

*La cloche a sonné*

# LAISSONS-LES



# GLANDER !

SOLFÈGE, NATATION, PIANO, GYMNASTIQUE... VOUS AVEZ DIT  
EMPLOI DU TEMPS DE MINISTRE ? LES MERCREDIS (ET LUNDIS,  
JEUDIS, SAMEDIS...) DE NOS ENFANTS RESSEMBLENT  
À DES COURSES CONTRE LA MONTRE DANS LA SURENCHÈRE  
DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET SOCIALES.  
AURAIT-ON PERDU LE SENS DE LA MESURE ?

Par **Maria Poblete**. Illustrations **Laure Wauters**

**L**undi, 16h30: Zoé, 10 ans, termine sa journée d'écolière de cours moyen. 17 h: elle entre au conservatoire pour son cours de solfège. 19 h: à la maison, elle entame ses devoirs. Une heure, pas moins. Mardi, 17 h: Zoé file à sa leçon de danse jazz. 18h30: elle court pour retrouver Tiffany, l'étudiante australienne qui vient lui prodiguer 45 minutes de conversation en anglais. Mercredi matin: Zoé se rend au conservatoire pour sa leçon de piano. À midi, elle avale un sandwich avec la baby-sitter, avant de traverser la ville pour se rendre à sa reprise d'équitation (Zoé adore les chevaux). 18 h: elle consacre encore une heure à ses devoirs, histoire de s'avancer sur la semaine. Jeudi, 18 h: après l'étude (les ateliers bleus de l'école proposent des échecs - «trop bien!», a dit Zoé, à la rentrée), elle court à la chorale, obligatoire au conservatoire (sans ça, pas de piano!). Et puis il y a le vendredi, et le week-end: même rengaine. Je vous fais un dessin? Zoé pourrait être votre fille. La mienne. Et elle n'a pas (encore) craqué.

## DE BONS PETITS SOLDATS

«Les enfants ont une capacité importante à s'adapter à tout. Les petits citoyens sont surstimulés, cependant, le prix à payer peut s'avérer élevé, prévient Patrice Huerre, pédopsychiatre.

Cette addition - salée ou sucrée - dépendra de l'intention avec laquelle ces activités sont proposées à l'enfant. S'agit-il de remplir son temps libre parce que les parents sont absents? d'augmenter ses chances de réussite scolaire ou sociale? ou tout simplement de le divertir, juste pour son plaisir et le goût de l'art, du sport et des activités culturelles?»

Prenons le temps de réfléchir à tout cela... «Mon livre (Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver! *édité en 1999, ndr*) a été très suivi, parce que je disais deux ou trois choses évidentes sur les bienfaits de l'ennui, ainsi que sur les dangers de la surcharge des emplois du temps, raconte Etty Buzyn, psychologue clinicienne. Je ne suis pas sûre que j'écrirais le même ouvrage aujourd'hui, la société a changé et les enfants, laissés seuls, restent des heures et des heures devant les écrans, ce n'est pas mieux!»

Désormais, la psy expliquerait que les enfants ne sont pas des adultes, qu'ils doivent passer des moments seuls, certes, mais pas devant les ordinateurs et autres écrans. «Finalement, nous en revenons toujours à la question de la mesure, de l'équilibre et des bonnes proportions entre le trop et le trop peu, dit-elle. Mais je reste tout de même attachée à la nécessité, pour tous les petits, de vivre intensément des moments de solitude et... d'ennui!»

**CHOISIR: UN CASSE-TÊTE?**

Attention, il ne s'agit pas de transférer nos désirs frustrés... Alors, pas de projection: vous n'êtes pas Lulu en tutu rose, ni Armand en tenue de rugbyman. Il faut tenir compte de la personnalité, du développement et du désir de votre enfant.

Essayez d'obtenir une ou deux séances d'essai.

**Sports.** Habituellement on envoie les petits «agités» vers des sports dits «explosifs», comme le tennis. Les plus sociables et bavards apprécieront les sports collectifs. Les plus timides, aussi. Pour Yves Jamet, professeur de judo, «Les arts martiaux mettent en confiance, car les enfants sont toujours mis en situation de réussite et qu'un cérémonial comme le salut aide l'entrée sur le tatami en douceur. Les parents nous disent qu'ils voient leurs enfants changer.»

Pour les indécis, restent les séances de multisports possibles dans de nombreuses structures: on passe quelques heures et on touche à tout... avant

de prendre une décision, aux alentours de 10 ans.

