

Qui a eu cette idée folle (un jour) de...

Laisser les enfants s'ennuyer...?

Représentations

« Il se demandait toujours quoi faire ensuite, et elle lui disait qu'elle y pensait rarement, parce qu'elle n'avait pas grandi dans le faire, mais dans l'être. »

Extrait du livre *Americanah* de Chimamanda Ngozi Adichie

Réalisation Service Education permanente - Question Santé asbl

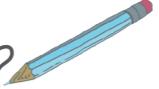
Texte Anoutcha Lualaba Lekede /Question Santé

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Remerciements Une partie des témoignages repris dans cet outil pédagogique provient des échanges qui ont eu lieu lors de groupes focus réalisés en 2017. Ces groupes ont été réunis à l'occasion d'un pré-test évaluatif de spots de prévention de Yapaka dans le cadre de sa campagne « Laissons une petite place à l'ennui ». Sont aussi repris des témoignages venus spontanément des uns et des autres à l'évocation de ce thème ou après avoir visionné les spots. Nos remerciements à tous pour cette précieuse contribution.

Editeur responsable Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2018/3543/10

Avez-vous déjà entendu... ? 

« Papa, je m'ennuie ! »

« Je ne sais pas quoi faire... »

« Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? »

« Maman ? Viens jouer avec moi ! »

...



Ces interpellations ont un air de déjà entendu ? Elles vous rappellent votre :

- enfant/petit-fils/petite-fille/neveu/niece, etc., qui se plaignait du manque d'activité il n'y a pas si longtemps ?
- adolescent ou adolescente qui trouve tout débile et s'ennuie à mourir ?

Vous êtes éducateur, puéricultrice, moniteur, nounou, guide scout, etc., et elles vous rappellent un des enfants ou adolescents que vous avez côtoyé récemment ?

Ces expressions sont aussi celles prononcées par les enfants que l'on peut voir dans les **deux spots que Yapaka**, le **programme de prévention de la maltraitance de la Fédération Wallonie-Bruxelles**, a réalisé sur l'ennui. Ce n'est pas tant ce que disent les enfants dans ces vidéos qui doit retenir l'attention, mais les **réactions suscitées auprès des adultes qui les ont regardées**. Un pré-test des spots a été réalisé dans trois groupes focus et la plupart des participants ont été surpris par le fait que le parent à qui l'enfant adresse un « ... je m'ennuie » ne réagit pas. Le spectateur peut en effet entendre des pas s'éloigner sans jamais voir la personne interpellée par l'enfant apparaître à l'écran. S'en suivent diverses interprétations de la part des adultes...

Voici quelques-unes des réactions entendues dans les groupes après le visionnage des spots.

[Les spots et la campagne « Laissons une petite place à l'ennui » sont visibles sur www.yapaka.be]

« Moi, j'ai compris que c'est comme si l'enfant était isolé, abandonné à lui-même. On voit qu'il est seul et dit qu'il s'ennuie. Mais le papa, il s'en fout, il est passé sans rien dire. »

« Il dit qu'il s'ennuie à une mère qui ne le regarde pas. »

« Cet enfant est très calme, cela m'a marquée plus que le message... Mon fils n'est pas du tout comme ça. Quand il s'ennuie, il vient me chercher et il ne me laisse pas tranquille tant que je ne lâche pas ce que je fais. Le fait que le père interpellé ne réponde pas à son enfant dans le premier spot m'a profondément dérangée. »



Au vu de ces réactions, peut-on avancer que...

Laisser les enfants s'ennuyer, ce n'est pas bien ?

Qu'est-ce que l'ennui ?

A côté de l'absence de la réponse parentale, d'autres éléments tels que la tristesse et le sentiment d'abandon ont frappé les participants. Les uns et les autres réagissent selon ce qu'ils ont individuellement compris ou interprété des spots.

