

# VOTRE ENFANT AIME LE RISQUE! ET VOUS?

Êtes-vous inquiets face aux dangers potentiels que pourraient rencontrer votre enfant, comme une chute ou une blessure? Avez-vous tendance à le garder près de vous et à être plus rassurés s'il joue à l'intérieur? Ne grimpe pas! C'est trop haut! Pas si vite! Tu vas tomber! Tu ne peux pas jouer dans la cour, je n'ai pas le temps d'y aller avec toi! Est-ce que vous vous reconnaissez dans ces phrases? Si oui, vous risquez de transmettre vos propres peurs à votre enfant!



## **Saviez-vous que la prise de risque dans le jeu actif est nécessaire pour le développement de l'enfant?**

La prise de risque lors du jeu permet à votre enfant de se familiariser avec son environnement, de développer sa créativité, d'apprendre à évaluer ses capacités et ses limites, de développer son jugement et sa prise de décisions, de surmonter ses peurs, de développer sa capacité à s'auto-protéger et de développer sa confiance en lui.

## **Saviez-vous qu'il y a une différence entre les notions de risque et de danger?**

**RISQUE:** C'est un défi que votre enfant perçoit et qu'il choisit ou non d'affronter.

**DANGER:** C'est quelque chose que votre enfant ne voit pas.

Le jeu actif impliquant un certain risque ne signifie pas nécessairement de s'exposer à un danger potentiel. Au contraire, c'est l'occasion pour votre enfant d'évaluer et d'expérimenter des jeux selon l'évolution de ses capacités motrices. Les gains sur les apprentissages de votre enfant sont nettement supérieurs à la probabilité de blessures graves.

## Saviez-vous qu'il y a une différence entre protéger et surprotéger?

S'assurer que l'environnement est sécuritaire, c'est protéger. Empêcher votre enfant de vivre des expériences variées parce que vous avez peur, c'est surprotéger. La surprotection rend votre enfant plus vulnérable au stress. Lorsqu'il est surprotégé, il est rarement exposé à la nouveauté et à l'imprévisibilité.

## Êtes-vous un adulte hélicoptère?

C'est une image pour décrire le parent qui semble toujours « voler » au-dessus de son enfant pour prévenir les possibles dangers et les difficultés. Votre enfant doit vivre des expériences variées et faire des erreurs pour développer son autonomie, sa confiance et mieux connaître ses capacités physiques. Mieux vaut guider votre enfant et l'aider à surmonter ses difficultés pour le faire grandir que de le faire à sa place.



## Quelques trucs et astuces pour apprivoiser le risque:

- Avant d'intervenir, demandez-vous si votre enfant fait face à un danger réel ou à un risque, et essayez de le laisser tester seul des solutions.
- Permettez à votre enfant de s'exercer par lui-même, par exemple en le laissant grimper seul, essayer quelque chose de nouveau ou sauter en bas d'un rocher.
- Établissez avec votre enfant quelques règles et limites claires, assurez-vous qu'elles sont comprises, et aidez-le à les respecter.
- Encadrez votre enfant en organisant l'environnement de façon à ce qu'il ait des occasions de jeux variés (jouets accessibles, différentes surfaces, différents types de jeux, etc.) et qu'il surmonte les obstacles, expérimente, compare et apprenne par lui-même.
- Encouragez votre enfant à prendre des initiatives, à faire des choix et à affronter les défis qu'il est prêt à relever. Offrez-lui du soutien au besoin et répondez à ses demandes de réconfort.
- Ayez confiance en ses capacités, car c'est en jouant que votre enfant apprendra à être attentif et persévérant.

### Pour en savoir plus:

<https://centdegres.ca/ressources/la-securite-bien-dosee-pour-un-developpement-equilibre-de-l-enfant>

[https://tmvpa.com/attachments/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/184-01\\_nous\\_de\\_jouer\\_securite\\_Web.pdf?h=e16b3698a8023b320c11a95b7761a038](https://tmvpa.com/attachments/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/184-01_nous_de_jouer_securite_Web.pdf?h=e16b3698a8023b320c11a95b7761a038)

<https://www.youtube.com/watch?v=XZMpKIEQYTo>

Source: AQCPÉ: Fiche 6 - J'ai peur que mon enfant se blesse!

**PRODUIT PAR L'ÉQUIPE DE KINÉSIOLOGUES DU CIUSSS MCQ  
EN SOUTIEN AU MILIEU SCOLAIRE**