

# Du temps pour jouer, du temps pour rêver : Alléger l'emploi du temps de votre enfant

*Votre enfant oublie-t-il des choses, est-il grognon ou tout le temps fatigué ? Son emploi du temps est peut-être trop chargé. Garderie. Cours de musique. Cours d'arts plastiques. Activités sportives pour enfants. Rendez-vous pour jouer. Modalités de garde. Cela vous surprendrait-il de découvrir que la journée de votre enfant est toute aussi chargée que la vôtre ? Les spécialistes de la petite enfance estiment que les jeunes enfants ont besoin de temps pour faire des activités non structurées, ce que les adultes appellent parfois « temps libre » ou « temps mort ».*



## Pourquoi est-il bon pour les enfants d'avoir du temps libre ?

- **La santé.** Le corps et le cerveau d'un enfant ont parfois besoin d'être soulagés des exigences et des attentes. Le repos et les récréations permettent de maintenir les enfants en bonne santé et en forme pour apprendre !
- **L'indépendance.** Avoir du temps libre permet aux enfants de faire des choix. Un enfant qui a l'habitude d'un emploi du temps chargé peut se sentir un peu perdu lorsqu'il lui faut trouver quelque chose à faire tout seul. Mais les enfants doivent faire des expériences et prendre des décisions par eux-mêmes. Leur laisser du temps libre les aide à s'occuper et à se divertir tous seuls.
- **Jouer et apprendre.** Les enfants et les adultes ont besoin de temps pour assimiler ce qu'ils apprennent. Les enfants peuvent faire des jeux qui les aident à établir des rapports entre des informations nouvelles et ce qu'ils savent déjà. Le jeu est aussi une manière de les aider à maîtriser des situations stressantes qui parasitent leur processus d'apprentissage. La rêverie peut être un moyen de trouver des solutions à un problème.
- **Jeu actif et contrôle de soi.** Le jeu actif permet aux enfants de maintenir un corps en bonne santé et en forme. Les moments de jeu libre sont des occasions pour eux de courir, de sauter, de grimper, de lancer des choses et de danser jusqu'à ce qu'ils soient fatigués. Alors, ils peuvent faire une pause, boire de l'eau et jouer tranquillement dans le bac à sable avec un ou une camarade. Ils apprendront ainsi à se réguler lors des moments de jeu actif non structuré.

## Que puis-je faire pour aménager plus de temps libre ?

- **Prévoyez plus de « temps mort » en famille.** Si votre emploi du temps est trop chargé, celui de votre enfant l'est probablement aussi !
- **Réfléchissez à vos objectifs.** Votre enfant de 3 ans a-t-il vraiment besoin de prendre des cours de violon, de natation et de rejoindre un groupe de jeu après la garderie ? N'y a-t-il pas une activité qui pourrait attendre qu'il soit plus âgé ?
- **Posez la question à votre enfant.** Demandez-lui s'il a l'impression que ses journées sont trop remplies ou s'il a besoin de plus de temps pour jouer et se reposer.

## Que puis-je faire avec mes enfants quand ils sont à la maison ?

- **Stimulez leur créativité.** Même des boîtes vides ou une flaque de boue peuvent inspirer votre enfant. Cuisinez, faites des puzzles ou construisez des maquettes. Votre enfant appréciera de se sentir compétent et d'être à vos côtés.
- **Proposez plein d'activités extérieures.** Marchez, faites des paniers, jardinez, patinez, skiez, allez au terrain de jeu ou trouvez tout simplement des activités à faire dans votre jardin.
- **Montrez à votre enfant comment jouer à des jeux.** Les jeux de carte, les jeux de société et les jeux physiques encouragent les interactions amicales et renforcent les relations familiales.
- **Organisez des moments de jeu non structuré** entre votre enfant et d'autres enfants.
- **Allez à pied ou à vélo** au musée, voir des chantiers de construction ou tout autre endroit intéressant à découvrir ensemble.
- **Réservez du temps** pour rêvasser, parler, écouter, faire des câlins et « paresser » ensemble.

---

**English Title:** Time to Play, Time to Dream: Uncheduling Your Child



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education