« Pour moi, c'est un enfant étranger qui vient d'arriver en Belgique et qui n'a pas encore de papiers. Peut-être qu'il ne va pas à l'école et s'ennuie donc à ne rien faire. La vidéo veut montrer qu'il arrive parfois aux parents de ne pas s'occuper de leurs enfants. Parce que le père aurait dû répondre à l'enfant, ne fût-ce que 'Essaie de faire quelque chose', mais il est passé. C'est comme s'il n'avait même pas écouté ce que le petit venait de dire. »

« L'enfant devant la fenêtre est puni, un peu comme quand on met un enfant au coin. Pour moi, cela explique l'absence de réponse du père. Sinon, il aurait dit 'Viens, on va faire autre chose, suis-moi'. »

« Il est difficile de laisser un enfant seul quand il dit s'ennuyer. Le papa aurait peut-être dû au moins lui accorder une petite attention, pour ne pas le laisser comme ça, qu'il ne se sente pas ainsi délaissé. »

L'ennui est-il synonyme de tristesse, d'abandon ou d'isolement ? Il semble en tout cas déranger ou mettre mal à l'aise de nombreux adultes, qui le considèrent comme un problème auquel il faut rapidement apporter une solution.

« ... s'il avait répondu 'Ecoute, je suis occupé. Mais je suis disponible dans cinq minutes', cela aurait été plus sympa. »

« Le mercredi après-midi quand mes petits-fils me disent 'Mamie, je m'ennuie', je leur montre des objets et ils s'occupent. Autrement, ils se tapent dessus... »

Pourquoi l'ennui
suscite-t-il (comme) un malaise ?

L'ennui à travers les époques

Le *Petit Robert* définit l'ennui par l'impression de vide, de lassitude causée par le désœuvrement, par une occupation monotone ou dépourvue d'intérêt. Il existe d'autres sens plus ou moins anciens du mot. Au début du XII^e siècle par exemple, il était ainsi synonyme de tristesse profonde, de grand chagrin. Au XIX^e siècle avec les écrivains français Chateaubriand ou Sainte-Beuve, l'ennui est devenu une mélancolie vague, une lassitude morale qui fait qu'on ne prend d'intérêt, de plaisir à rien.

Actuellement, le mot recouvre encore ces sens hérités du passé. Cependant, est-ce bien cet éventail de significations qui nous vient à l'esprit quand on nous parle d'ennui ? Ce mot n'a-t-il pas souvent tendance à être réduit au « désœuvrement », synonyme de gaspiller du temps à ne rien faire ? Et finalement de paresse, d'un désintérêt coupable pour sa vie, son environnement, etc. ? Le raisonnement sociétal n'est-il pas celui-ci : au XXI^e siècle, dans une société comme la nôtre, où d'énormes progrès (techniques, médicaux, juridiques, sociaux, etc.) ont été réalisés et où existent tellement de possibles, comment peut-on s'ennuyer ? Le problème ne viendrait-il pas plutôt de la personne qui exprime son ennui et, par conséquent, laisse transparaître un manque d'activité répréhensible ?

Dans notre société, tout le monde semble toujours extrêmement occupé. Il suffit pour cela de :

- regarder nos agendas (boulot, rdv médical, sport, cinéma, soirée entre amis...);
- jeter un coup d'œil au programme quotidien de nos enfants et adolescents (école, logopède, cours d'anglais, de musique ou les deux, football, danse...);
- se pencher sur ceux des seniors « qui ne sont plus dans la vie active » mais se partagent entre bénévolat, petits-enfants, sports, cours, sorties culturelles, hobbies, etc.

Tout ceci n'est-il qu'une caricature grossière ? Une de nos devises n'est-elle pas que le temps est précieux, sous-entendant par là qu'il ne faut pas le gâcher et vivre pleinement tous les moments ?

La société aime que nous soyons occupés, que nos moments soient remplis. Il n'est dès lors pas étonnant que la plupart des adultes ne voient pas d'un très bon œil l'ennui des enfants et des jeunes.

« Un jour, ma femme a trouvé notre fille – qui devait alors avoir 4 ou 5 ans – couchée sur le canapé, en train de jouer avec ses mains et pieds. Elle m'a demandé pourquoi est-ce que je ne lui avais pas donné quelque chose à faire ou mis des jouets à proximité. Plutôt que de la laisser s'ennuyer ainsi... »

« S'il s'ennuie, je ressens du stress. »

« Moi, je ne suis pas stressée, je suis ennuyée que mon enfant s'ennuie. Ça ne me plaît pas, ça m'embête, ça me dérange. »

Le temps bien rempli des enfants

Le fait que l'ennui soit essentiellement perçu comme un symptôme du désœuvrement explique probablement que nos enfants aient des agendas de ministres. Outre le fait que nous voulons les doter de tous les outils nécessaires pour qu'ils vivent bien dans ce monde hyper-compétitif, voire qu'ils figurent parmi les meilleurs.

