



LAISSER LES ENFANTS S'ENNUYER...

Pour en faire des adultes heureux ?

BRUXELLES, le 20 mars 2019 - « Laissons une petite place à l'ennui », conseille Yapaka, le programme de prévention de la maltraitance de la Fédération Wallonie-Bruxelles, dans sa dernière campagne. Question Santé s'est interrogée sur les enjeux de cette recommandation peu habituelle.

« S'il s'ennuie, je ressens du stress », témoigne un parent lors d'un focus groupe sur l'ennui. Cours de musique, cours de sport, scoutisme, stages, promenade du dimanche, jeux éducatifs, bricolage, lecture... On occupe nos enfants du matin au soir, du lundi au dimanche, tant on craint qu'ils s'ennuient. Laisser l'enfant s'ennuyer, est-ce mauvais à ce point ? Pas selon Yapaka, qui va jusqu'à le recommander dans sa dernière campagne. Pourquoi alors tant de réticences face à l'ennui ? Le service d'éducation permanente de l'asbl Question Santé a exploré la question dans sa nouvelle brochure *Laisser les enfants s'ennuyer... ?*.

Quand l'ennui a mauvaise réputation...

Deux raisons peuvent expliquer pourquoi l'ennui suscite un malaise. Tout d'abord, les parents, soucieux d'offrir le meilleur avenir possible à leurs enfants, souhaitent les outiller au mieux pour faire face au monde hyper-compétitif dans lequel ils évoluent. Par ailleurs, les spécialistes de l'enfance répètent depuis plusieurs années que, pour un développement optimal, les enfants ont besoin d'être stimulés au travers de différentes activités. Un conseil qui n'a pas échappé aux institutions commerciales qui usent de stratégies marketing pour proposer une multitude d'objets, d'activités et de loisirs aux enfants.

Aussi, l'ennui a revêtu une connotation négative dans les représentations collectives. Dans une société qui n'aime pas le vide, qui veut que le temps soit toujours occupé, l'ennui semble faire écho au « désœuvrement », à la paresse, au désintérêt.

Une aide pour grandir

Pourtant, l'ennui de l'enfant le confronte à sa capacité d'être seul, et ce dès la naissance. Selon Sophie Marinopoulos, psychologue clinicienne et psychanalyste, l'absence de la mère permet au nouveau-né « d'expérimenter seul son environnement, de l'imaginer. Les images qui se créent alors dans sa tête précèdent la pensée, le langage ».

Ainsi, si on le considère comme du temps non dirigé par une autre personne, comme un temps vierge que l'on peut remplir soi-même de façon autonome, l'ennui peut être positif pour le développement mental et psychique de l'enfant. Pour s'occuper, il devra recourir à son imagination et à sa créativité. Par la même occasion, il prendra le temps de regarder la réalité sous ses différentes facettes. Surtout, il apprendra à s'accorder du temps à lui-même. A petite dose, l'ennui est donc formateur : il aide l'enfant à se construire.

Et chez les adultes ?

L'ennui n'est pas bénéfique uniquement pendant l'enfance. Chez les adultes qui mènent une vie extrêmement occupée, partagée entre vie privée et professionnelle, prendre du temps pour soi permet de lutter contre le stress, la fatigue chronique, la dépression ou encore le burn-out. Parmi les recommandations proposées, il y a celles qui préconisent de s'accorder des moments où on n'est pas dans « le faire » (quelque chose), mais dans « l'être ». Par exemple, en se ménageant des moments pour se reconnecter à soi.

Le rythme de vie que l'on impose à nos enfants n'est-il pas finalement le reflet d'une vie d'adulte que l'on mène tambour battant ? Et si l'on suivait l'avis de Yapaka et que l'on prenait plutôt le temps de s'ennuyer ?

A propos de la brochure d'éducation permanente

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site : www.questionsante.org/educationpermanente. Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à info@questionsante.org.

A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

CONTACT PRESSE :

Melissa Rigot
Chargée de communication
melissa@questionsante.org
02 512 41 74