

# PARENTS BRANCHÉS

Mai 2024

## Les bienfaits de laisser les enfants prendre des risques calculés

Les défis physiques permettent à l'enfant de prendre des décisions pour ensuite prendre des risques. Prendre un risque n'est donc pas synonyme de danger, mais plutôt de défi. Plus l'enfant a la possibilité de prendre des risques plus il a confiance en lui. En prenant des risques, l'enfant éprouve du plaisir à développer ses habiletés motrices et sensorielles, ce qui lui permet d'être de plus en plus autonome.

Il est tout de même important de laisser les enfants prendre des risques, même si vous craignez qu'il se fasse mal. **La prise de risque fait partie du développement normal des enfants.** Par exemple, quand ils jouent librement dehors les enfants développent le goût de l'aventure et de la découverte. Prendre des risques leur permet aussi de tester leurs limites, d'apprendre à connaître leurs capacités et de développer leur confiance.

Lorsque leur enfant monte sur une roche ou grimpe dans un arbre, nous avons le réflexe de dire : « **Attention, tu vas te faire mal!** » ou « **Non ne vas pas là, c'est dangereux!** ». Ce type de phrases est toutefois à éviter, car elles peuvent pousser l'enfant à devenir peureux et il pourrait éviter de faire des activités typiques pour son âge.

Comment l'adulte accompagne l'enfant?

Il est certain que nous voulons nos enfants en sécurité, mais l'adulte doit inciter l'enfant à bouger et jouer activement en le laissant vivre ses expériences et **en évitant d'imposer trop de restrictions.**

Il trouve un équilibre nécessaire entre le niveau de risque, la sécurité et l'espace laissé à l'enfant afin que celui-ci prenne ses propres décisions.

Il faut retenir que **la prise de risques** est essentielle au développement de l'enfant, elle lui permet :

- D'explorer et de relever les défis qu'il a choisis.
- De tester ses limites.
- De développer ses compétences, **sa confiance en lui** et son autonomie.
- D'apprendre à évaluer, à choisir et à gérer le risque dans tous les aspects de sa vie.

L'adulte doit donc régulièrement prendre le recul nécessaire à l'analyse de la situation... et de ses propres émotions !



### Quelques idées

Quelles stratégies puis-je mettre en place pour favoriser la prise de risque sécuritaire par les enfants ? À Saint-Léonard, nous avons de très beaux parcs, les modules de jeux sont bien pour les enfants, mais, pensez à amener les enfants dans les sous-bois, petits espaces verts escamotés ou en pentes. Allez visiter ces parcs et observez vos petits explorateurs à la découverte du monde !!!