Est-ce un problème ou pas ?

Qu'est-ce que chacun met derrière le mot « ennui » ?

Retour sur un mot ambigu

L'époque actuelle n'aime ni le vide ni l'inactivité auxquels le mot « ennui » semble renvoyer.

Et c'est sans doute pourquoi un programme public de prévention de la maltraitance, comme **Yapaka**, a fait la promotion d'un temps... de rien.

Pour bien grandir, les enfants ont besoin qu'on prenne soin d'eux. Ils ont aussi besoin de stimuli pour bien se développer sur le plan psychique. Il faut interagir, communiquer avec eux, leur proposer diverses activités qui contribuent à leur épanouissement, etc. Depuis de nombreuses années, ce discours tenu par les spécialistes de l'enfance fait l'unanimité.

L'ennui dont traite cette brochure n'est pas un « temps de rien », de vide sidéral ou l'équivalent d'une page blanche.

L'ennui – celui dont parle la campagne « Laissons une petite place à l'ennui » – fait en réalité référence à un temps vierge à remplir encore, un temps qui n'est pas dirigé.

Qu'entend-on par là ?



Des participants l'ont expliqué après avoir regardé les spots. Dans le premier d'entre eux, l'enfant qui dit à son père qu'il s'ennuie est assis devant une fenêtre et observe la pluie. Dans le second, un enfant qui tient le même discours à sa mère fait face à une machine à laver en train de fonctionner.

« On montre un enfant qui s'ennuie parce qu'il pleut. Il n'a donc pas d'autre occupation que de regarder la pluie à travers la vitre et dire qu'il s'ennuie. Si j'ai bien compris, c'est peut-être important d'avoir un peu de temps où on n'est pas toujours actif, un moment peut-être pour pouvoir réfléchir à autre chose. »

« ... grâce à cet ennui, il a pu se créer des petites images, un petit monde à lui. Le fait que le papa l'ait laissé tout seul comme ça l'a aidé. »

« ... la machine lui permet de plonger dans son imagination... »

« Il invente grâce à la machine. En fait, la machine, la mousse, son intelligence l'aident. »

Ce que montrent les spots est qu'un **temps non dirigé par un adulte permet à un enfant de s'occuper par lui-même**. Il mettra ce temps à profit pour faire quelque chose qu'il aura décidé seul. Devant la fenêtre ou face à la machine à laver, les deux enfants font appel à leur imagination et créent un jeu: ils dessinent

des formes ou des personnages qu'ils animent en faisant aller leurs doigts ici et là. Le téléspectateur ne voit pas ces traits dessinés du bout des doigts mais comprend que c'est leur imagination qui est à l'œuvre, qui a pris le relais...

Il est vrai que plutôt que de parler d'ennui, mot qui semble quelque peu connoté négativement, il serait peut-être mieux de parler d'un temps libre qui permet à l'enfant **de laisser la place à son imagination et à sa créativité**.

Les adultes devraient-ils laisser un peu plus souvent les enfants être désœuvrés et rêvasser ?

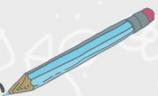
Regard sur nos habitudes éducatives ? 

Penser. Réfléchir. Imaginer. Créer... Voilà quelques-uns des aspects que nous pouvons accoler au mot « ennui » quand une campagne telle que « Laissons une petite place à l'ennui » nous invite à le faire pour les enfants.

Élever, éduquer un enfant implique de lui apprendre, de lui transmettre nombre de choses; de lui permettre d'avoir accès à de nombreuses activités guidées par un ou des adultes. C'est généralement la démarche que nous faisons pour en faire les adultes de demain, les citoyens du monde à venir. Mais cela ne semble-t-il pas insuffisant parfois, à l'heure de la multiplication des possibles ?

