

Bon à savoir

● Loisirs

Notion du temps

Dans notre monde actuel, le temps est une denrée rare et il arrive fréquemment que nous éprouvions des difficultés à l'organiser de manière judicieuse. Les expressions courantes telles que « le temps, c'est de l'argent » ou « je n'ai pas le temps » en sont un bon exemple. Pourtant, les enfants disposent généralement de plus de temps libre que les adultes. Toutefois une question se pose de manière récurrente : comment les enfants peuvent-ils judicieusement occuper leur temps libre quand ils ne sont pas au jardin d'enfants ou à l'école ? Dans ce contexte, il faut noter que nous accordons aujourd'hui généralement peu d'importance aux tâches ménagères qui pourraient être effectuées à la maison. Au contraire, les parents privilégient le développement et la réussite individuelle de leurs enfants à l'école, dans une activité sportive ou dans d'autres activités créatives ou musicales. Les loisirs deviennent alors fortement structurés par ces occupations. Il en résulte que les enfants d'aujourd'hui disposent de peu de temps réellement libre, c'est-à-dire non planifié. Impossible de se promener sans but particulier, de rester assis pendant des heures à parler avec des amis, de s'allonger sur son lit ou de prendre les chemins de campagne et faire des détours comme c'était le cas autrefois. Les enfants dépendent de l'évaluation que leurs parents se font du temps et de la manière dont ils pensent qu'ils doivent le passer. Si l'imprévu est toujours considéré comme inutile et improductif, il ne peut guère avoir lieu. Pourtant, le temps réellement libre peut s'avérer être une pause précieuse pour les enfants et les adolescents. Il leur permet de réfléchir à ce qu'ils ont vécu, il sert de transition entre les activités passées et futures et il est l'occasion de sentir et ressentir ce que l'on a véritablement envie de faire par la suite. C'est souvent lors de ces « temps morts » ou phases d'ennui que les idées de jeux les plus créatives naissent.

Un temps libre trop occupé ?

Les enfants veulent jouer, bouger, découvrir le monde avec curiosité et fréquenter d'autres enfants. Pour cela, ils ont idéalement besoin de temps libre, qu'ils peuvent aménager eux-mêmes. Grâce à diverses expériences qui sollicitent tous leurs sens, ils peuvent se former et se développer. Même les enfants en bas âge ont besoin d'un certain degré d'autonomie spatiale et temporelle. Le temps structuré (l'école, les associations, les activités sportives, les leçons de musique) doit être en juste équilibre avec les « temps morts » (voir des amis, jouer de manière insouciant, explorer, être seul, se défouler). Pouvoir organiser son propre temps aide les enfants à devenir indépendants, à prendre leurs responsabilités et à répondre de leurs actes. En fréquentant d'autres personnes du même âge, ils peuvent se comparer, découvrir qui et comment ils sont lorsqu'ils sont loin de la maison. Tout cela les aide à définir leur propre identité. Laisser les enfants libres d'organiser leur temps ne signifie cependant pas les livrer à eux-mêmes. Il faut intégrer des plages de temps libre dans une relation de confiance et un cadre sécurisé. Ainsi, les enfants arriveront à s'orienter et à trouver leur chemin.

Le temps consacré à la famille

Les moments dédiés à la famille créent un contrepoids au temps libre, imprévu et géré de manière autonome. Les relations entre les parents et les enfants sont renforcées par les expériences partagées, les limites sont explorées et redéfinies. Le temps passé avec leurs parents et leurs frères et sœurs (à faire une activité ou à ne rien faire) est un moment amusant et crée également un sentiment de sécurité. Les expériences faites en famille permettent aux enfants de mieux aménager leur temps libre. Dans une famille, chaque membre a des besoins et exigences différentes en matière de temps. Les pierres angulaires du calendrier quotidien familial sont, par exemple, les heures de travail des parents, le temps passé par les enfants à

Page suivante »

l'école ou à la crèche, parfois le temps passé à la garderie ou les repas partagés et les horaires réguliers pour aller se coucher. Les horaires fixés pour les sorties, le visionnage de la télévision ou le coucher conduisent souvent à des conflits entre les enfants et les parents. Dans ce contexte, il faut trouver un juste équilibre entre des directives claires et des décisions communes. Lorsqu'il y a plusieurs membres dans la famille, la gestion du temps se transforme souvent en un réel défi, précisément en raison des nombreuses activités de loisirs de chacun. Parfois, il devient presque impossible de réunir toute la famille car les parents sont débordés par leur emploi du temps et leurs efforts pour concilier leur travail, s'occuper de leurs enfants et coordonner les activités de loisirs de chaque membre de la famille. Dans ce cas extrême, il est essentiel de prendre du recul ensemble (lors de vacances communes) afin de redéfinir les formes de vie en communauté. Certains accords peuvent être trouvés et certaines activités peuvent être également placées sous la responsabilité des enfants. Cette nouvelle organisation offrira plus d'autonomie aux enfants et de nouveaux espaces de liberté aux adultes.