**Musique.** De plus en plus de conservatoires et d'écoles de musique proposent des parcours de découverte et d'éveil musical. Avant d'investir dans un violoncelle ou un piano à queue, c'est raisonnable. Les accompagner à des concerts, des auditions d'élèves, leur faire faire du chant choral sont aussi de bonnes approches pour démarrer. «C'est un bon moyen de commencer s'ils ne veulent pas encore se décider, conseille Pascal Gallois, directeur du conservatoire du centre de Paris. Il n'est jamais trop tard pour démarrer un instrument!»

**Arts.** Votre bambin est un artiste en herbe? Il peint et dessine sur toute surface plane?

Il fabrique des avions, des maisons, des objets bizarres en carton? Pas d'hésitation: les ateliers d'arts plastiques sont pléthore dans toutes les régions de France.

ment, plus que les adultes. Ils créent leur cadre de vie, leurs références, les bases de leur culture, les fondamentaux de leur existence. C'est dans des phases de pause et de retour sur eux-mêmes, d'un point de vue intellectuel, qu'ils vont retravailler, tricoter ces souvenirs et sémantiser. «Ces moments de révoation, de recentrage sur soi, de repli sont importants, poursuit le chercheur, l'utilité précise de la rêverie n'a pas été étudiée mais elle me semble indispensable!» Alors, même si nous ne disposons pas de recherches pointues sur la question, on peut émettre l'hypothèse d'un bien-être associé au temps de récréation... Tout ceci est crucial pour le temps hors de l'école. En revanche, on notera qu'une investigation plus poussée s'impose si votre bambin se plaint d'ennui constant et pénible en classe...

**PERFORMANCE ET DÉLIRE DE RÉSULTATS**

Les observateurs et scrutateurs des états d'âme et psychologiques de nos bambins n'ont pas non plus l'intention de jeter aux orties la modernité, la multiplicité des activités, tout simplement parce que la société évolue ainsi. Les parents, vous, nous, sommes preneurs et partants! Ne sommes-nous pas autant connectés que nos enfants? Ne sommes-nous pas (un peu) victimes d'une société ultralibérale, qui brandit la compétitivité et la négation des temps dits «morts»? Ne profitons-nous pas du trajet de tramway pour caler deux ou trois rendez-vous et répondre aux derniers mails? N'organisons-nous pas notre vie comme une petite P.M.E.? Comment nos enfants échapperaient-ils à cela? «Nous ne réalisons plus rien pour rien, sans but, et cette philosophie n'échappe pas aux enfants et à notre façon de les élever, constate Hedy-Laure Wolman, psychologue clinicienne. Tout doit servir et être utile, avec des cahiers des charges, des étapes et des objectifs. Lorsque les parents prévoient des activités pour leurs enfants, ils le font toujours dans un but d'évaluation, de réussite et de résultat, jamais seulement pour le bien-être, le plaisir et le loisir!»

Aux dires des psys, la notion de plaisir serait en perte de vue. Et ce serait très grave. Comment en est-on arrivé là? Nous baignons dans la société de la performance et les places sont chères. Les enfants n'échappent pas au stress des parents. Ils doivent lire la musique, non pas pour le plaisir de jouer avec d'autres mais parce que cela serait très intéressant pour la compréhension des mathématiques. Les enfants devraient apprendre le tennis, parce que c'est un sport social qui permettrait, plus tard, de jouer avec ses contacts professionnels tout en

**ÉLOGE DE L'ENNUI**

Même s'ils ont évolué, se sont affirmés, ont grandi plus vite et surtout ont poussé à l'engrais des appareils multimédias, les enfants d'aujourd'hui, comme ceux d'hier, ont besoin d'un développement psychologique harmonieux. Certes, les sollicitations, les propositions, les activités sportives, musicales et culturelles sont importantes et de plus en plus nombreuses, mais les enfants ont tout de même besoin de temps de pause, de répit et de rêverie.

«Je vais prendre une image simple, celle de la parole et de la musique, explique Patrice Huerre. Si vous parliez sans ponctuation, on ne comprendrait rien, de même que la musique sans silences serait inaudible. La respiration, c'est la vie qui donne sens aux périodes actives!» Que pensez-vous qu'il se passe lorsque votre enfant ne fait «rien»? Rien? Faux. Ce sont des périodes de grande créativité, d'intenses ressources et d'associations d'idées. Exactement comme en psychanalyse: les idées poussent les unes et en font surgir d'autres. En effet, le cerveau, lui, ne s'arrête jamais! «Le cerveau reste rarement en inactivité. Comme nous avons besoin de dormir pour nous reposer mais aussi pour mémoriser et intégrer nos apprentissages dans le bagage de notre mémoire, lorsqu'un enfant est en veille et sans activité particulière, les moments de rêverie lui sont utiles pour reclasser ses idées», exprime Georges Chapouthier, neurobiologiste et philosophe, directeur de recherche. Les enfants apprennent énormément

