

Apprendre & Travailler

## Activités extrascolaires: 5 conseils pour éviter la surenchère

26 août 2021, par  
Sophie Gaitzsch

Et les enfants, ils vont faire quoi cette année comme activité? Vous les avez déjà inscrits? Avec la rentrée scolaire, la question est presque devenue rituelle. Piano, natation, anglais: la norme est au toujours plus, toujours plus tôt. Des recherches montrent que ces cours renforcent l'estime de soi et les compétences sociales des enfants. Mais un trop-plein peut vite avoir un effet négatif.

Pourquoi c'est important. Selon une enquête de la fondation Pro Juventute, un enfant suisse sur trois «présente des symptômes élevés de stress». Parmi les 14 ans et plus, la proportion monte à 45%. Un phénomène auquel la multiplication des activités et le manque de temps pour jouer librement et se reposer contribuent. Dans ce contexte, de nombreux parents se posent la question: où se trouve le juste milieu?

Comment c'est devenu la norme. Dans le canton de Genève, selon le professeur en sciences de l'éducation à l'Université de Genève Olivier Maulini, on estime que 75% des enfants de 4 à 12 ans suivent au moins une activité extrascolaire, pour une durée moyenne de trois heures par semaine hors week-end. La participation augmente avec l'âge, de 45% pour les plus petits à 82% pour les plus grands. Il s'agit surtout – dans l'ordre – de sport, de disciplines artistiques (musique, danse, théâtre, etc.) et de langues.

Olivier Maulini:

«Les activités extrascolaires sont devenues une norme sociale et éducative. Leur fréquentation a connu une hausse constante tout au long du 20e siècle, avec l'accès progressif des femmes au marché du travail, un souci croissant d'épanouissement complet des plus jeunes, mais aussi une volonté de sécurisation de l'enfant, qu'on ne laisse plus jouer dans la rue ou dans le quartier comme avant.»

A cela s'ajoute une préoccupation grandissante des familles d'améliorer les prédispositions de leurs enfants à réussir à l'école. Et le phénomène se retrouve dans tous les milieux socio-économiques et à travers toutes les origines, même si le type d'activités change.

Surenchère pour tous? Il y a dix ans, on observait avec perplexité ces parents ultra-compétitifs qui inscrivaient leurs enfants à des cours de mandarin et d'informatique. Mais force est de constater que même les familles qui ne cherchent pas nécessairement à «optimiser» leur progéniture ont été rattrapées par la tendance.

Sandrine Ghilardi, psychiatre pour enfants et adolescents, présidente du groupe des psychiatres-psychothérapeutes de Genève:

«Aujourd'hui, si un enfant ne fait pas au moins un sport et un instrument, l'entourage trouve cela bizarre. Cela démarre déjà avant l'école, avec des cours de gym parent-enfant, des activités d'éveil ou de bricolage en groupe, auxquelles il faut s'inscrire. Les injonctions dans ce sens sont très fortes.

Ce n'est pas une démarche utilitariste de la part de tous les parents. Elle est souvent simplement guidée par la notion qu'un bon parent se doit de faire tout cela, car il est responsable du bonheur de son enfant, quitte à en oublier de se demander si cela lui convient ou non. Or certains enfants ont besoin de ces structures, tandis que d'autres préfèrent rêvasser, ce qui est très bien aussi.»

De nombreux parents s'inquiètent par ailleurs pour l'avenir de leurs enfants, dans un contexte où l'accès au



marché du travail est de plus en plus difficile, note Lulzana Musliu, porte-parole de Pro Juventute. «Ils veulent leur donner toutes les chances d'accéder à une bonne formation, et cela passe aussi par des activités en dehors de l'école. La pression pour aller au gymnase et trouver une bonne place d'apprentissage est très importante.»

Gare au surmenage. Une enquête de Pro Juventute publiée ce jeudi 26 août, réalisée auprès de 1056 enfants dans toute la Suisse avant le début de la pandémie, montre qu'un tiers des enfants suisses sont trop stressés.

Lulzana Musliu:

«Des familles contactent notre permanence téléphonique car leur enfant a des maux de ventre et ne dort plus, et en creusant un peu nous constatons que certains sont occupés tous les soirs et tous les week-ends. Ils n'ont presque plus de temps pour décider spontanément de ce qu'ils veulent faire ou pour jouer librement. L'école est compétitive, et ces activités le sont aussi. Il est par exemple très difficile de trouver un sport pour un adolescent qui n'inclut par la participation à des compétitions.»

Chez les adolescents qui viennent la consulter, Sandrine Ghilardi voit de plus en plus de cas d'épuisement et de burnout, des jeunes qui ont l'impression de ne plus avoir le temps de rien et qui se mettent la pression pour ne pas décevoir leur entourage.

Olivier Maulini, quant à lui, évoque une autre enquête, britannique celle-là, qui illustre ce malaise. Les enfants de 4 à 11 ans interrogés sont 44% à dire qu'ils sont plus occupés que leurs parents.

Les conseils des spécialistes. Bien faire sans trop en faire, tout en tenant compte des besoins, des intérêts et du caractère unique de chaque enfant, voilà le dilemme auquel sont confrontés les parents. Existe-t-il une sorte de nombre magique d'activités qu'il faudrait viser? Non, balayent nos interlocuteurs, qui rappellent que chaque enfant est différent. Ils livrent toutefois quelques conseils.

1. Ne pas commencer dès la première année d'école. L'entrée à l'école représente déjà un changement important pour l'enfant. Mieux vaut donc attendre un an pour commencer une activité. Sandrine Ghilardi: «Par la suite, les premières années, une seule activité c'est déjà bien. Si l'enfant montre un intérêt pour une deuxième activité, on peut entrer en matière. Certains enfants en ont besoin. Il faut faire preuve de bon sens.»

2. Laisser l'enfant participer à la décision. «C'est souvent ce qui fait la différence, note Lulzana Musliu, de Pro Juventute. Il faut leur demander leur avis. Même petits, à 4 ou 5 ans, ils peuvent déjà dire si quelque chose les intéresse. Il faut aussi accepter s'ils ne veulent pas continuer. Commencer quelque chose, puis lâcher, ça arrive. C'est normal, les enfants sont curieux.»

3. Laisser plusieurs jours par semaine sans activités. Le nombre est à adapter en fonction de l'âge. Au moins deux pour les adolescents, davantage pour les plus jeunes, estime Sandrine Ghilardi. «Il est important de garder des temps réguliers où l'enfant ne doit pas se préoccuper d'horaires, peut souffler, avoir des moments tranquilles en famille ou entre amis. Il ne faut pas oublier que les journées où il n'y a pas grand-chose sont tout aussi importantes pour le développement de l'enfant. Ne rien faire, ce n'est pas du temps perdu.»

4. Être attentif aux signaux de l'enfants. Une baisse ou une hausse de l'appétit ou du sommeil, des maux de ventre ou de dos sont autant de signaux qui pointent vers un déséquilibre et devraient alerter les parents.

5. Se rappeler qu'un enfant ne doit pas cocher toutes les cases. Sandrine Ghilardi insiste. «Comme le disait le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott, un parent ne doit pas être parfait, juste suffisamment bon. Si votre enfant ne fait pas de la musique ou du sport tout de suite, ce n'est pas grave.»



Dans une école de musique de Zurich. | KEYSTONE/Gaetan Bally