Quelle éducation reçoivent les enfants ? Pour quels enjeux ?

Changements



De nos jours, éduquer n'est-il pas essentiellement vu comme une mission que se partagent les parents et les établissements scolaires ? Sans vouloir minimiser le rôle joué par de nombreux grands-parents auprès de leurs enfants et petits-enfants (ou d'autres membres de la famille ou de l'entourage), ce n'est pas une contre-vérité de dire que la tâche qui consiste aujourd'hui à élever un enfant repose en grande partie sur les épaules des pères et des mères. Ce constat est basé sur l'évolution de nos modes de vie : des familles qui ne vivent plus dans les mêmes villes ou villages, différentes formes d'unions matrimoniales, moins d'enfants, etc. Parallèlement à ces évolutions sociétales, on observe l'essor des sciences étudiant les enfants, notamment la psychanalyse et la psychologie, qui ont probablement grandement contribué à la place centrale qu'occupent aujourd'hui nos enfants. Nous renvoyons à la littérature sur le sujet qui est suffisamment riche et proposons de nous arrêter quelque peu sur le surinvestissement social dans l'éducation des enfants. Ce surinvestissement est le corollaire de la place centrale accordée aux enfants.

Nous avons précédemment parlé de jeunes, voire très jeunes, qui ont des agendas de ministres tant leurs journées, week-ends compris, sont chargées en activités diverses. Les raisons données par les parents pour l'expliquer sont aussi variées, mais on peut se demander si elles n'ont pas pour **dénominateur commun**

une certaine crainte. Certains évoquent un monde ultra compétitif et, dans cette perspective, la nécessité de bien outiller leur enfant dès son plus jeune âge. D'autres disent vouloir donner à leurs fils et filles ce qu'eux-mêmes n'ont pu avoir, etc. **Les enfants ne sont-ils pas occupés tout le temps parce que les parents craignent l'avenir ou souhaitent que la génération suivante améliore son statut social ?** La crainte est aussi le sentiment qui est ressorti lors des groupes focus.

« ... ici, si je les laisse sortir, c'est mal vu. Les parents ne sont pas tranquilles non plus tant que les enfants ne sont pas rentrés. Ce n'est pas comme au pays où l'on connaît des gens. Là-bas, il y a les membres de la famille qui vont les récupérer, les ramener (Ndlr : en cas de bêtises dans la rue par exemple). »

« Certains enfants quand ils s'ennuient, ils font des bêtises. »

« Actuellement, on a peur que l'enfant s'ennuie, il pourrait alors chercher à faire quelque chose hors de la maison. Et risquer d'être influencé par une mauvaise rencontre. Les gens diront 'Ah, tu vois celle-là, elle a bien éduqué ses enfants : on ne les voit jamais en rue !'. Les enfants dans la rue = mal éduqués, parents démissionnaires... Du coup, on veut les occuper, il est mal vu de les laisser aller dehors. »

La culture invitée au débat

« En Afrique, il y a de l'espace, une liberté... ils vont jouer, se dépenser : on ne sait pas forcément ce qu'ils font... Ils ont peut-être aussi besoin de liberté ici, mais il n'y a pas beaucoup d'espace. »

Existe-t-il des endroits au monde où l'ennui n'existe pas ?
Est-il possible de s'en passer ?
Pourquoi ?

Où est l'intérêt de l'ennui
quand il y a tellement d'enjeux en présence ?

Une petite place pour l'ennui, s.v.p.



Petit détour chez les adultes...

Pourquoi les articles, sites et autres qui parlent de **l'importance de faire des breaks, de s'accorder des moments de pause, de détente**, etc. foisonnent-ils ? Parce que de nombreux adultes sont extrêmement occupés, partagés qu'ils sont entre vie privée/vie professionnelle et une multitude d'autres choses à faire.

Le corollaire de cette vie menée tambour battant n'est-il pas aussi une augmentation du stress, de la fatigue chronique, des dépressions et burn-out dont les mêmes médias se font l'écho ? Les appels à lever le pied viennent désormais de toutes parts. Pour ce faire, il existe différentes manières de s'y prendre. Parmi ces propositions, il y a aussi ces recommandations pour s'accorder des moments où on n'est pas dans le faire (quelque chose), mais dans l'être. Par exemple, se créer des moments pour se mettre à l'écoute de sa voix intérieure, se reconnecter à soi.

