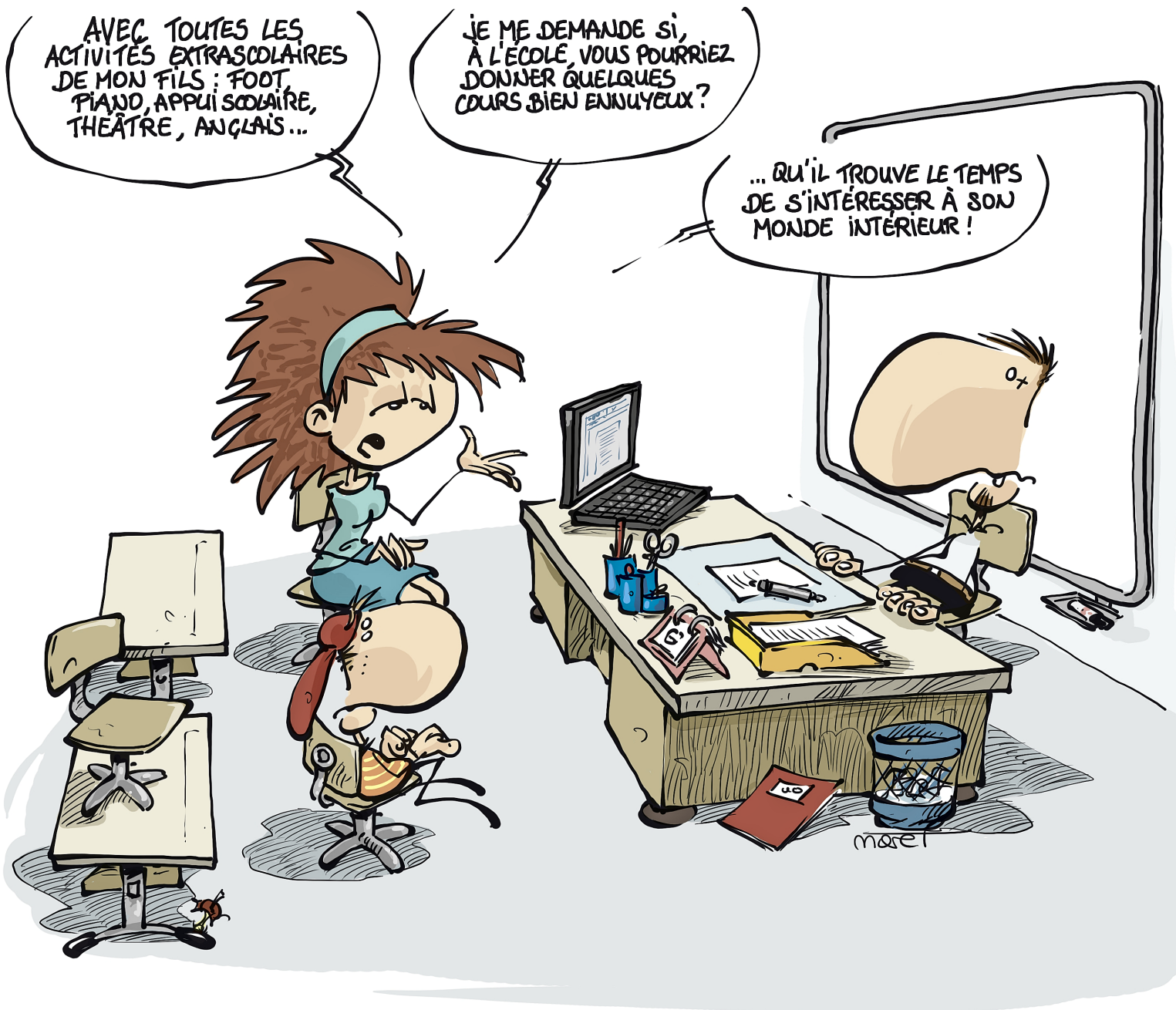
Plages de calme bienvenues

Pour parer à cette suroccupation physique et mentale, la psychologue recommande donc vivement de favoriser des plages de calme à la maison, sans forcément proposer d'activité particulière. «C'est dans ces moments-là que l'enfant peut se déconnecter, prendre de la distance avec ce monde qui s'agite sans cesse pour se recentrer sur son monde intérieur, explique-t-elle. L'ennui l'aide dans sa construction psychique,

mais lui permet aussi d'être plus à l'écoute de ses émotions, et cela va l'aider à développer sa créativité et son imagination.» Car ne croyez pas que l'inactivité signifie ne rien faire! **«Pendant ce temps, l'enfant pense, regarde autour de lui et laisse son esprit vagabonder. Il découvre plein de choses et des questions émergent dans sa tête»**, remarque Muriel Heulin. «C'est là qu'il va créer des jeux et redécouvrir avec plaisir des activités oubliées. Il va faire appel à ses propres ressources pour inventer.»

L'apprentissage de l'indépendance

Ce même ennui va également rendre l'enfant plus indépendant et lui apprendre à mieux se séparer de ses parents pour grandir. Il n'est donc pas



nécessaire de se précipiter pour stimuler un enfant s'il s'ennuie: «Il va forcément y avoir des moments dans sa vie où il sera seul et devra apprendre à développer des compétences par lui-même pour combler seul ses besoins. C'est un pas essentiel vers l'autonomie, qui va l'aider à se construire, même dans sa vie d'adulte.» La spécialiste insiste ainsi sur le fait de considérer l'ennui non pas comme un pensum – «L'adulte a souvent peur que l'inactivité provoque une sensation de vide, de perte de temps ou de dépression. Pourtant, il n'y a pas d'âge pour s'ennuyer et cela fait du bien à tous, autant aux grands qu'aux petits!» –, mais comme une liberté offerte à l'enfant et une occasion pour lui de grandir et de se construire par lui-même.

Pas d'écran, mais de la lecture

Bien sûr, laisser l'enfant livré des moments à lui-même ne signifie pas pour autant le négliger durant une journée entière. «Certains enfants ont plus besoin de moments de calme que d'autres, souligne Muriel Heulin. Pour les plus dynamiques, le fait de mettre une petite musique calme, par exemple, les aidera à avoir des moments de pauses appréciables pour eux. En respectant le rythme propre de l'enfant, cela lui permet de mieux sentir ses besoins.» Si ce dernier persiste à ne pas vouloir se débrouiller seul, les parents peuvent lui proposer des pistes en le laissant par exemple réfléchir par lui-même à ce qu'il veut. Ils pourront y mêler des moments de lecture, par exemple, «qui permettent

aussi à l'enfant de développer sa créativité en imaginant des personnages et en construisant des histoires dans sa tête.» Mais on évitera si possible l'écran et les jeux vidéos, «abstraites et qui obligent l'enfant à être plus passif». Les moments d'échange et de sociabilité, en revanche, sont également conseillés par la psychologue durant ces périodes, qu'ils aient lieu au sein de la fratrie ou avec les parents. Cette dernière recommande ainsi par exemple de favoriser une parenthèse apaisante le soir avant le coucher, pour permettre à l'enfant de raconter sa journée avec ses bonnes et mauvaises expériences et de poser ses émotions – et les parents les leurs. Les instants de calme des enfants seront ainsi tout aussi bénéfiques aux adultes... MM