L'enfant qui s'ennuie



Désolé.

**« Je ne sais pas quoi faire! » Comment apprendre à un enfant à s’amuser seul?**



Plusieurs enfants s’ennuient quand il n’y a pas d’autres enfants ou d’adultes avec qui jouer. C’est normal. Tous les enfants connaissent l’ennui, un jour ou l’autre.

Le problème est parfois dans la façon dont les adultes perçoivent cet ennui et y réagissent, ainsi que dans l’incapacité de certains enfants à le gérer. Notre société valorise une utilisation efficace du temps. L’ennui est mal vu : ne pas savoir quoi faire, c’est perdre son temps. Quand un enfant dit s’ennuyer, on tente donc à tout prix de l’occuper en lui trouvant mille et une activités intéressantes à faire.

De plus, beaucoup d’enfants, même très jeunes, ont un agenda chargé de cours et d’activités. Ils ont alors peu de temps libre pour apprendre à s’organiser et décider de ce qu’ils veulent faire. Ils peuvent ainsi être démunis lorsqu’ils ont du temps libre.

Enfin, en service de garde, les enfants ont l’habitude d’avoir de nombreux [partenaires de jeu](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-socialisation-jouer-avec-les-autres). Ces derniers deviennent parfois des modèles qui les entraînent vers de nouvelles activités auxquelles ils n’auraient pas pensé. La simple présence d’autres enfants leur apporte donc une stimulation même s’ils ne jouent pas toujours avec les autres et même s’ils n’essaient pas de les imiter.

**Et si l’ennui était formateur...**

Apprendre à jouer seul est important. En jouant sans partenaire, votre enfant apprend à décider par lui-même. Le [jeu libre](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeu-libre) permet à votre enfant de choisir ce qui l’intéresse et de développer ainsi son autonomie, une qualité également fort recherchée, tant à l’école qu’au travail. L’autonomie permet à l’enfant de fonctionner sans avoir constamment besoin du soutien des autres.

L’ennui est aussi un tremplin vers la créativité. Pour meubler sa solitude et pour contrer son ennui, l’enfant fait appel à ses ressources personnelles. Il est à l’écoute de son monde intérieur, de ses envies et de ses goûts. Ne rien avoir à faire lui permet de développer son monde imaginaire et sa créativité.

Enfin, l’ennui permet de voir la réalité différemment. Un enfant qui s’ennuie remarque des détails qui lui échapperaient s’il était occupé. C’est parce qu’il s’ennuie qu’il observe le trajet de la goutte d’eau qui descend le long d’un carreau de la fenêtre ou qu’il remarque cette fourmi qui avance tout doucement sur la galerie. Il pourra alors inventer toute une histoire autour de cette goutte d’eau ou de cette fourmi si on lui laisse l’occasion de vivre ces moments seuls.

**Apprendre à son enfant à jouer seul**

Certains enfants n’ont pas appris à jouer seuls. Si c’est le cas de votre enfant, vous pouvez l’aider en participant à ses activités. Cela peut sembler paradoxal, mais si vous voulez que votre enfant apprenne à jouer seul, vous devrez d’abord jouer avec lui.

* **Commencez une activité avec lui, aidez-le au début, puis éloignez-vous.** En demeurant dans la même pièce, vous pourrez, de loin, faire des commentaires sur sa façon de s’en sortir : « Elle est vraiment haute, ta tour! » ou « Tu choisis de belles couleurs pour ton dessin. »
* **Laissez-le poursuivre l’activité seul.** Votre enfant apprendra ainsi à jouer et à créer par lui-même. Il aura davantage confiance en ses capacités et développera son autonomie.
* **Suggérez-lui de faire un** [dessin](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-bienfaits-dessin-1-a-3-ans) **ou un bricolage pour quelqu’un** en particulier; cela ajoutera une motivation supplémentaire.

Quand sa confiance en lui sera plus grande, votre enfant pourra jouer seul dans une autre pièce. Il ne sentira plus le besoin de jouer sous vos yeux.

**Encourager l’initiative**

* **Aménagez des plages libres dans l’horaire** de votre enfant. Ces moments seront peut-être ennuyeux au début, mais deviendront, avec le temps, des moments de jeux spontanés enrichissants.
* **Quand votre enfant s’ennuie, ne vous précipitez pas pour l’occuper** rapidement. Encouragez-le plutôt à prendre des initiatives : « Je suis sûr que tu vas trouver quelque chose d’intéressant à faire. »

|  |  |
| --- | --- |
| [Naitre et grandir.com](http://naitreetgrandir.com/) | **Révision scientifique :** Solène Bourque, psychoéducatrice **Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir **Mise à jour :** Avril 2015 |