

Maman, je m'ennuie!

Ils les ont tant attendus ces deux mois de liberté. Pourtant, nos enfants ne manqueront pas de se plaindre de l'ennui... parfois dès le premier jour des vacances! Avec Valentine Anciaux, psycho-éducatrice, voici 11 idées originales pour occuper intelligemment bouts de chou et ados.

TEXTE JULIE BRAÛN
COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN

Avant de vous précipiter pour parer à leur ennui, laissez-leur un peu de temps. «L'ennui est positif, nécessaire, explique Valentine Anciaux. Et vous verrez que votre enfant ne s'ennuiera jamais très longtemps. Car c'est quand on s'ennuie, qu'on peut se mettre à observer, être plus relax et donc plus créatif et inspiré que si on a une boulimie d'activités. C'est quand on marche ou qu'on se pose que les idées naissent. L'ennui est un moment d'incubation.» Et surtout, ne répondez pas à l'ennui en dégainant un écran, dont l'utilisation doit rester limitée à un jour ou un moment précis. Optez plutôt pour l'une des activités suivantes, qui ont l'avantage d'amuser et stimuler sans coûter cher.

ORGANISER UN PIQUE-NIQUE

Selon son âge, cela peut aller de la liste des courses jusqu'aux activités à organiser. On peut aussi choisir un thème comme «bon pour la santé» qui permettra de sensibiliser l'enfant à son alimentation, ou «zéro déchet» pour lui donner conscience de l'environnement... **Aspects positifs:** convivialité, sensibilisation, planification, créativité, confiance en soi...

PRÉPARER UNE EXPO

Proposez à votre enfant de monter une exposition chez vous. Il pourra créer les œuvres, les accrocher, créer de jolies invitations, écrire l'adresse sur l'enveloppe ou gérer l'envoi par mail, préparer l'apéro pour le vernissage (et donc dresser la liste des courses, couper les carottes, etc.). Il devra aussi décider s'il voudra vendre ses œuvres ou non et à quel prix, et pourra guider le public, expliquer les techniques utilisées... **Aspects positifs:** créativité, communication, gestion, orthographe, soin, planification, accueil, budgétisation...

RÉALISER UN MANDALA ÉPHÉMÈRE

Dans un jardin ou un parc, demandez à votre enfant de trouver une pierre à mettre au centre et de quoi décorer autour, afin de créer un mandala naturel. **Aspects positifs:** méditation, observation de nature, créativité, concentration, inspiration...



GRIMPER AUX ARBRES

«Il ne faut pas les en empêcher, conseille Valentine Anciaux. Les enfants prennent généralement des risques mesurés de façon assez intuitive. Ils explorent leur environnement et expérimentent leur psychomotricité.» On pourra, au besoin, les guider («Cet arbre-ci, pas celui-là qui est trop haut, où alors tu t'arrêtes à telle hauteur»). Même chose dans les plaines de jeux, dont les risques sont mesurés par des ingénieurs. Et si l'enfant se croit coincé, s'il n'est pas vraiment en danger, au lieu de voler à son secours, on peut affirmer notre confiance en ses capacités et éventuellement le guider.

Aspects positifs: sortie de sa zone de confort, découverte de la nature, psychomotricité, confiance en soi et gestion du risque...

JOUER AVEC DES BOÎTES EN CARTON

Donnez plusieurs boîtes en carton à votre bout de chou... et laissez-le faire. «Ne construisez surtout pas vous-même des choses élaborées que vous aurez trouvées sur Pinterest, conseille Valentine Anciaux. L'enfant va sans doute connaître des difficultés. Il y répondra tout seul et c'est comme ça qu'il apprendra le mieux.»

Aspects positifs: créativité, motricité fine, adaptation et flexibilité, schéma corporel...

DÉCOUVRIR DES COINS VERTS

Emmenez votre enfant visiter un nouvel endroit chaque week-end ou chaque jour. Rien qu'à Bruxelles, il y a des dizaines de parcs. Votre enfant pourra ainsi découvrir sa ville ou sa région, varier les activités, se faire de nouveaux copains...

Aspects positifs: sortir de sa zone de confort, observation, adaptation...

CRÉER OU FRANCHIR UN PARCOURS D'OBSTACLES

À l'intérieur ou dehors, l'enfant peut imaginer et réaliser ou franchir un parcours d'obstacles monté à l'aide de chaises, cerceaux, coussins... C'est facile et amusant à tout âge.

Aspects positifs: psychomotricité, fonctions exécutives (planification, inhibition, schéma corporel, créativité)...

JOUER AVEC DE LA BOUE

Si vous avez un jardin, construisez une kitchenette avec des palettes ou même posez juste une bassine sur un tréteau. Proposez à votre enfant d'y faire de la *miche popote*. Un vrai bonheur pour les plus jeunes.

Aspects positifs: renforcer son système immunitaire, jeu symbolique, plaisir sensorimoteur...

CRÉER UN VISION BOARD

Il pleut? Proposez à votre enfant de créer un grand panneau avec, au choix, ses rêves, la façon dont il voudrait que la vie se passe, ce qu'il aimerait faire de ses vacances... Faites-le découper des mots et images qui l'inspirent dans des magazines. Ensuite, accrochez son panneau d'intentions dans sa chambre.

«Non seulement c'est très gai à faire, mais ce qu'on met dessus se réalise généralement, précise Valentine Anciaux. C'est de la psychologie positive: si je m'entoure de choses qui m'inspirent, qui sont bonnes pour moi, mon terreau sera bon, je pourrai me déployer.»

Aspects positifs: créativité, inspiration, confiance en soi... envie de réaliser ses rêves, se dire qu'on a le droit de rêver et que tout est possible.

PARTICIPER À UNE BROCANTE

Préparer une brocante est une chouette façon de motiver à ranger et voir ce qu'on utilise ou pas. Vous pouvez aussi demander à l'enfant d'emballer, voire de transporter les marchandises s'il en a l'âge, et donc se lever tôt et de faire des efforts. Si vous préférez jouer les acheteurs, vous pouvez lui donner quelques euros et le laisser trouver ce qui lui plaît à bon prix.

Aspects positifs: gestion de l'effort, apprendre à ranger, trier, budgétiser, négocier, organiser...



POUR ALLER PLUS LOIN

Piochez d'autres idées dans *Jouons malin* de Delphine de Hemptinne, paru aux éditions De Boeck, 240 p., 16,90 €.

Retrouvez Valentine Anciaux, psychoéducatrice, et sa compagne Stéphanie de Schaezzen, logopède, sur le site psychoeducation.be.