danse, karaté, scout, violon,

développant son réseau... «Je n'invente rien, c'est la réalité, je le note tous les jours dans ma pratique de clinicienne, poursuit Hedy-Laure Wolman. Les enfants sont évalués, notés, classés, non seulement en classe mais aussi pour la grande majorité des activités extrascolaires. Les conservatoires de musique n'échappent pas à cette «évaluationnite» aigüe... même s'ils ont fait des progrès ces dernières années. Il y a encore une quinzaine d'années, les contrôles étaient constants, les évaluations pénibles et les notes cassantes. «Ce n'est plus le cas. Désormais, nous organisons un contrôle continu et il est vécu plus positivement par les élèves, explique Pascal Gallois, directeur du conservatoire du centre de Paris. Cela dit, les parents sont exigeants et ils ont raison, ils souhaitent que leur enfant réussisse, en musique comme ailleurs.»

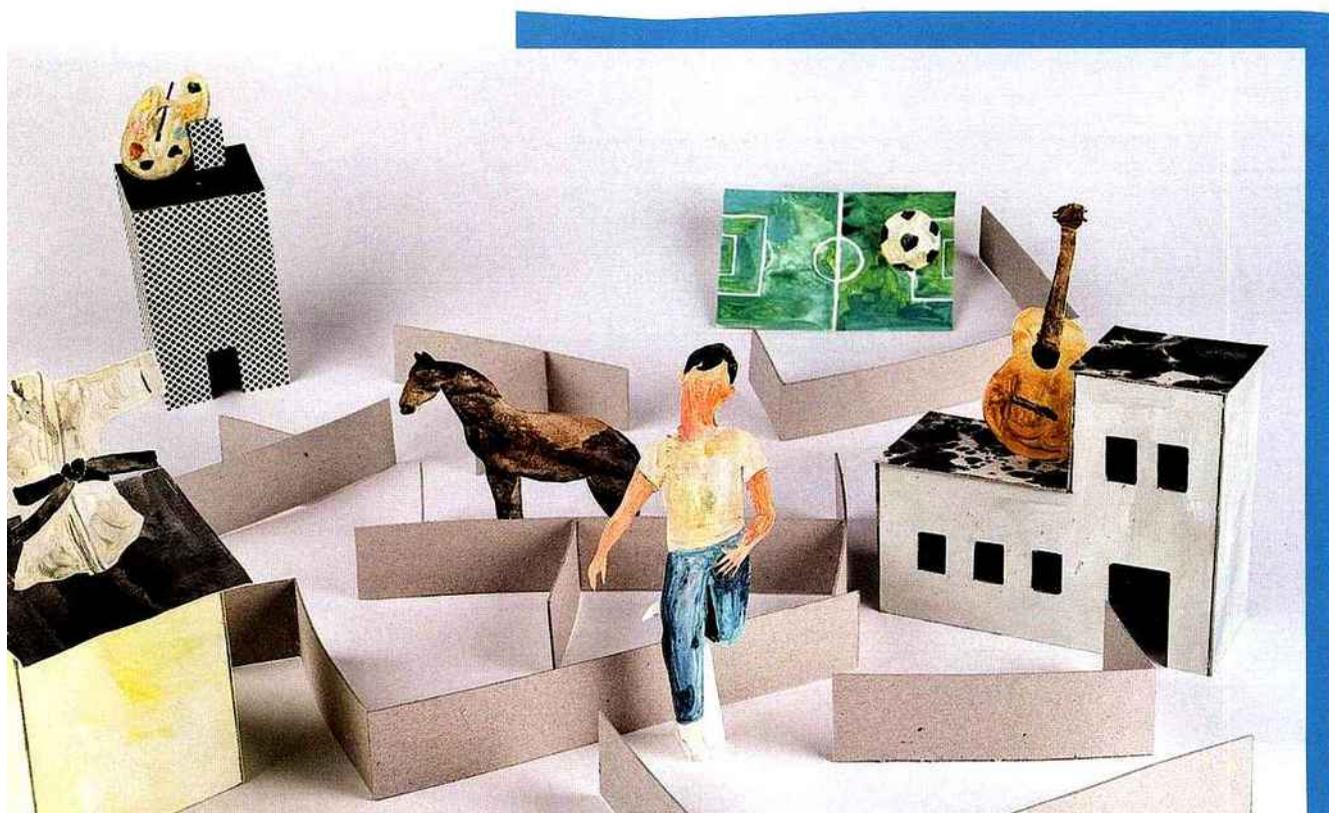
Ce qui a l'air de chagriner davantage cet attentif directeur de conservatoire est l'exigence des autres, tous les autres acteurs de ce jeu parfois préjudiciable. Les enfants arrivent épuisés à leur cours de solfège ou de chorale. La faute aux horaires de l'Éducation nationale. «Les enfants sont à bout parce que les journées d'école sont trop longues, s'ils pouvaient bénéficier de leçons de musique dès le début de l'après-midi, je vous l'assure, ils iraient beau-

