

Laissez les enfants s'ennuyer!

Entre les écrans et les activités extrascolaires, les enfants ont de moins en moins le temps de s'ennuyer. Et pourtant, l'oisiveté possède des vertus insoupçonnées de nombreux parents...

TEXTE SUZI VIEIRA

«Mamaaaan, qu'est-ce que j'peux faire, j'sais pas quoi faire!» «Papa, je m'ennuie, tu joues avec moi?» Tous les parents connaissent ces moments pénibles, quand l'un de leurs enfants vient les voir la mine boudeuse et dépitée, le ton plaintif. Des phrases répétées comme une rengaine, qui expriment la lassitude de celle ou celui qui les prononce.

Face aux jérémiades de nos bambins, nous avons tendance à parer au plus vite à leur désœuvrement, en leur proposant des solutions toutes faites: «Pourquoi ne jouerais-tu pas avec tes petites voitures? La ferme Playmobil que tu as eue à Noël? Va faire un peu de trottinette! Du vélo? Lis un livre!» Avant de capituler: «Tu veux regarder un dessin animé en attendant que j'aie fini de préparer le dîner?»

Mais que se passerait-il si on laissait les enfants s'ennuyer de temps en temps? Quel serait l'impact de ces instants de «vide» sur leur développement?

La porte de l'autonomie

«La plupart des parents sont angoissés devant l'inactivité de leur bambin. Pour eux, si un enfant est inactif, il perd son temps», explique Anne Jeger, psychologue clinicienne à Lausanne. Abonnement à la patinoire, virées en luge, cours de sport, éveil musical... Ils sont souvent persuadés qu'il faut occuper les enfants, leur proposer des tas d'activités pour les aider à grandir, à développer leurs facultés cognitives, physiques, sociales et culturelles. Pourtant, l'ennui aussi est nécessaire au développement des petits. Et l'oisiveté a plus de vertus que l'on ne le croit, insiste la psychanalyste Sophie

Marinopoulos, auteure des *Trésors de l'ennui* (Ed. Yapaka). L'ennui ouvre à l'enfant la porte de l'autonomie. «C'est un moment qui va lui permettre d'aller puiser en lui-même. Il va devoir penser, rechercher une idée pour créer quelque chose ou organiser ce temps qui lui est laissé et qui, pour une fois, n'est pas pris en charge par les adultes.»

Les parents souhaitent tous faire de leurs enfants «des êtres autonomes, capables de prendre des initiatives et de penser par eux-mêmes», rappelle pour sa part le Dr Teresa Belton, qui enseigne les sciences de l'éducation à l'Université d'East Anglia, en Angleterre. «Mais si vous remplissez l'agenda de vos enfants à leur place, cela ne leur apprendra rien d'autre que la dépendance!»

Un tremplin pour la créativité

L'ennui est aussi un tremplin pour la créativité. C'est même prouvé scientifiquement! Des universitaires britanniques ont en effet étudié la question en 2014 en proposant à des enfants d'effectuer d'abord une activité pénible (en l'occurrence, recopier à la main une longue liste de numéros de téléphone), avant de leur demander de lister tout ce qu'il était possible de faire avec deux gobelets. Les enfants qui avaient recopié tous les numéros de téléphone trouvaient bien plus d'idées que ceux qui n'avaient pas eu à se soumettre à cette première étape.

C'est que lorsque l'on est engagé dans une activité cognitive intense, une seule partie du cerveau s'active, alors que quand l'enfant s'ennuie, plusieurs zones du cerveau se mettent en relation. Voilà pourquoi l'ennui → **Page 83**



L'ennui permet de
développer son monde
intérieur et de se préparer
pour affronter l'avenir.



