

## La minute psy !

### Bonjour à tous !

Cette page a pour but de rendre le confinement le plus vivable possible, pour vous les parents, et pour vos enfants !

On vous demande beaucoup : la gestion des devoirs, occuper les enfants, votre travail, et la gestion du quotidien. Régulièrement, je vous donnerai quelques conseils sur différents sujets.

### Aujourd'hui : les enfants s'ennuient !

Beaucoup d'entre vous disent que les enfants s'ennuient. Vous vous creusez la tête pour leur trouver des activités, si possible éducatives, si possible ludiques, si possible constructives, si possible... STOP !!

On a comme un sentiment d'échec quand nos enfants nous disent qu'il s'ennuient : je ne m'occupe pas assez d'eux, les jeux que j'ai achetés sont nuls, ou alors, ils n'en ont pas assez.

Mais rappelez-vous : avions-nous autant de choses quand nous étions petits ? Comment faisons-nous pour nous occuper ? Est-ce que nos parents étaient avec nous à chaque instant ??

Nous vivons dans une société où il faut toujours être occupé pour prouver que l'on est «au top». Nous ne pouvons plus nous permettre de «perdre du temps», et c'est une idée que l'on transmet à nos enfants. Par crainte qu'ils s'ennuient, on va les inscrire à une multitude d'activités et les occuper en permanence, **y compris avec des écrans qui font office de nounou.**

#### Voici ce que nous allons aborder sur l'ennui :

**1) L'ennui est souvent perçu comme un sentiment péjoratif. Pourtant, il est nécessaire, voire même indispensable au bon développement des enfants.**

**2) A partir de quel âge doit-on laisser son enfant ne rien faire et comment s'y prend-t-on ?**

**3) Quels sont les bienfaits de l'ennui chez l'enfant ?**

**4) Quelles sont les conséquences lorsque nos enfants sont trop sollicités ?**

**1) L'ennui est souvent perçu comme un sentiment péjoratif. Pourtant, il est nécessaire, voire même indispensable au bon développement des enfants.**

Il faut savoir que dans un premier temps, les enfants **se construisent par imitation**. Ils reproduisent les gestes qu'ils voient, répètent des mots qu'ils entendent ou des attitudes qu'ils perçoivent. Puis peu à peu, **le cerveau va se développer en prêtant attention à l'environnement extérieur**. Il ne faut donc surtout pas empêcher les

enfants de prendre des moments pour eux afin qu'ils aient le temps d'observer ce monde qui les entoure. C'est la preuve d'une vie interne et surtout, que l'enfant peut s'intéresser à des choses par lui-même, ce qui est absolument fondamental : ce n'est pas forcément ce que papa et maman me montrent qui est intéressant, **moi aussi** je peux trouver des choses intéressantes.

## **2) A partir de quel âge doit-on laisser son enfant ne rien faire et comment s'y prend-t-on ?**

Dès le plus jeune âge. Plus tôt il y sera habitué, mieux ce sera. Un enfant qui aura pris l'habitude de rester seul trouvera toujours le moyen de s'occuper, ce qui est bénéfique pour lui **mais aussi pour ses parents**.

S'il n'y est pas habitué, ses parents peuvent en discuter avec lui. Dans un premier temps, ils peuvent faire un tri dans les activités qu'il pratique, et éliminer celles qui lui sont imposées. Ensuite, il faut prendre le temps avec lui d'observer le monde extérieur, le jardin, les fleurs, et d'en discuter. C'est un réflexe qu'il finira par intégrer.

Il ne faut pas oublier qu'un enfant ne s'ennuie pas, **ce sont ses parents qui ont peur qu'il s'ennuie** ! Et si l'enfant l'exprime, c'est parce qu'il sait que ses parents vont lui donner un écran pour combler ce «vide». Si ces derniers lui font comprendre que ce moment est pour lui et qu'il peut le prendre pour réfléchir et rêvasser, alors il cessera de se plaindre.

## **3) Quels sont les bienfaits de l'ennui chez l'enfant ?**

On a trop souvent tendance à penser qu'il s'agit d'un sentiment péjoratif, lié à la lassitude, à l'inaction. Pourtant, **ne rien faire est une activité à part entière** ! Il est primordial de **prendre du temps pour soi**, et cela vaut aussi pour un enfant.

C'est l'occasion de **faire travailler son imaginaire**, sans quoi, il serait vide.

Ces moments vont aussi lui permettre d'**enrichir sa capacité d'observation**, il verra des choses que d'autres ne voient pas, et en grandissant, il développera une perception plus sensible.

Il sera aussi **plus attentif**, et à défaut de tout faire vite, il fera les choses bien.

Enfin, ils ont besoin de ces temps pour **se poser et souffler**. J'observe de plus en plus d'enfants énervés et fatigués. Une **hyperactivité** liée sans aucun doute à la sollicitation permanente dans laquelle ils vivent.

## **4) Quelles sont les conséquences lorsque nos enfants sont trop sollicités ?**

Dans ce cas, l'enfant **ne saura jamais s'occuper par lui-même**. Prendre une décision sera difficile, il aura toujours besoin d'être entouré, il aura beaucoup de difficultés à être seul.

De plus, un enfant qui n'apprend pas à réfléchir par lui-même ne se posera jamais la question de savoir **ce qu'il aime vraiment faire**. Un enfant qui a toujours été ballotté entre diverses activités aura du mal à s'impliquer pleinement dans chacune d'entre elles.

## **En conclusion :**

Laissez vos enfants s'ennuyer, c'est pour leur bien ! Ils grogneront peut-être quelques instants, mais tenez bon ! Ils finiront forcément par trouver une activité.

N'hésitez pas à leur expliquer qu'ils doivent apprendre à s'occuper tout seul. Donnez leur des exemples de ce qu'ils peuvent faire (va dans le jardin, il fait beau ; il reste un pot de pâte à modeler dans ta chambre si tu veux, etc.). Mais n'imposez rien et laissez faire !

Ils font parfois de gros caprices, car ils veulent absolument leur tablette ou votre téléphone, vous avez beau leur dire NON, ils crient, pleurent, se roulent par terre... N'hésitez pas à leur dire des petits mensonges : il n'y a plus de batterie, on va laisser charger pendant une heure, le chargeur ne fonctionne plus, j'ai besoin de mon téléphone etc. C'est pour leur bien... et le vôtre !

Et n'oubliez pas : vous aussi vous avez le droit de vous ennuyer !

Bon courage pour la suite de ce confinement !

## **Rappel :**

Si vous vous posez des questions sur le Covid-19, et/ou si vous avez besoin de soutien psychologique, vous pouvez contacter le numéro suivant : 0800 130 000

Vous pouvez également me contacter par mail si vous rencontrez des difficultés à faire travailler vos enfants, si vous êtes inquiets, si vous avez du mal à calmer l'inquiétude de vos enfants. Laissez-moi vos coordonnées, et je vous recontacte (je consulte mes mails tous les jours) : [stephanie.andries@ac-reunion.fr](mailto:stephanie.andries@ac-reunion.fr)

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis la psychologue scolaire, je travaille sur le secteur de Salazie. J'interviens dans toutes les écoles du cirque, je connais donc toutes les équipes d'enseignants.

A bientôt, prenez soin de vous et de votre famille !

Stéphanie BERNARD

quelques numéros d'urgence à connaître :

119 pour l'enfance en danger

39 19 Violences Femmes Info