Bien évidemment, ces instants peuvent prendre d'autres formes, pour autant que la personne en retire du bien-être. La question est cependant : sommes-nous tous capables de nous tourner vers notre vie intérieure, de nous mettre à l'écoute de nous-mêmes ? Est-ce une démarche qui se fait en un claquement de doigts ? Est-ce aussi facile, ne faut-il pas pour cela être outillé ?... N'est-ce pas une énième façon de remettre la responsabilité sur l'individu plutôt que sur le modèle sociétal ? Mais ceci est peut-être un autre débat.

Des vies menées au pas de charge, tel est le rythme que nous connaissons et imposons à nos enfants. Les sollicitations commerciales et le marketing ne sont pas en reste pour proposer toutes sortes d'objets, d'activités et de loisirs. Quelques exemples ? La plupart des jouets pour les tout-petits n'ont-ils pas quasi tous aujourd'hui pour objectif de développer leurs aptitudes sensorielles, motrices et cognitives ? Les parcs d'attraction, spectacles et autres ne rivalisent-ils pas d'imagination pour que les familles reviennent toujours chez eux passer des moments inoubliables, etc. ? Ceci n'est ni une critique de l'offre de ces activités ni une critique de la qualité des services qui peuvent y être fournis. Mais...

L'offre pléthorique d'activités, est-ce bien
ce dont ont vraiment besoin de jeunes enfants ?

Les diverses activités que les adultes mettent en place pour les enfants ont sans doute leur rôle et leur utilité. Elles ne peuvent toutefois pas occuper tout leur temps, comme viennent le rappeler les spots de Yapaka. **Il faut aussi, par moments, laisser les enfants s'ennuyer.** Dans le slogan « Laissons une petite place à l'ennui », **les mots « petite place » sont importants.** Il ne s'agit donc nullement d'un message qui impliquerait, comme l'avait souligné une participante :

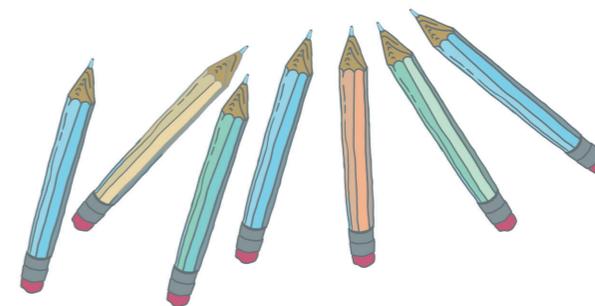
« Il pourrait y avoir l'effet inverse sur certains parents aussi : 'Oh, je ne m'en occupe pas, il a besoin de s'ennuyer !' Des parents qui ne proposent peut-être pas assez d'activités ou qui, justement, donnent facilement le téléphone ou la tablette : 'S'il s'ennuie, ce n'est pas si grave. Et si je ne réponds pas, il trouvera bien un truc.'... Il faut au moins envoyer à l'enfant ce message : 'Je suis là et je t'ai entendu. Je ne suis pas disponible maintenant, mais je reviens vers toi'. On est dans une société où d'un côté on sur-stimule les enfants par un tas de canaux et, d'un autre côté, cette sur-stimulation vient aussi prendre la place de l'affect. »

« La 'petite place', dit bien que c'est une partie de ce que l'enfant devrait idéalement pouvoir faire dans sa journée. »

L'intérêt d'un peu d'ennui dans la vie des enfants est qu'il participe à leur développement psychique. L'ennui est en fait une nourriture de l'être :

« Il démontre que l'enfant éprouve le besoin vital d'être accompagné, animé, stimulé dans sa curiosité, dans son élan de vie. Il veut échapper à tout prix au vide de l'absence. Le parent le rejoint dans cette quête en lui accordant en retour un 'tout-amour', une présence entière, légitime. **Structurellement, l'enfant refuse d'être seul, tout comme il refuse, en grandissant, qu'on ne l'occupe pas. Il déteste le manque, la solitude.** A peine a-t-il ouvert les yeux sur le monde qu'il veut des soins et de l'amour, le corps et les mots. Il se montre insatiable quand il s'agit d'être en relation. Son désir est sans limite... »¹.

