

---

Conférence  
Jouer, c'est du sérieux. Vers une parentalité ludique

---

Ségolène Hartz est psychologue au sein de l'association L'Accolade.

Au cours de cette conférence, Ségolène a abordé le thème du jeu, comme « travail » essentiel de l'enfant.

### **Le jeu : essentiel à l'enfant**

En introduction, elle a rappelé l'enseignement d'Antoine de Saint Exupéry dans Le Petit Prince, qui, avec beaucoup de poésie, nous rappelle que le monde de l'adulte et celui de l'enfant sont très différents. C'est une invitation au monde imaginaire et extraordinaire de l'enfant. Les adultes ont oublié comme il est important de jouer et d'imaginer...

Pour les enfants, jouer, c'est l'essentiel de leur vie, c'est leur priorité. En effet, que ce soit dans la queue au supermarché ou lors d'un pique-nique, les enfants vont prioriser le jeu, là où l'adulte aura d'autres objectifs. Par le jeu, la totalité des mammifères apprennent l'essentiel de leur vie : se défendre ou attaquer pour ne pas être mangé ou pour manger. De la même manière, le petit d'Homme joue pour apprendre tout ce qui est essentiel à sa vie.

### **Le jeu : un passe temps ou une contrainte pour l'adulte**

Alors pourquoi est-ce si difficile pour les adultes de jouer ?

Voici une liste non exhaustive d'explications de la difficulté pour l'adulte de jouer :

- L'adulte s'ennuie avec les jeux des enfants
- Croyance que « être adulte », c'est « être sérieux »
- Notre vie d'adulte comporte beaucoup de contraintes
- Difficile d'assumer l'immaturation de l'enfant
- Jouer demande de l'énergie pour s'y mettre
- L'attitude de l'enfant nous décourage à jouer avec lui
- Nos propres parents ont peu/pas joué avec nous
- Nous avons nos propres blocages, remontant à notre enfance
- Les hommes ont été élevés pour être des hommes, pas des papas
- Le jeu n'est pas pris au sérieux dans notre société

### **Quels sont les ingrédients d'un jeu réussi ?**

Tout d'abord, le jeu est un moment de partage dans le rire et la joie. Le jeu ne doit jamais être fait au détriment de l'un des protagonistes via des moqueries, humiliations, sarcasmes. Le jeu, au même titre que les blagues, doit amuser l'ensemble des joueurs et le rire doit être le moteur du jeu.

Le jeu fait partie du monde de l'enfant et est une invitation à la découverte de ce monde. L'adulte peut se mettre à la hauteur de l'enfant (sur le tapis !) et venir à la rencontre de son univers, grâce aux jeux libres et aux jeux symboliques en particulier.

Isabelle Filliozat nous le dit : « l'amour n'est pas une récompense, l'amour est un carburant ». Le jeu est un puissant vecteur d'amour. Grâce au jeu, les parents peuvent vivre et offrir leur amour inconditionnel pour leurs enfants.

La juste dose de présence de l'adulte est à juger en fonction des besoins de l'enfant. Selon les moments, l'enfant peut ne pas avoir du tout besoin de la présence de l'adulte et se sentir heureux à jouer seul. L'ennui peut avoir toute sa place dans ces instants où il permettra le développement de la créativité et de l'imagination. Il favorisera aussi le développement de l'autogestion où l'enfant apprend à gérer lui-même son emploi du temps et ses occupations. A d'autres moments, l'enfant a besoin de l'adulte de manière sporadique dans son jeu : il inclue l'adulte par bribes et cela lui convient et lui suffit. Et, enfin, par ailleurs, il peut solliciter l'adulte pour un temps de qualité, pour un jeu qui favorisera la connexion l'un à l'autre et où l'amour parent-enfant sera pleinement vécu !

De plus en plus, les jeux de coopération se développent (en particulier, chez Bioviva et Haba). La question à se poser est : quelle valeur souhaitez-vous transmettre à vos enfants ? Pensez-vous que la société a plus besoin de coopération ou de compétition ? Quelle compétence voulez-vous que vos enfants développent ? De mon point de vue, j'aime la maxime « seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin », et je rêve d'un monde où la coopération permet le respect et la paix entre les Humains...

Enfin, les jeux pouvant être challengeant pour les enfants, ceux-ci ont besoin de nos encouragements : que nous leur donnions de l'empathie pour supporter la difficulté, que nous les encourageons pour leur donner du courage pour terminer une tâche, affronter la peur de l'échec, etc.

