

Activités parascolaires : des bienfaits?



SOPHIE ALLARD

La Presse

Pour la majorité des enfants et des adolescents, qui dit rentrée dit également activités parascolaires. Qu'ils optent pour la danse, le club d'échecs, le hockey ou la politique étudiante, leur engagement est gage d'une meilleure adaptation à la vie scolaire et sociale, selon diverses études. Encore faut-il que des conditions favorables soient réunies. Nous en avons discuté avec une experte.

LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES A-T-ELLE VRAIMENT DU BON ?

Bien sûr ! C'est démontré, les élèves qui participent à des activités en dehors des heures de classe sont plus susceptibles d'avoir de bons résultats scolaires et d'être impliqués socialement à l'âge adulte. Ils risquent moins de décrocher, d'avoir des symptômes dépressifs et d'adopter des comportements déviants. À l'adolescence, les activités parascolaires contribuent à construire l'identité, à développer l'autonomie.

Si le jeune opte pour un sport, les bienfaits associés à la pratique d'activités physiques s'ajoutent. Voilà une occasion en or de bouger !

QUELS EN SONT LES EFFETS CONCRETS ?

« Les jeunes font des apprentissages individuels : ils acquièrent des habiletés cognitives, physiques et sociales. Par exemple, ils vont améliorer leur capacité de travailler en équipe, apprendre à gérer leurs émotions, à faire preuve de créativité », explique Anne-Sophie Denault, professeure agrégée de psychoéducation à la faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. « La majorité de ces activités se déroulent en groupe, avec un adulte responsable. Les élèves peuvent se faire de nouveaux amis, acquérir un sentiment d'appartenance. Ils peuvent avoir du soutien d'un adulte qui s'ajoute à leur réseau et qui peut devenir un mentor. « Les liens avec ce groupe de pairs et cet adulte expliquent les bénéfices de la participation sur le plan des relations interpersonnelles. »

QUE DOIT-ON PRIVILÉGIER DANS LE CHOIX D'UNE ACTIVITÉ PARASCOLAIRE ?

On mise sur l'intérêt de l'enfant : « Si la participation à une activité est bénéfique, c'est avant tout parce qu'elle est volontaire, choisie selon les intérêts de l'enfant », indique Anne-Sophie Denault. Cela dit, on peut l'aider à les découvrir. Votre fille n'en a que pour la danse ? Soit. Et si elle devenait tout aussi passionnée pour la natation ou l'improvisation ? « La participation à diverses activités (surtout si elle comprend des activités communautaires) mène généralement à un plus grand engagement social à l'âge adulte », dit la professeure.

UNE ACTIVITÉ PEUT-ELLE SE TRANSFORMER EN EXPÉRIENCE NÉGATIVE ?

Malheureusement, oui. « Si le parent choisit une activité qui va à l'encontre des goûts de l'enfant, ça peut devenir une source de conflit et l'enfant manquera de motivation », dit Mme Denault. D'autres facteurs peuvent jouer sur la qualité de l'expérience : un climat trop compétitif, un manque de compatibilité avec l'adulte responsable, l'influence négative des pairs, l'intimidation, le manque d'implication des parents, etc.

QU'EN EST-IL DES ENFANTS AUX HORAIRES SURCHARGÉS, AUX MILLE ET UNE ACTIVITÉS ?

Il s'agit de cas extrêmes qu'on ne doit pas généraliser, insiste Anne-Sophie Denault. « Les élèves commencent à perdre les bienfaits associés aux activités parascolaires lorsque la participation atteint 20 heures par semaine, affirme-t-elle. Il y a alors une courbe inversée. » Ça concerne moins de 5 % des jeunes. « Malgré tout, ces adolescents ont une adaptation scolaire et sociale aussi bonne, voire meilleure, que les adolescents qui ne participent à aucune activité. »

Selon Isabelle Gingras, qui a étudié la question alors qu'elle était chercheuse à l'Université McGill, le sentiment de surcharge, hautement variable d'un adolescent à l'autre, ne dépend ni du temps consacré à une activité parascolaire ni du nombre d'activités auxquelles il participe. « Certains adolescents en demandent toujours plus, alors que d'autres préfèrent prendre leur temps et ne pas ressentir qu'ils sont toujours à la course », explique l'auteure dans un rapport du MELS. Plus les buts sont extrinsèques (ex. : la reconnaissance, l'argent, la beauté), moins l'expérience sera enrichissante et plus la pression ressentie sera forte, a-t-elle observé.

DOIT-ON S'INQUIÉTER SI UN ENFANT REFUSE TOUTE ACTIVITÉ ?

Pas vraiment. « Au début de l'adolescence, les jeunes sont en recherche d'identité. Une pause peut être une occasion de prendre du recul, un temps de réflexion. Un enfant sportif peut avoir envie d'explorer le théâtre, dit Anne-Sophie Denault. Ça fait partie du processus normal de l'adolescence d'explorer l'identité. En tant que parent, on peut jouer un rôle de facilitateur en aidant son enfant à mieux cerner ses intérêts et à l'aider à trouver une activité qui lui convient. »

COMME PARENT, COMMENT PEUT-ON OPTIMISER L'EXPÉRIENCE DE SON ENFANT AUTREMENT ?

On mise sur le plaisir de l'enfant. On l'encourage dans ce qu'il entreprend, en lui imposant néanmoins la discipline nécessaire. On s'intéresse à ses progrès sans lui mettre de pression. On tente de garder un équilibre familial, d'établir une routine afin de ne pas bousculer la famille au quotidien. L'activité ne doit surtout pas devenir un sujet de conflit collectif !