En quoi l'ennui aide-t-il les enfants à se développer d'un point de vue mental ?



Une aide pour grandir

Un éclairage par une spécialiste peut-il aider à mieux comprendre les vertus de l'ennui ?

Tout d'abord, pour l'enfant, « les aliments sont nécessaires. L'amour est essentiel. Peu de choses à réunir, en somme, mais formant un tout exigeant qui pousse le bébé à rechercher de l'autre dès qu'il est éveillé. Il veut le lait et le tout qu'il possède. Son appétit est un appétit d'amour, de regards, d'odeurs, de sonorités, de voix, de peau, de mouvements. Une présence. »²

Dans cette relation, parler avec le bébé est important, car c'est lui donner sa place d'être humain.

« L'absence continue est un désastre, une non réponse aux désirs et besoins de l'enfant. Un drame pour le bébé dépendant. Un adulte qui répond à l'appel de l'enfant lui donne forme: l'échange devient communication, parce que cet appel a été entendu et compris. Si l'histoire d'un enfant ne commence pas par cette qualité de maternage (*'Je suis là pour toi'*), l'enfant est dit délaissé. Il y a une non reconnaissance, une maltraitance dans les soins premiers, que nous observons dans les situations de carence, celles où l'enfant ne connaît que le vide. »³

Mais l'ennui de l'enfant renvoie aussi à sa capacité d'être seul. Quand un bébé découvre que lui et sa mère ne sont pas une seule personne, mais deux, il va tenter par tous les moyens d'éviter d'être seul, de retenir sa mère. C'est une des premières épreuves que le tout-petit va traverser dans sa vie. L'absence de sa mère lui permet ...

« ... d'expérimenter seul son environnement, de l'imaginer. Les images qui se créent alors dans sa tête précèdent la pensée, le langage. Elles naissent dans ce temps de solitude, dans cet espace vide que le bébé va tenter d'occuper en attendant qu'elle [Ndlr : sa mère] revienne. Et ce nouveau-né *'qui s'occupe'*, occupe l'absence, faisant de l'ennui un temps psychique. Cette ébauche de solitude est donc une ébauche d'ennui, terrain d'éprouvés sensoriels. Le temps vide devient une attente qui se remplit d'émotions, de mouvements, d'images. Le temps devient pensée. Une démonstration qui annonce les nourritures de l'ennui. (...) L'absence, le manque ne seront plus une détresse, mais un espoir. »⁴

Chez les plus grands,
cela marche-t-il aussi ?

Penser, imaginer, créer est une richesse

Confrontés à l'ennui, les enfants qu'on peut voir dans les spots ont trouvé eux-mêmes de quoi s'occuper, comme l'ont souligné les participants.

« Vu qu'il pleuvait et qu'il s'ennuyait, il a transformé les gouttes en bonhommes qui peuvent discuter avec lui. »

« Le fait qu'il soit tellement concentré grâce au bruit de la machine lui permet de se plonger dans son imagination. »

« ... je crois que le garçon voulait jouer dehors mais comme il pleut, c'est raté. Il dit à son père qui passe qu'il s'ennuie, mais ce dernier ne prête pas attention à ce qu'il dit. Face à lui-même, il se retrouve donc à faire un jeu sans qu'on lui dise 'Fais ça ou ça'. Il finit par plonger lui-même dans une activité qu'il s'invente: jouer avec les gouttes de pluie se trouvant de l'autre côté de la vitre. »

« Il s'invente la mer, il fait des bruits, il fait le vent. »

A l'instar des enfants dans les spots, de nombreux jeunes sont habitués à toujours « faire » quelque chose et supportent mal l'ennui. « Ils ne savent pas jouer seuls ou, devant un trop grand éventail de choix, ils ne savent justement plus choisir ce qui leur ferait plaisir. »⁵ Pourtant, l'ennui est formateur parce qu'il aide les enfants à se construire.



Quels sont les bienfaits de l'ennui sur l'enfant ?