Lors de la conférence, Ségolène a décliné 4 domaines où le jeu devrait reprendre toute sa place et son importance : jouer pour être en lien, jouer pour apprendre, jouer pour faire la discipline et jouer pour aider nos enfants en difficulté.

### **Jouer, pour être en lien**

Face à nos vies trépidantes, nous ne prenons pas toujours le temps d'avoir un moment privilégié et fort avec nos enfants. Le jeu est un excellent vecteur de lien social et permet véritablement un moment de communion parent-enfant.

- le rire renforce le contact et le contact permet le rire, c'est la clé de la forteresse de l'isolement

Jeu : interdit de rire mais se regarder dans les yeux, comme dans « je te tiens, tu me tiens par la barbichette... ».

- se synchroniser avec l'enfant, se mettre à son niveau, rentrer dans son monde.

- contact physique

exemple d'un jeu tiré du livre " comme un lion et un lionceau " de Jean Marie Frécon. Vous enserrez vos enfants dans vos bras-prison d'où ils doivent s'échapper.

Transformer les jeux de bagarre violent, agressif, en jeux de contact (exemple : le pistolet d'amour, le jeu du sumo, ou le jeu du crocodile et la rivière)

enfants qui aiment peu les câlins : proposer un cache cache, un chat, un Jacques a dit

- Remplir le réservoir affectif

Nous avons chacun un réservoir affectif. Quand il est plein (d'amour, de reconnaissance, d'encouragements), nous sommes épanouis, heureux, disponibles. Quand il est vide, nous pouvons alors devenir intolérants à la frustration, agressifs, ou au contraire inhibés. Le jeu permet de remplir le réservoir affectif de nos enfants. Avoir un moment exclusif de jeu avec l'un de nos enfants peut être planifié dans notre emploi du temps ! 15 minutes de « temps tranquille », sans être interrompus par le reste de la fratrie, par exemple.

### Jouer, pour apprendre

Nous avons vu que les mammifères doivent apprendre à chasser pour survivre et que cet apprentissage indispensable se fait uniquement par le jeu.

Jouer n'est pas simplement se divertir pour l'enfant mais c'est tout son travail.

Lorsque les circuits du plaisir sont activés, les capacités cognitives sont augmentées. Apprendre sous la contrainte et la pression est contreproductif car la mémoire, les capacités d'analyse et de logique sont inhibés au niveau du cerveau. A l'inverse, quand l'enfant est motivé, qu'il éprouve du plaisir à apprendre pour parvenir à ses fins, il déploie une énergie folle à jouer, il peut déplacer des montagnes, faire des efforts surhumains.

Il existe beaucoup de "jeux éducatifs" qui incluent des chiffres, des lettres... Beaucoup de parents les préfèrent aux autres jeux. Pourtant, aucune étude n'a montré que ces jeux permettent de plus ou mieux apprendre que les autres. Un ballon permet d'apprendre à coordonner ses mouvements, à ajuster son geste, à comprendre des notions de géométrie dans l'espace !

Ségolène a détaillé les apprentissages que le jeu permet de faire.

composante sensorielle du jeu : dès la naissance, par le jeu, l'enfant découvre des formes, textures, couleurs. Dans la nature, ses 5 sens sont mobilisés.

composante motrice du jeu : la motricité fine peut être travaillée en faisant un gâteau et en cassant des œufs par exemple ou en réalisant un collier pour mamie, ce qui fait sens pour l'enfant.

La motricité globale prend tout son sens en allant en forêt à la rencontre des arbres ou même d'explorer l'espace de l'appartement !

composante cognitive : géométrie dans l'espace est abordée grâce aux jeux de construction qui sont souvent proposés aux garçons. C'est ce qui explique que les hommes ont une meilleure orientation spatiale. Les compléments circonstanciels peuvent être abordés de manière ludique. Ségolène a proposé un jeu où chacun écrit un sujet en haut de la feuille puis plie la feuille avant de la passer au voisin. On continue ainsi pour le verbe (d'action) puis les différents compléments circonstanciels. A la fin, on déplie la feuille et découvre une histoire loufoque. Enfin, les multiplications peuvent être une excuse pour inviter des copains à manger des cookies. Pour les réaliser, il faudra multiplier la recette de 2 cookies pour obtenir le bon nombre de cookies ! Il existe maintenant des jeux pour apprendre les tables

de multiplication, la conjugaison ou la lecture par le jeu et les images mentales (multimédia et la planète des alphas en particulier).

composante sociale : c'est lors de jeux que l'enfant apprend à gérer les conflits, à faire des compromis, à expérimenter les codes sociaux.

