

Activités parascolaires : ni trop, ni trop peu !

De nos jours, l'agenda de certains enfants semble plus chargé que celui du PDG d'une multinationale : foot le lundi, dessin le mardi, musique le mercredi, natation le jeudi,... Et scouts le samedi... Mais tout cela est-il bien raisonnable ?

Les activités parascolaires sont devenues la norme. Sports, loisirs ou culture, l'enfant ou l'ado qui n'en pratique aucun est aujourd'hui montré du doigt. Faut-il s'en inquiéter ? D'après les dernières études, ce genre de passe-temps comporterait de nombreux bienfaits pour le développement personnel. Mais point trop n'en faut, sinon gare au surmenage et au stress, à un âge où le plaisir et le goût du jeu devraient demeurer la norme...

Les points forts

Pratiquées avec modération, avec le consentement de l'enfant et dans un cadre sécurisant, les activités parascolaires recèlent de nombreuses vertus...

- La confiance en soi : participer à une activité parascolaire présente une occasion de se valoriser hors l'école. Les jeunes découvrent leurs talents, développent une meilleure estime d'eux-mêmes, apprennent la persévérance (notamment dans le cadre du sport) et le goût de l'effort.
- Le succès : des recherches sur le sujet ont montré que les jeunes

pratiquant une activité parascolaire obtenaient de meilleurs résultats à l'école, et souffraient moins de dépression. Tout cela en améliorant la capacité d'adaptation des enfants les plus inhibés.

- La socialisation : une activité pratiquée hors du cadre scolaire permet aussi de nouer de nouvelles amitiés, tout en pratiquant une activité saine, dans un cadre idéal et sous la supervision d'un adulte responsable. Cela permet aussi aux jeunes de s'éloigner des écrans, aujourd'hui devenus omniprésents.

Les points faibles

Dans certains contextes particuliers, les activités parascolaires peuvent aussi présenter des effets pervers : compétition exacerbée, stress, fatigue... A ne pas négliger !

La pression de performance : celle-ci peut émaner d'un entraîneur sportif ou d'un professeur (par exemple de musique, de dessin...) Parfois même des parents, qui veulent à tous prix que leur enfant soit le meilleur. Certains jeunes se mettent aussi la pression eux-mêmes, avec la crainte permanente de « ne pas être à la hauteur ». A terme, la pression de performance peut mener à une mésestime de soi ou créer des angoisses. A noter : les environnements compétitifs ne conviennent pas à la majorité des enfants.

- Le stress : on croyait que cela ne touchait que les adultes, mais les enfants sont également de plus en plus stressés. En ligne de mire : ceux qui pratiquent un grand nombre d'activités parascolaires et n'ont jamais l'occasion de souffler. Beaucoup de parents oublient que ces activités doivent demeurer un « plus » sans créer d'obligation déplaisante, empiéter sur les études ou le temps libre. De plus,

les enfants ont également besoin de s'ennuyer pour rêvasser et développer leur imaginaire.

- Le budget : on en parle peu, mais la majorité des activités parascolaires restent inabordable pour de nombreux ménages. Les enfants issus de milieux modestes sont souvent dépourvus d'activités extrascolaires là où les privilégiés les enchaînent plusieurs fois par semaine.

Pour la petite histoire...

Saviez-vous quand et pourquoi les activités parascolaires se sont développées dans notre pays ?

Avant 1970, elles n'étaient encore qu'un concept aussi vague que marginal. En effet, les femmes travaillaient souvent au foyer, et toute leur énergie était dévolue à leur famille. En outre, la plupart des enfants vivaient à la campagne et disposaient d'un accès aisé aux fermes environnantes, aux bois et aux champs. L'année 1973 a vu cet équilibre flancher : l'heure était alors à l'émancipation de la femme et à la crise pétrolière. Résultat : le prix du chauffage a grimpé en flèche, et le gouvernement a décidé de fermer les écoles le samedi matin afin d'économiser une demi-journée de chauffage. Dès lors, les enfants ont disposé de plus de temps libre, et les activités parascolaires ont rapidement pris leur essor.