🌿 Il favorise la créativité.♥

L'ennui permet à l'enfant de plonger dans son imaginaire⁶. Quand un enfant n'a rien à faire, il va faire jouer son imagination et sa créativité pour créer, inventer un jeu ou des histoires, etc. Le rêve et la créativité permettent à l'enfant de se libérer de son quotidien.

♥ Il le rend plus autonome. 🌿

Parce qu'il « s'ennuie », n'a « rien à faire », l'enfant peut apprendre à faire son choix et à trouver ses occupations. Être capable de trouver (seul) une activité lui fait prendre conscience qu'il est capable d'initiative, lui donne confiance en lui et lui montre que ses parents ont confiance en lui. Le jeu libre ou non dirigé permet à l'enfant de développer son autonomie, c'est-à-dire qu'il peut fonctionner sans avoir constamment besoin du soutien des autres. Cette capacité est valorisante. Pour lui-même d'abord et aussi parce que c'est une qualité qui est appréciée tant à la maison qu'à l'école.

♥ Il permet de découvrir ses vraies passions.♥♥

Quand il n'a rien de prévu, un enfant est obligé de trouver ce qu'il aimerait faire et ce qui lui procurerait du plaisir. Cet exercice lui permet de retrouver ses émotions, ses envies, ses désirs, etc. Au lieu d'être dirigé et de suivre les autres, il a enfin la chance d'être son propre maître et de s'exprimer.

🌿 Il lui permet de voir la réalité différemment. ♥

L'enfant qui s'ennuie voit des détails qu'il ne verrait pas s'il était occupé. C'est parce qu'il s'ennuie qu'il observe le trajet de la goutte d'eau qui descend le long d'un carreau de la fenêtre ou qu'il remarque tel insecte qui s'active. Il pourra alors inventer toute une histoire autour de cette goutte d'eau ou de cet insecte, du moins si on lui laisse l'occasion de vivre seul ces moments comme il les sent.

♥ Il lui permet aussi d'appivoiser (et d'apprécier) la solitude momentanée. 🌿

Dans un monde où chacun est constamment en contact avec d'autres grâce, notamment, à la technologie, savoir être bien avec soi-même est un exercice qui se perd. Il est important qu'un enfant apprenne à jouer seul sans se sentir délaissé. Souvent habitué à être entouré et divertit, un enfant se retrouvant seul peut trouver ce moment « plat » ou même angoissant. Être seul, jouer seul ne vient pas spontanément. Il faut pour cela montrer à l'enfant qu'il est agréable d'être seul et de prendre du temps pour soi. Il revient au parent de lui montrer l'exemple en s'accordant des moments où il est seul même quand son enfant est là.

*Ces éléments sont-ils suffisamment convaincants
pour laisser entrer un peu d'ennui
dans la vie de nos enfants ?*

Entre le comprendre et le faire, il y a un pas

Au terme des focus groupes, les participants étaient plutôt d'accord avec le fait que l'imagination est positive pour le développement de l'enfant et qu'un enfant peut, grâce à elle, parvenir à sortir de son ennui. Toutefois, les parents ont majoritairement indiqué qu'il faut aider l'enfant à sortir de l'ennui en le stimulant, en amorçant une activité avec lui, ce qui tend à montrer que la confrontation à l'ennui est difficile pour les enfants comme pour les parents.

« C'est une situation que je vis avec une de mes filles. Avant, j'essayais de l'occuper en lui disant 'Fais ça, fais ça'. J'ai cependant appris que ce n'est pas un bon truc. J'apprécie donc la vidéo parce que je me dis 'Enfin ! C'est bien de faire passer le message qu'on doit laisser les enfants s'ennuyer'. Mais c'est très difficile à faire. »

« Je mets à portée de leurs mains des choses pour qu'ils s'occupent. Je ne leur dis pas ce qu'ils doivent faire, mais ils trouvent eux-mêmes à s'occuper. Je les ai rarement entendu me dire 'Je m'ennuie'. »

« Je trouve ça très positif si un de mes enfants me dit 'Je m'ennuie', c'est bien. Je leur dis de se débrouiller, que ce n'est pas grave, que c'est comme ça. Mais, je ne leur laisse pas beaucoup de temps non plus pour s'ennuyer. »

