

## MYLÈNE MOISAN

Le Soleil, 15 novembre 2015 à 05 h 00 | Mis à jour à 11 h 21

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/chroniques/mylene-moisan/201511/14/01-4920931-bebe-fait-un-burn-out.php>

### Bébé fait un « burn-out »



Rolande FILION est psychopédagogue. Fondatrice de la Ludothèque, elle a créé un système de classification des jeux selon les compétences qu'ils développent. Ce système est utilisé et enseigné dans 27 pays. (LE SOLEIL, Patrice LAROCHE)

**(Québec) CHRONIQUE / Je me rappelle très bien mon arrivée à la maison avec mon plus grand, il avait 48 heures et, déjà, un plan d'entraînement. Il devait boire tant de fois par jour, telle quantité, devait travailler à tenir sa tête droite, devait se mettre à l'heure normale de l'Est et dormir quand il fallait, idéalement la nuit.**

C'est d'ailleurs la première question qu'on se fait poser quand on a un bébé : « Est-ce qu'il fait ses nuits ? »

J'ai répondu non jusqu'à deux ans et demi.

Dès qu'il se montre le bout du nez, bébé a des indicateurs de performance. Il doit épouser la courbe de croissance, savoir téter comme un pro. Plus tard, il doit négocier avec brio le passage entre les céréales et les légumes, qu'on introduit graduellement, dans un ordre bien précis.

Rien n'est laissé au hasard.

Bébé doit marcher avant de souffler sa première bougie, parler bien avant sa deuxième, être propre avant sa troisième. La mère d'un enfant de 14 mois qui ne marche pas - encore - cherchera sur les forums des trucs pour stimuler son tir au flanc, en espérant qu'il rattrape le temps perdu.

Il faut aussi développer le cerveau du rejeton, éveiller ses sens, question qu'il puisse tirer profit de son REÉÉ. On s'attend à ce qu'il compte jusqu'à 10 à quatre ans, qu'il écrive son nom en entrant à la maternelle.

« Attention ! » dit Rolande FILION.

Qui ? Rolande FILION est psychopédagogue, elle consacre sa vie au développement de l'enfant par le jeu. Il y a bientôt 35 ans, elle a fondé la Joujouthèque de Sainte-Foy, devenue la Ludothèque. Avec deux collègues, elle a élaboré un système de classification des jeux — ESAR — en fonction de ce qu'ils développent.

Le système est utilisé — et enseigné — dans 27 pays, il est expliqué dans un ouvrage que Rolande vient tout juste de publier.

Rolande, donc, s'inquiète un peu du rythme imposé aux enfants. « Nous vivons dans une société où on valorise que les pas en avant soient faits précocement. On a parfois tendance à oublier qu'on a besoin de s'accroupir pour sauter plus haut. »

Et avant de marcher debout, il faut avancer à quatre pattes. « La marche à quatre pattes, c'est très important. Ça permet de développer des perceptions sensorielles des mains, du corps, c'est une posture qui développe les abdominaux, les muscles lombaires, les deltoïdes. L'enfant a besoin de ce temps-là pour devenir fort. »

Il a besoin de temps, point.

Même principe pour les jouets. « Il y a un engouement chez les fabricants pour les jeux bruyants et lumineux, des jeux qui provoquent une surstimulation du cerveau. En plus, ce sont souvent des jeux passifs, alors que le développement se produit quand l'enfant est actif. »

Ça vaut, plus tard, pour les jeux vidéo.

« Quand je vois des parents qui agitent sans cesse un hochet, qui achètent des jouets à batteries, des jeux qui font du bruit et de la lumière, qui leur présentent un jouet et un autre, j'ai le goût de leur dire : "Arrêtez, de grâce !" »

C'est dit.

Le cerveau du petit dernier pourrait disjoncter. « Ça crée un stress terrible chez les bébés. Il y en a qui font des burn-out. » On est rendus là. Quels sont les symptômes ? « Une fatigue

excessive, une perte d'appétit. Le sommeil est perturbé, les périodes de jeu aussi, elles sont moins longues, moins fréquentes. »

C'est grave, docteur ?

Le remède est simple, laisser l'enfant jouer, à son rythme, sans but. « Il y a peu de discours sur le respect du rythme des enfants. Il y a une belle fable chinoise, la fable du bambou. Ça raconte que la graine prend son temps avant de sortir, de pousser. Elle développe d'abord ses racines... »

Les enfants sont des graines de bambou chinois.

Ce que les enfants apprennent en jouant leur servira plus tard. « Quand ils perdent à un jeu, ils vont comprendre que l'enjeu n'est pas un enjeu de vie. Ils apprennent à relativiser, ils développent les racines de la résilience. Ça va leur servir plus tard, quand ils connaîtront des échecs. »

Jouer avec des blocs LEGO les aidera à monter des meubles IKEA.

Il faut laisser les enfants être des enfants, mais il faut aussi que les parents soient des parents. « Un des rôles du parent est d'emmener l'enfant à varier ses jeux. » Rolande n'a pas dit « le parent doit varier les jeux », nuance. Le parent doit aussi faire comprendre à l'enfant que, plus il vieillit, « plus le temps de jeu diminue ».

Le parent, ça vaut pour les jeux et pour le reste, « ne doit pas exercer son autorité comme si l'enfant n'avait pas de jugement. Il ne doit pas non plus tout lui permettre. Il ne faut pas confondre les envies et les besoins. Les deux approches vont créer des difficultés de relation entre le parent et l'enfant ».

L'enfant doit participer à la décision, sans la prendre à la place du parent.

Pendant l'entrevue, Rolande a sorti de son grand sac un étui, duquel elle a sorti un petit contenant en plastique. Dans le contenant, un liquide un peu gluant. « C'est du liquide à bulles. » Rolande a soufflé, des bulles se sont envolées. « Attrapez-en une sur votre doigt, faites un vœu. »

Je me suis exécutée, j'ai attrapé une bulle, confirmé à Rolande que j'avais fait mon vœu. « Vous voyez, je vous ai ramenée un peu à votre enfance. Il y a certains adultes qui ne font pas de vœux, ceux-là sont plus coupés... Mais il y a une différence entre vous et un enfant : lui, il aurait dit "encore !" »

En vieillissant, on apprend que le plaisir fait un temps.