



NEWSLETTER

## le billet de la psy

Cogito'Z & Développement • mars 2020

Par  
**Audrey Platania-Maillot**  
Psychologue  
Directrice Clinique & Pédagogique

### La curiosité, Quelle merveilleuse qualité !

La curiosité est définie comme une qualité avant d'être considérée comme un défaut.

« C'est la qualité de quelqu'un qui a le désir de connaître, de savoir ».

La curiosité a cette formidable fonction d'attirer et de mobiliser notre attention. Curieux de découvrir, de comprendre, curieux d'en savoir plus, curieux de la vie, de ses secrets et des trésors qu'elles renferment. La curiosité nous pousse à nous mobiliser, aiguise nos sens. Oreilles et yeux grands ouverts, lorsque nous sommes curieux, nous sommes là, pleinement dans l'instant présent, prêt à accueillir tout ce qui va s'offrir à nous.

Pourtant la curiosité est trop souvent associée à un vilain défaut. « Ta curiosité te perdra » entendons-nous fréquemment. D'où lui vient cette mauvaise réputation ? L'histoire a montré les dangers et les menaces qui pèsent sur les gens curieux... Ève a croqué la pomme, Pandore a ouvert la boîte, et... ils en ont payé le prix ! Toutes ces représentations, culturelles, mythologiques ou religieuses expliquent en partie les soupçons qui pèsent sur la curiosité dans notre société. Elles ont toutes pour but de définir les excès à ne pas dépasser. En effet, la curiosité devient condamnable lorsqu'elle dépasse les bornes, lorsqu'elle devient voyeurisme ou besoin de tout maîtriser.

Bien mesurée, justement dosée, la curiosité est avant tout une qualité naturelle et saine, indispensable à la motivation, à l'apprentissage, à l'envie de découvrir le monde et les autres. La curiosité est une ouverture incroyable sur le monde et une source constante d'enrichissement personnel.

#### L'enfant est naturellement curieux.

Dès son arrivée dans le monde, le bébé pose un regard curieux sur la vie qui l'entoure. Tout le porte à aller de l'avant, vers les objets qui l'attirent, pour les observer, les manipuler, les décortiquer... Vers les autres pour interagir, s'animer, sentir et ressentir.

La curiosité est à la base du développement intellectuel chez l'enfant, le moteur de l'apprentissage et elle est également intimement liée à son développement affectif. Pour se lancer à la découverte du monde, oser s'aventurer, il faut d'abord se sentir rassuré et en sécurité.



La curiosité se développe en parallèle avec l'attachement chez l'enfant. Pour pouvoir se séparer et explorer il faut être bien attaché.

Et si l'enfant a pu construire une base affective sécurisante et solide avec son entourage alors il pourra partir à la rencontre avec le monde, de nouvelles personnes, des nouveaux territoires... La curiosité est ce qui permet de faire l'expérience de ce que l'on est, de nos ressources pour nous ajuster au monde, mais aussi pour inventer, créer, innover...

### **Pourquoi en serait-il autrement chez l'adulte ?**

La curiosité est indispensable à la survie de l'espèce, mais également à son progrès et à son évolution. Seul l'être humain est animé du désir d'en savoir plus qu'il n'en a besoin pour survivre. Ce désir lui a permis d'améliorer considérablement ses conditions de vie au cours des siècles.

Dans la vie de tous les jours, la curiosité permet de sortir des habitudes, d'oser quitter le connu et de s'avancer vers ce qui est à découvrir. La curiosité nous assure une pensée divergente, un pas de côté, source d'inspiration et de créativité.

Être curieux c'est oser changer et avoir les ressources pour s'adapter au changement. La curiosité aide à la flexibilité : sortir de sa zone de confort, lâcher prise, être capable de prendre en compte une donnée, un élément, un événement, une situation, une personne... que nous n'avions pas initialement prévu.

La vie se passe rarement comme nous l'avions prévu.

### **La curiosité nous permet de nous ajuster.**

Se réinventer... Accepter que la vie ne soit pas celle que nous avons projetée et que finalement c'est cela qui est magnifique !

La curiosité trop ou pas assez... quand la curiosité devient-elle vraiment un vilain défaut ? Comment

aider nos enfants à développer et à conserver une curiosité saine et épanouissante ?

Les dysfonctionnements de la curiosité trouvent souvent leur origine dans la peur !

Chez les parents parfois, trop de "ne fais pas ça, tu vas te faire mal", "attention, tu vas te salir", risquent de nourrir un sentiment d'insécurité face au monde et d'endormir la curiosité chez l'enfant.

La peur doit être bien dosée pour que la curiosité reste une jolie qualité.

Voilà un des grands défis de la parentalité : **protéger avec mesure et discernements pour laisser à l'enfant l'espace d'explorer et de créer.**

À l'inverse, la curiosité peut également devenir intrusive et envahissante. Quand la curiosité "dépasse les bornes", elle se manifeste de façon compulsive et inconsidérée. Elle devient incontrôlée. L'élan exploratoire devient inquisition, espionnage... Cette forme exagérée de curiosité s'apparente alors à la volonté de tout contrôler. Souvent, ce dysfonctionnement de la curiosité trouve également des racines dans des mouvements d'angoisses importants. Peur de perdre ou d'être abandonné, peur de l'autre... vont nourrir ce désir impérieux de tout savoir et de tout comprendre, un état d'hyper vigilance à une sensation de danger omniprésent.

Bien sûr, nous pouvons ressentir du stress pour nous, pour nos enfants. Bien sûr nous pouvons ressentir de l'appréhension, des doutes, des questionnements face à de nouvelles perspectives... mais comme le jeune enfant qui se prépare à se lancer pour ses premiers pas ou comme celui qui au bord de la piscine se prépare en se bouchant le nez, préparons-nous à de nouvelles sensations.

L'aventure continue...

*« Je n'ai pas de talents particuliers, je suis passionnément curieux »*

**Albert Einstein**