

Laissez-les s'ennuyer!

«Maman, je m'ennuie...» Cette plainte nasillarde, vous risquez de l'entendre pendant ces congés d'hiver.

Si l'ennui a toujours existé, c'est notre manière de le percevoir qui a changé. Comme si le bonheur ne passait plus que par l'action.

Notre société court après le temps. Alors que les adultes jonglent avec leurs différentes casquettes, les enfants, sont également pris dans ce tourbillon. On ne leur laisse plus le temps. Ce temps devenu aujourd'hui un bien précieux, monnayable, qu'il est interdit de perdre. Pour preuve, l'industrie du divertissement et du loisir qui s'assure de nous occuper continuellement afin de ne pas 'gaspiller' une seule petite minute. Pourtant, **nous devons nous méfier: la suractivité peut devenir contre-productive, entraînant son lot de conséquences négatives.**

Etre un parent parfait

Pourquoi l'ennui nous ennuie? A cause de la culpabilité! Nous percevons chaque comportement négatif de notre enfant comme une attaque à notre capacité d'être un bon parent. **Donc un enfant qui ne sait pas quoi faire, victime d'ennui, devient une raison supplémentaire de... culpabiliser!** «Il faut être de superparents, il n'y a pas de place pour la défaillance. Et vivre, c'est être sur-occupé. Même les vacances sont devenues un moment de suractivité, voilà où nous en sommes» explique Diane Drory, psychologue spécialiste des troubles de l'enfance.



L'ennui, un luxe qui s'ignore

Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle on ne supporte pas l'ennui. «Un des problèmes fondamentaux dans la société actuelle est que le laps de temps entre un besoin et la satisfaction de ce besoin s'est fortement rétréci, déplore Sandro Costa Sanseverino, fondateur de *Parents Conscients*. Prenons un exemple concret: vous entendez un morceau de musique qui vous plaît? L'application Shazam le reconnaît en quelques secondes et vous le propose à l'achat. Un peu plus tard, il se retrouve dans votre smartphone et est synchronisé à tous vos appareils. Nous sommes dans le monde de l'instantané. Les ados par exemple - mais les adultes aussi - ne tolèrent quasiment plus l'attente. C'est le monde du 'tout, tout de suite' dans lequel l'ennui n'a pas sa place.» Et si nous adoptions d'autres lunettes? Celles, par exemple, d'Horace Walpole, écrivain et politicien britannique du 18^e siècle, qui avait déjà compris que «l'ennui est le malheur des gens heureux». Il y a pire comme fatalité, non? Et si dorénavant vous vous félicitez d'appréhender à vos enfants la patience?

Les avantages de l'ennui

Certes, il est primordial pour les enfants d'avoir une vie sociale, puisque c'est au contact des autres qu'ils grandissent et découvrent le monde dans lequel ils vivent. Il n'empêche que des moments de 'rien' sont également essentiels à leur développement. Autoriser l'enfant à 'buller' lui permettra de **digérer tout ce qu'il a assimilé au long de la journée**. Il suffit de voir son état de fatigue après une journée d'école pour réaliser son intensité. En prime, l'ennui a d'autres atouts, puisqu'il est formateur sur plusieurs plans. Quand un enfant s'ennuie, qu'il est face à lui-même, il fera appel à ses ressources personnelles: **il trouvera une solution à son manque d'action en se mettant en contact avec son monde**

intérieur; il se connectera à ses goûts, ses envies, son univers.

Peut-être se mettra-t-il à dessiner, à lire ou à jouer alors que d'autres se plongeront dans une contemplation du monde qui les entoure (où l'œil sera attiré par des détails auxquels ils n'avaient jamais fait attention auparavant). D'accord, l'ennui peut être inconfortable. Parce qu'il nous confronte au néant et à l'abandon. Mais se retrouver seul est une phase essentielle à la construction psychologique.

L'enfant est face à un manque qui, s'il n'est pas comblé par quelqu'un d'autre, lui permet d'appréhender la réalité autrement. Ce face-à-face avec l'ennui évite une fois adulte d'avoir peur du vide. Une peur que l'on a tendance à combler par le «faire» pour moins «être».

Moteur de créativité

Faut-il venir en aide à l'enfant qui s'ennuie? La réponse de Sandro Costa Sanseverino est claire: «Non, surtout pas! Dans le 'Maman, je m'ennuie', il n'y a aucune demande mais une plainte. A la limite, esquissez un petit 'Ah bon?!' ou ajoutez éventuellement 'Et qu'est-ce que tu vas faire?', mais ne répondez pas à la plainte! **C'est aux enfants à trouver un moyen de contourner leur ennui. Cela fait partie de l'apprentissage à l'autonomie.** Or, n'est-ce pas là, la finalité de l'éducation?» Dans notre société, les enfants décident peu de ce qu'ils veulent faire: tout est déjà organisé, chronométré. Dommage pour leur esprit qui n'a plus le temps de vagabonder vers des mondes imaginaires ou secrets. «L'ennui est une formidable occasion pour l'enfant de s'ouvrir à sa propre créativité et découvrir son potentiel», confirme Sandro Costa Sanseverino. Malheureusement avec la panoplie d'appareils informatiques mobiles, il est très facile de combler les temps morts. En se justifiant de la valeur pédagogique d'un jeu, les parents ont tendance à laisser leurs enfants jouer plusieurs heures durant avec

leurs tablettes et autres consoles. Diane Drory les encourage à porter un regard différent: **«Les écrans sont moins constructifs que l'ennui, car ce n'est pas l'enfant qui invente les jeux. Il ne crée rien. Or, c'est l'imaginaire qui nous sort des difficultés, pas la pédagogie!»** Alors, un conseil: arrêtez de culpabiliser et souvenez-vous qu'un enfant qui s'ennuie est un enfant qui vit. ●

Un ado aussi, ça s'ennuie!

Il n'y a pas que les enfants qui ont besoin de s'ennuyer pour se construire. C'est le cas également des plus grands. Soyez indulgente. «C'est très énervant de les voir 'ne rien faire', admet Diane Drory. Mais il ne faut pas oublier que tout leur corps est en transformation. L'ado est à un âge de mutation, entre deux mondes.» Soyez à son écoute. S'il n'a pas d'occupation, pas de problème. Si par contre ce que vous jugez être un 'manque d'enthousiasme' se transforme en mélancolie profonde, là, il est temps de s'inquiéter. Ne pas arriver à sortir de l'ennui ou s'ennuyer souvent peut être le signe que l'on n'arrive pas à se connecter avec ses intérêts, ses goûts et ses besoins. Certains gèrent difficilement ce vide et compensent, par exemple, en mangeant, pour anesthésier l'émotion... A vous donc de rester attentive.

Pour aller plus loin

• **Au secours! Je manque de manque. Aimer n'est pas tout offrir**, Diane Drory, éd. De Boeck, 2011. Plus d'infos sur www.drory.be.
• **www.parentsconscients.be**
L'espace de soutien à la parentalité propose des ateliers et des guidances parentales.