Organiser des activités de loisirs

Une des richesses de la Suisse est d'offrir aux enfants de multiples possibilités d'activité de loisirs. Afin que les enfants ne soient pas perdus au milieu de cette offre foisonnante ou ne se sentent pas dépassés ou mis sous pression, les parents peuvent les aider à faire un choix. L'important est d'encourager les intérêts réels des enfants – la plupart du temps une ou deux activités seront amplement suffisantes. Après un certain temps, il arrive souvent que les enfants souhaitent interrompre l'activité qu'ils pratiquent. Quand leurs parents ont dépensé beaucoup d'énergie pour encourager et accompagner leur enfant dans l'activité qu'il a choisie et qu'ils ont pu constater des progrès, il est parfois difficile d'accepter qu'il ne veuille plus continuer. Dans ce cas, il est important de clarifier la raison pour laquelle l'enfant n'a plus d'intérêt à exercer cette activité. Au cours de son évolution, a-t-il développé de nouveaux intérêts? Est-ce lié à des problèmes avec des adultes ou avec d'autres enfants? Manque-t-il de réel temps libre? Dans tous les cas, il est important pour un enfant que ses préoccupations et ses idées soient prises au sérieux.

Passer ses loisirs dans des centres communautaires et familiaux

Dans les grandes agglomérations et les villes, les centres communautaires et familiaux proposent des offres attrayantes pour les familles, par exemple des consultations pour les parents, des cours d'allemand, des groupes de jeux, des séances de travaux pratiques, des offres de sport et de rencontres, des ludothèques, etc. Les enfants et leurs parents peuvent nouer de nouveaux contacts par cet intermédiaire. C'est également l'occasion de s'engager activement dans une de ces structures et de se créer ainsi une base pour un retour au travail.

Trouver des offres de loisirs

Où les parents et leurs enfants peuvent-ils trouver des offres de loisirs? Outre les affiches qui peuvent être accrochées sur les panneaux d'information des écoles, des centres communautaires, des maisons paroissiales et d'autres organismes, la plupart des activités de loisirs proposées peuvent être également consultées sur Internet. Les pages d'accueil des sites des municipalités présentent de nombreuses listes de clubs ainsi que les adresses des cours donnés et la personne à contacter. Dans les grandes villes, Internet vous fournit de nombreuses informations sur les offres de loisirs pour les enfants et les familles. Les écoles de musique ainsi que les clubs sportifs ont souvent leurs propres sites. En Suisse, vous pourrez trouver des informations sur le scoutisme ou les Unions cadettes (→ www.scout.ch). Concernant les activités culturelles pour les enfants et les familles, le guide des musées suisse donne un bon aperçu. Pour les familles avec un budget serré, il est possible de bénéficier de diverses réductions sur des offres culturelles, sportives et éducatives en faisant la demande auprès des fondations, associations, municipalités et services sociaux compétents.

Internet: un outil fantastique ou un réel danger ?

Le monde virtuel de l'Internet est également omniprésent dans les activités de loisirs des enfants et des adolescents. Des études ont montré que, bien que la plupart des enfants et des adolescents en Suisse passent du temps devant un ordinateur ou la télévision, ils ont tout de même un important cercle d'amis et des intérêts divers comme le sport, la musique ou les animaux. Leur consommation médiatique leur sert plutôt à combler un vide. Ce sont souvent l'ennui ou un manque d'espace de jeux à proximité de leur domicile qui poussent les enfants à plonger dans des mondes virtuels. Les enfants et les adolescents se servent d'Internet pour réaliser diverses activités comme par exemple la recherche d'informations, les jeux virtuels, le visionnage de vidéos et la communication (par e-mail et chat notamment). Les enfants apprennent rapidement à utiliser les nouvelles technologies et dépassent souvent les adultes. À côté des multiples possibilités d'obtenir des informations et de l'interconnexion au niveau mondial, de nouvelles menaces sont apparues dans l'anonymat d'Internet. Par exemple, des pédophiles adultes cherchent à entrer en contact avec des enfants via Internet et une multitude d'images et de films avec un contenu dérangeant (violent ou sexuel) sont à la portée d'un seul clic. Le phénomène de « cyberbullying » (une forme de harcèlement via les réseaux sociaux) ne cesse de se développer. Comme Internet nous est devenu aujourd'hui indispensable au quotidien, il est recommandé d'apprendre aux enfants à s'en servir très tôt et de manière adaptée. Jouer à l'ordinateur doit être utilisé en complément d'autres activités de loisirs. Les parents peuvent établir d'un commun accord avec leurs enfants des règles d'usage pour l'ordinateur. Ils doivent également parler avec eux des dangers possibles. Enfin, les parents doivent s'intéresser à la façon dont leurs enfants utilisent l'ordinateur. Dans le cadre d'un programme, l'Office fédéral des assurances sociales OFAS a mis en place un site Web avec des informations pour les parents.

→ www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil.html

Le dépliant « 10 règles d'or pour utiliser les médias numériques en toute sécurité » est disponible en 16 langues. Il peut être téléchargé gratuitement et imprimé.

En collaboration avec « formation des parents », Swisscom a élaboré un guide du bon usage des médias numériques au quotidien : « Les enfants ont-ils besoin d'écrans ? ».

→ www.formation-des-parents.ch

Le site kinder4.ch propose un film qui montre comment les parents peuvent se servir des médias numériques pour raconter et illustrer les histoires qu'ils lisent à leurs enfants (jusqu'à l'âge de 4 ans).

→ www.kinder-4.ch/fr/filme_themen#single/2994

Bibliographie pour approfondir:

Pour découvrir la bibliographie se référant à cette thématique, vous pouvez consulter le texte correspondant en allemand. Une version française de la bibliographie est en cours d'élaboration.