

## Des activités « moins structurées » pour développer leur capacité d'autogestion



L'équipe du Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec

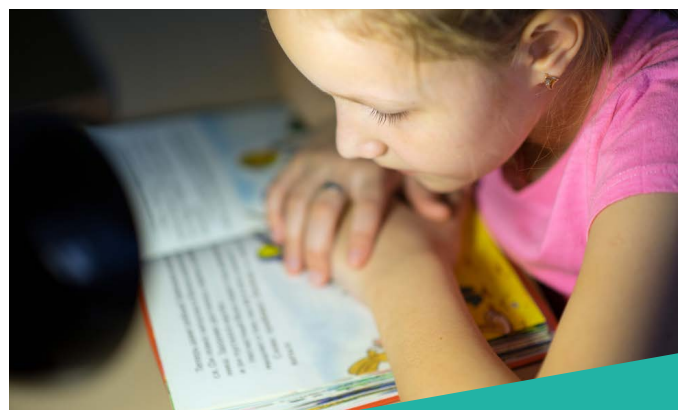
Les vacances scolaires approchent à grands pas ! Déjà, de nombreux parents déterminent une série d'activités afin d'occuper leur enfant durant cette longue période de vacances. Randonnée, visite au zoo, pique-nique, soccer, bricolage, etc., les possibilités sont nombreuses afin qu'enfants et adolescents soient occupés. Il ne faudrait surtout pas qu'ils s'ennuient ! Mais si prévoir autant d'activités n'était pas nécessaire et que des activités « moins structurées » étaient finalement plus bénéfiques ?

### Ce que dit la recherche

Les résultats obtenus dans le cadre d'une étude menée par une équipe de psychologues de l'Université du Colorado et de l'Université de Denver auprès de 70 enfants âgés de 6 ans allaient en ce sens. Les chercheurs ont découvert que les enfants qui passaient davantage de temps dans des activités « moins structurées » avaient un meilleur développement de leur capacité d'autogestion.

La capacité d'autogestion est un indicateur précoce de la préparation à l'école et du rendement scolaire. Comme le mentionnent les auteurs, elle se développe surtout pendant l'enfance et elle inclut tous les processus mentaux qui nous aident à réaliser des objectifs :

- La planification
- La prise de décision
- L'alternance des tâches
- La manipulation de l'information dans la mémoire
- L'inhibition des pensées et des sentiments indésirables



### QU'ENTENDONS-NOUS PAR DES ACTIVITÉS « STRUCTURÉES » ET « MOINS STRUCTURÉES » ?

Dans le cadre de leur étude, les chercheurs ont recueilli des informations auprès des parents sur le quotidien et sur les horaires typiques de leur enfant. Les psychologues ont par la suite classé les activités en deux catégories : « structurées » et « moins structurées ».

- Les activités structurées ont été définies pour inclure tout moment en dehors de l'école consacré à des activités organisées et supervisées par des adultes (cours de piano, activités de soccer organisées, devoirs, etc.).
- Les activités moins structurées comprennent les activités volontaires de loisirs où les adultes offrent moins de directives ou d'instructions directes (jeux libres seul ou avec des amis, promenade en vélo, visite d'un zoo, lecture, etc.).

### Ce que nous devrions retenir

Un enfant ayant un après-midi libre devant lui pourrait décider de lire un livre. Une fois son livre terminé, il pourrait se lancer dans la création d'un dessin et ensuite, prendre la décision de le montrer à sa famille. Cet enfant apprendra plus qu'un enfant ayant complété les mêmes activités, mais dont les instructions auraient été fournies par un adulte de son entourage.

Les activités moins structurées offrent aux enfants plus de possibilités pour développer leur capacité d'autogestion. Selon les auteurs, le temps structuré pourrait même ralentir le développement de cette fonction exécutive, puisque dans un contexte structuré, les adultes peuvent fournir à l'enfant des indices et des rappels par rapport à ce qui doit arriver.

Les chercheurs soulignent tout de même une mise en garde en spécifiant que l'étude prouve simplement la corrélation et non un lien de causalité. Actuellement, ils ne savent pas si les enfants ayant un bon fonctionnement exécutif façonnent leur temps ou si leurs activités façonnent leur fonctionnement exécutif. Le lien de causalité est la prochaine étape de leur recherche.

Si l'on se fie à cette recherche, pourquoi ne pas aborder l'été avec légèreté et laisser les jeunes user de leur imagination ? Ne vous empêchez tout de même pas de planifier quelques activités au cours de l'été, ces moments seront toujours agréables, autant pour les enfants que pour les parents !



---

Source: Barker, J. E., Semenou, A. D., Michaelson, L., Provan, L. S., Snyder, H. R., & Munakata, Y. (2014). *Less-structured time in children's daily lives predicts self-directed executive functioning*. *Frontiers in psychology*, 5, 593.

#### À propos du Réseau d'information pour la réussite éducative (RIRE)

Le RIRE (<http://rire.ctreq.qc.ca/>) est un service de veille offert par le CTREQ qui diffuse de l'information susceptible de répondre aux besoins des acteurs de la réussite éducative. Par la voie d'un portail, d'une infolettre personnalisée et des réseaux sociaux, le RIRE partage avec les internautes les nouveautés en éducation et ses découvertes : actualité de la recherche en éducation, résumés et rapports, textes de vulgarisation, ressources éducatives et plus encore.

#### À propos du Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ)

Le CTREQ (<http://www.ctreq.qc.ca/>) a pour mission de promouvoir l'innovation et le transfert des connaissances dans le but de stimuler la réussite éducative au Québec. Il base ses actions sur les connaissances scientifiques et les savoirs d'expérience et crée un point de convergence entre les acteurs de la recherche et du terrain. Le site web du CTREQ permet à tout le milieu scolaire y compris les parents de s'informer sur les dernières réalisations et des résultats de recherche récents tout en mettant à leur disposition des outils pratiques sur une variété de sujets.

**Un État au service des parents, c'est une société qui fait de la réussite des enfants une priorité.**

*Votre engagement est précieux; nous vous en sommes reconnaissants. Soyez certains que mon équipe et moi demeurerons à vos côtés.*



Jean-François Lisée  
Député de Rosemont,  
chef de l'opposition officielle