Enfin, le jeu libre développe la créativité, l'imagination. Avec les progrès incroyables de la technologie, nous ne savons pas de quoi sera fait le monde de demain. Il est essentiel pour nos enfants d'être créatifs et de savoir s'adapter à ce que l'avenir leur réserve.

Les jouets "maison" sont particulièrement riches du point de vue des apprentissages. En effet, le bricolage permet de travailler la motricité fine, la géométrie dans l'espace puis le jouet permet de développer la créativité et l'imagination. Enfin, l'adulte peut aborder des notions d'écologie en recyclant, réutilisant, valorisant les déchets.

### **Jouer, pour faire la discipline**

La discipline est souvent faite dans un contexte de stress et de pression alors que nous pourrions avoir le même niveau d'exigence avec nos enfants mais dans une ambiance beaucoup plus sereine et apaisée !

- rire pour changer l'ambiance :

Vous sentez que le ton monte et décidez de changer l'ambiance avec une pseudo menace comique : « si tu continues, je me verse un verre d'eau sur la tête ». L'objectif est bien de faire rire et non de proférer une vraie menace ! Vous pouvez également mettre une musique pour changer l'ambiance : celle de Mozart adoucit particulièrement bien les mœurs. Elle a été longuement étudiée et il a été prouvé qu'elle a des effets très bénéfiques sur des enfants agités ou atteints d'autisme. En revanche, si vous souhaitez transformer l'énergie de la colère en énergie positive, vous pouvez mettre un bon vieux rock !

- jouer pour obtenir l'attention des enfants. Les enfants sont souvent atteints d'une maladie très courante : la surdité sélective !! Quand vous leur faites une demande particulière, ils ne vous entendent pas ? En jouant, vous allez attirer leur attention et faciliter leur coopération. Par exemple, vous pouvez leur demander d'aller au bain en prenant une voix de robot ou de mentor...

- jouer pour obtenir la coopération de l'enfant. Il s'agit là de lancer un jeu pour que l'enfant fasse une tâche pénible ou plus rapidement. Il s'agit, par exemple, de la fée du rangement ou de faire la course pour aller à la voiture à la sortie du parc. Enfin, vous pouvez faire parler un doudou pour donner quelques consignes comme mettre le couvert...

### **Jouer, pour aider nos enfants à dépasser une difficulté**

Ségolène a choisi de traiter 2 situations particulières.

- prendre confiance en soi

Face à un enfant qui manque de confiance en lui, l'adulte peut lui proposer des jeux qui l'aideront :

expérimenter différents rôles dont celui du "fort"(spiderman, par exemple)

être maître du jeu (l'enfant fait ce qu'il veut pendant 10 min, sauf si ça fait du mal à lui-même ou à autrui ou que ça abime un objet).

Braver l'interdit : « chez nous, il est interdit de manger ou boire et je peux me mettre très en colère si tu le fais »

laisser l'enfant gagner ou au contraire en l'inciter à relever un défi (pour savoir quelle attitude avoir : observer l'enfant ou le questionner)

- récupérer à la suite d'un stress émotionnel (la piqûre chez le médecin, le déménagement d'un ami, le décès de son grand-père...). En rejouant la scène, l'enfant " s'en rend maître au lieu de se cantonner dans le rôle du simple sujet" Alice Lieberman. De plus, il peut inventer d'autres issues à la situation et la rendre ainsi plus acceptable pour lui. Enfin, la rejouer plusieurs fois, lui permet de prendre du recul et d'en cicatriser plus facilement.

- un jeu agréable peut susciter des émotions vives et soudaines, inattendues. Le jeu a permis de libérer d'anciennes émotions refoulées et l'enfant se sent en sécurité avec son parent pour se permettre d'exprimer des émotions "désagréables".

Bibliographie :

- Qui veut jouer avec moi ? Lawrence Cohen

- Développer le lien parent-enfant par le jeu. Aletha Solter

- Dehors, les enfants ! Réapprendre aux enfants à jouer dehors et à oublier les tablettes. Angela Hanscom

- Dites moi à quoi il joue, je vous dirai comment il va. Sophie Marinopoulos

- Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie. Francine Ferland

- Le monde des jouets et des jeux de 0 à 12 ans. Francine Ferland

- comme le lion et le lionceau. Jean Marie Frécon

Vidéos à regarder sur internet :

le cerveau dans la main : <https://www.youtube.com/watch?v=5zxJ-KG6cZM&t=15s>

Et tout le monde s'en fout, la coopération :

<https://www.youtube.com/watch?v=pCBcuVitjKo&list=PLvbyATDLjJClfnzadz6dOk2WeEeP1UXd6&index=20>