Si la plupart des participants reconnaissent qu'il est bien de rappeler l'importance de l'ennui dans la vie des enfants, ils faisaient néanmoins remarquer :

« Le terme 'petite' [place à l'ennui] permet de réduire le risque évoqué précédemment, à savoir que des parents débordés, qui n'ont ni le temps, ni l'envie disent par exemple 'Occupe-toi tout seul, j'ai plein de trucs à faire'. »

« La 'petite place' dit bien que c'est une partie de ce que l'enfant devrait idéalement pouvoir faire dans sa journée. »

« J'aime bien la 'petite place' parce qu'il n'y a pas d'obligation comme parent. La vidéo ne me dit pas ce que je dois faire, elle me le rappelle juste 'Ah oui, une petite place pour ça'. »

Pour laisser une petite place à l'ennui dans la vie des enfants,
que sommes-nous prêts à faire ?

Autour des thématiques « Jeunesse », « Education » d'autres brochures existent :

- *Mais la graine, elle est où ? Parler (ou pas) sexualité à ses enfants, quel programme !* (2014)
- *Etre parents aujourd'hui - Bon pour le moral ?* (2012)
- *Puisqu'on est jeunes... et cons ? Les prises de risques à l'adolescence* (2010)
- *L'égalité homme-femme dès le berceau ?* (2011)
- *Etre adulte aujourd'hui. Question de maturité ou de pouvoir d'achat ?* (2007)
- *Etre père aujourd'hui* (2006)

-
1. MARINOPOULOS Sophie, *Les trésors de l'ennui*, coll. Temps d'Arrêt/Lectures, Yapaka, Fédération Wallonie-Bruxelles, novembre 2017, pp. 11-12
 2. *Ibidem*, pp. 13-14
 3. *Ib.*, p. 17
 4. *Ib.*, p. 19
 5. DESCHENEUX Nadine, « 4 bienfaits de l'ennui chez l'enfant », sur www.canalvie.com
 6. *Ibidem*



Une dernière pour la route ?

« Quand mes enfants étaient petits, je n'ai jamais pensé qu'il fallait les laisser s'ennuyer. Je les ai toujours occupés ou tout mis en place pour qu'ils ne s'ennuient pas. »

« Quelle aurait été la réaction de mes parents si je leur avais dit que je m'ennuyais ? Ils n'en auraient probablement pas fait une histoire et m'auraient gentiment renvoyée, sûrs que j'allais finir par trouver de quoi m'occuper. Même chose pour mon frère. »

« Charles Trenet a chanté *'Les enfants s'ennuient le dimanche'*. Les dimanches, qu'il fasse beau, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, mes parents m'emmenaient faire des balades. Parfois, j'aurais bien voulu rester à la maison, moi... »

« Je ne me souviens pas m'être jamais ennuyée, petite. J'aimais dessiner et j'ai donc beaucoup dessiné quand je me retrouvais seule. Je faisais aussi de petits personnages ou animaux en pâte à modeler et je me racontais des histoires pendant des heures. Au fond, j'aimais assez être seule dans mon monde d'enfant... »

« Je n'ai pas le souvenir que nos parents aient tout fait pour nous occuper tout le temps. Quand je m'ennuyais, je ne jouais même pas avec mon frère qui allait plutôt bricoler avec notre père. Je devais trouver seule de quoi m'occuper. Mais je ne garde pas un mauvais souvenir de ces moments. »



Pourquoi un programme public de prévention de la maltraitance a-t-il cru bon de réaliser une campagne « Laissons une petite place à l'ennui » ?

Laisser les enfants s'ennuyer peut-il parfois être vu comme de la négligence coupable, voire de la maltraitance ?

Qu'est-ce qui fait qu'actuellement beaucoup d'enfants sont occupés du matin au soir, jour après jour, les week-ends compris ?

N'allons-nous pas trop loin en ce qui concerne l'occupation des enfants ?

Cette brochure questionne notre peur de les voir « s'ennuyer » et nous emmène sur un autre sentier, à la découverte des vertus d'une « petite place » pour l'ennui.

Pourquoi l'ennui nous embête-t-il autant ?

Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org/education-permanente

Edition 2018