

Cessez de dire aux enfants de « faire attention » (et ce qu'il faut dire à la place)



[Source : lifehacker.com]

Par Sarah Showfety

Le fait de dire sans cesse « sois prudent ! » ou « fais attention ! » peut désorienter les enfants, leur inspirer de la peur et diminuer leur confiance en eux.

Si vous avez déjà vu vos enfants, qui ne sont pas très sûrs d'eux, grimper sur une grande – très grande – structure d'escalade à la cour de récréation, se hisser au sommet d'un gros rondin bancal dans les bois ou essayer les barres de singe seuls pour la première fois (à une vitesse folle), vous avez peut-être ressenti l'envie de leur dire « Attention ! ». Et pourquoi ? Parce que les bras se cassent sur les terrains de jeux et que personne n'a envie de se rendre aux urgences. Et, probablement, parce que vous l'avez souvent entendu quand vous étiez petit.

Mais il y a plusieurs raisons pour lesquelles cette admonestation parentale maintes fois répétée peut faire plus de mal que de bien. (Et plusieurs meilleures façons d'aider vos enfants à prendre conscience des risques et à adopter des comportements sûrs). Voici pourquoi vous devriez éviter de prononcer cette phrase courante, et ce que vous pouvez dire à la place.

Pourquoi dire « fais attention ! » est-il inefficace ?

Ce n'est pas assez précis. Un « Fais attention ! » prononcé d'urgence peut signifier n'importe quoi : « Attention à cette branche d'arbre ! », ou « il y a une tarentule sur ta tête ! ». Lorsque nous disons « fais attention ! », nos enfants ne sont souvent même pas sûrs de ce à quoi ils doivent faire attention.

C'est trop utilisé. Étant donné que « fais attention ! » est une expression tellement ancrée dans les habitudes, nous avons tendance à la répéter souvent, dans des situations aussi bien grandes que petites. Nous le disons lorsqu'ils sont sur le point de sauter d'un mur et lorsqu'ils sortent de la baignoire. Mais les phrases banales fréquemment prononcées perdent leur sens avec le temps et ont tendance à être ignorées. Elles suscitent la peur. Combien de fois disons-nous « fais attention ! » parce que nous avons peur ?

Si nous sommes honnêtes, la contrainte de le dire vient généralement de notre propre anxiété, que nous transmettons ensuite inutilement à nos enfants. Bien que les enfants doivent être conscients des risques situationnels et physiques, leur apprendre à avoir peur de jouer et d'autres activités quotidiennes peut créer une résistance à essayer de nouvelles choses et un manque de confiance en soi au fil du temps.

Cela entrave leur développement. Des recherches ont montré que « le fait d'imposer trop de restrictions aux jeux extérieurs à risque des enfants entrave leur développement ». Et cette étude a révélé qu'en multipliant les occasions de jouer dans la nature et de prendre des risques, on améliorerait la confiance en soi, l'autorégulation et la créativité, tout en réduisant le risque de blessures.

Si nous intervenons constamment, nos enfants sont privés de la possibilité de calculer et de gérer les risques eux-mêmes – une compétence essentielle dans la vie. Plus nous les conditionnons à se fier à des sources externes pour les alerter du danger, moins ils seront enclins à faire confiance à leurs propres compétences et instincts – et à relever des défis à l'avenir.

Ce qu'il faut dire à la place

Bien sûr, en tant que parents, nous voulons éviter les blessures, et les enfants – qui ne sont pas connus pour leurs décisions prudentes – ont besoin de conseils. Comment les encourager de manière constructive à prendre conscience de la situation, à évaluer les risques et à résoudre les problèmes, sans les effrayer outre mesure ?

La première étape, en tant que responsables d'enfants, est de remarquer et d'interrompre l'habitude de dire « fais attention ! » chaque fois que nous sentons une odeur de danger pour nos enfants. Demandez-vous s'il y a un risque de danger grave en ce moment. Si ce n'est pas le cas, résistez à l'envie de dire « fais attention ! » et essayez plutôt l'une des phrases suivantes :

« Remarque comment... /Vois-tu... »

Apprenez à votre enfant à être plus attentif à ce qui l'entoure dans les situations et implique sa propre sécurité, sans lui dire ce qu'il doit faire. Par exemple : Remarque que ce rocher est glissant. Remarque la profondeur de l'eau. Vois-tu cette marche cassée ? Vois-tu un moyen de descendre ? Vois-tu la guêpe là-bas ?

« Est-ce que tu sens... ? »

Demandez à votre enfant de vérifier son expérience émotionnelle et physique, en faisant une pause et en évaluant ce qui se passe sous la surface (une compétence que de nombreux adultes maîtrisent encore). Te sens-tu en sécurité ? Te sens-tu stable sur cette branche ? Vous sentez-vous fatigué ? Sens-tu la chaleur de la cuisinière ? (Ou « sens-tu si cette branche est

assez solide ? » « Sais-tu si l'eau est assez profonde pour plonger ? »...)

« Quel est ton prochain mouvement ? »

Donnez à vos enfants la possibilité de résoudre les problèmes et de créer leur propre plan d'action. S'ils grimpent en hauteur, s'ils font une randonnée jusqu'à un bord ou s'ils doivent traverser un cours d'eau impétueux, au lieu de proposer immédiatement une solution, demandez-leur : « Quelle est ta prochaine action ? » ou « Que penses-tu devoir faire ensuite ? ».

« Essaie... »

Lorsque vos enfants semblent incertains et demandent de l'aide, au lieu de leur donner la réponse en bloc (sauf s'ils sont en danger), encouragez-les à « essayer » différentes choses. Essaie d'utiliser tes bras. Essaie de bouger tes pieds lentement. Essaie d'aller sur le côté.

Qui/quoi/où/comment ?

Encouragez vos enfants à envisager les possibilités, les prochaines étapes, les conséquences logiques et les ressources à leur disposition avec les questions qui/quoi/où/comment. Qui va t'accompagner ? Que vas-tu faire avec ce bâton ? Où vas-tu mettre ton sac à dos ? Comment vas-tu descendre ?

« Souviens-toi... »

Le simple fait d'inciter les enfants à se souvenir de leur environnement, des propriétés des objets dangereux qu'ils aiment tenir et des conséquences négatives potentielles peut contribuer grandement à assurer leur sécurité (et celle de ceux qui les entourent). N'oublie pas que les pierres sont lourdes et peuvent blesser les gens. N'oublie pas que les bâtons sont pointus et nécessitent beaucoup d'espace. N'oublie pas que tout le monde n'aime pas se balancer aussi haut.

Références (en anglais)

- <https://www.mdpi.com/1660-4601/9/9/3134/htm> (Research has shown)
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494417301512> (And this study)