coup mieux!». Jennifer Turminel, psychologue scolaire et vice-présidente de l'association des psychologues scolaires, confirme ces dires. De temps en temps, des échos lui parviennent de la suractivité de certains enfants dans le temps périscolaire. Loisirs éducatifs ou culturels, activités sportives, pratiques artistiques, compétitions, concours, castings... «Le quantitatif peut l'emporter sur le qualitatif, sous forme de consumérisme compulsif, d'hyperactivité débridée ou de course contre la montre afin de gagner les premières places dans la société de demain, dénonce-t-elle. Inutile de s'acharner! À trop vouloir brûler les étapes, on prend le risque de provoquer saturation, dégoût et stress, ce qui est contre-productif.»

#### LES ENFANTS SONT FATIGUÉS!

Tous se renvoient la balle: parents, enseignants, professeurs de musique et responsables de structures sportives. C'est un peu le même débat que pour les rythmes scolaires: chacun voit midi à sa porte. Les médecins, eux, appellent à la raison. «Un enfant est un être qui se fatigue assez rapidement, explique Yvan Toutou, professeur de chronobiologie, membre du comité de pilotage sur les

••• judo, dessin, équitation,



rythmes scolaires et membre de l'Académie de médecine, s'il n'a pas un sommeil de bonne qualité et d'une durée suffisante, il grandit moins bien, parce que c'est lors du sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance\*.» Le médecin précise que les jeunes Français sont les écoliers à avoir la journée scolaire la plus longue d'Europe. Pour lui, ce système entretient la fatigue des enfants... Que font-ils ensuite ? Ils courent ! Dans quel but ? Satisfaire les parents ! « Mais oui, je me permets une mise en garde, je vois des parents projeter sur leur enfant leur propre désir, danse, musique... parfois sans leur demander leur avis. »

Aux dires du Pr Touitou, la santé et le bien-être des petits passeraient après tout le reste. Même son de cloche chez Alain Sotto, psychopédagogue, auteur de *Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ?*, « Le rythme infernal ne cesse jamais, même pendant les vacances scolaires, les parents imposent des activités en nombre aux enfants, la compétition scolaire et sociale continue ! »

Il est parfois bon de revenir à l'essence des choses... Ainsi, la « ré-création » renvoie à un intervalle de temps à valeur d'interlude, qui permet de « re-fabriquer » son énergie. De la mesure, de l'écoute, du temps pour s'ennuyer et inventer, du mou dans l'agenda, des heures creuses et des moments élastiques, telle serait la recette miracle ? ●

\* Voir aussi notre article santé.

**FINLANDAIS ET CORÉENS : DEUX RYTHMES QUI S'OPPOSENT**

La Corée du Sud et la Finlande sont les élèves les plus compétents, selon le classement PISA\*. Les premiers ont des journées de folie, les seconds vont à leur rythme... Quand la Corée sélectionne et fait pression sur les enfants, la Finlande veille à leur confort. Les premiers sont hyperoccupés, les seconds glandent tout en réussissant. Les petits Coréens du Sud cumulent deux journées de classe en une : la première dans une école classique, la deuxième, qui démarre aux alentours de 18h, dans un établissement privé parallèle. Récemment le gouvernement a même décrété l'interdiction de cours après... minuit ! Les enfants sont épuisés et dorment en classe. Selon l'Unicef, les petits Coréens sont des enfants stressés et malheureux.

Les Finlandais, au contraire, vivent à leur rythme. Après la classe (qui s'arrête à 13 h), ils ont le choix entre pratiques sportives, artistiques et musicales. Prises en charge par l'école ou des structures privées, ces activités se terminent à 17 h. Alors, ils partent pour jouer avec leurs amis ou, tout simplement, pour ne rien faire ! « La question du rythme n'est pas anecdotique chez nous, précise Christian Sundgren, de l'ambassade de Finlande à Paris. Elle est au cœur du système. »

\*Le PISA (Programme for International Student Assessment) est une évaluation d'acquis des savoirs (en lecture, mathématiques et culture scientifique) menée tous les 3 ans auprès de jeunes de 15 ans dans les pays membres ou partenaires de l'OCDE.

**À LIRE**

*Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver !*  
d'Etty Buzyn, éd. Albin Michel.

*Place au jeu*, de Patrice Huerre, éd. Nathan.

*Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ?*  
d'Alex Sotto, éd. Ixelles.

poterie, cirque, hockey sur gazon