PHOTO DR



Anne Jeger,
psychologue
clinicienne
à Lausanne

→ développe la créativité, tout comme la curiosité et le sens de l'observation. «L'ennui oblige à puiser dans ses propres ressources pour penser, avoir des idées, s'inventer des occupations, rêvasser...», confirme Anne Jeger. «C'est dans cet espace du «rien faire» que l'enfant va apprendre à déterminer seul ce qu'il a envie de faire, découvrir ce qu'il aime, qui il est, développer son imagination», et explorer ses aspirations pour «quand il sera grand». Nombreux sont en effet les artistes, écrivains ou scientifiques qui témoignent que ce sont les moments d'ennui qui leur ont permis, dans l'enfance, de se trouver une passion.

Un incontournable dans l'éducation

Au centre de vie infantile la Nanosphère, à Lausanne, qui accueille des enfants de 3 mois à 4 ans, on organise chaque mois une «journée de l'ennui». «Ce jour-là, on vide les salles de tous les jouets», raconte Eve L'Eplattenier, directrice de la structure. «Dans notre société, on a tendance à suroccuper les enfants. Bien sûr, il est essentiel de les stimuler pour les éveiller, mais il ne faut pas oublier que l'ennui peut aussi être une expérience formatrice.»

D'abord désœuvrés, certains enfants de la Nanosphère laissent leur esprit vagabonder, puis commencent à s'imaginer une histoire; d'autres se mettent à faire des jeux de rôle ensemble. «La salade de chaussettes* est un grand classique de ces journées, rapporte Eve L'Eplattenier. Le résultat est très positif. L'inactivité les pousse à trouver des occupations de façon autonome ou en groupe, ce qui renforce la confiance en soi.»

Mais attention, ne nous méprenons pas, tempèrent les spécialistes: s'il est important de laisser votre enfant s'ennuyer de temps à autre, hors de question de lui infliger des heures d'ennui et de supprimer toutes ses activités sportives ou artistiques pour autant! La construction d'un sujet passe d'abord par l'expérience, l'interaction avec les adultes et les autres en-

fants, la découverte du monde et de la culture. Et ce sont bien les rencontres antérieures, les images et les ressources que l'enfant a accumulées qui vont lui permettre de transformer son ennui en pensée, imagination, autonomie.

Construire sa maison intérieure

Dans un article publié en 2014, la philosophe Alexandrine Schniewind, qui enseigne à l'Université de Lausanne, a montré que l'ennui fait directement référence au rapport au temps de l'enfant. «Le mot allemand pour ennui exprime bien le lien à la temporalité: *Langeweile*, c'est le temps qui est long, qui s'étire à l'infini», écrit-elle. L'expérience de l'ennui apprend donc à l'enfant qu'il ne peut pas exiger tout, tout de suite, et doit alors être capable d'attendre.

«Personne n'aime s'ennuyer. Pourtant, avoir un peu de temps vide permet à chacun, enfant comme adulte, de se ressourcer, de se recentrer sur soi», conclut la psychologue clinicienne Anne Jeger. Et d'ajouter: «En s'ennuyant, l'enfant va développer sa capacité à avoir une vie intérieure riche, à devenir un bon compagnon pour lui, sans avoir sans cesse besoin de stimulations extérieures ni des autres pour se sentir bien. Il va construire sa maison intérieure. Et ça, c'est utile pour la vie entière.» ●

* Les enfants enlèvent leurs chaussettes et les mélangent pour s'amuser.

À LIRE AUSSI

Nos suggestions

«Je m'ennuie», Michael Ian Black, illustré par Debbie Ridpath Ohi, Ed. Seuil Jeunesse. Une petite fille s'ennuie tellement que lorsqu'elle rencontre une patate, elle lui propose de jouer avec elle... A partir de 4 ans.

«Je m'ennuie, j'sais pas quoi faire...», Muzo, Ed. Actes Sud Junior. Toute seule, sans son frère Théo, Léa tourne en rond. Et si c'était une bonne chose? Avec les conseils du docteur Muzo en fin d'ouvrage. Pour les 6-9 ans.

«Les trésors de l'ennui», Sophie Marinopoulos, Ed. Yapaka. Disponible gratuitement en ligne sur le site yapaka.be. Psychologue, Sophie Marinopoulos questionne les transformations contemporaines qui nous ont fait oublier les bienfaits de l'ennui.