

<p>Conférence Jouer, c'est du sérieux. Vers une parentalité ludique</p>
-----------------------------------------------------------------------------

Les bâtisseurs en herbes  
mardi 13 février, 20h-22h

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.

Elle a décliné 4 domaines où le jeu devrait (re)prendre 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

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

Certains enfants n'aiment pas parler, se livrer mais vont se sentir vraiment en lien avec un câlin en silence.

- 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)

pour les 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 !

Pour conclure ce chapitre, Ségolène a proposé un jeu de coopération avec des bâtons. En quelques instants, avec un jeu très simple, les participants à la conférence ont pu expérimenter la force du lien social !

## 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 : la géométrie dans l'espace est abordée grâce aux jeux de construction que les adultes ont tendance à proposer plus facilement aux garçons qu'aux filles. 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 !

composante affective : cf être en lien et guérir des blessures

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 !

- jouer pour obtenir l'attention des enfants. Vous faites une demande aux enfants qui ne vous écoutent 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.

- 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. Ségolène a alors imité une fée du rangement.

### **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).

le laisser expérimenter les jeux de pouvoir : "tu ne le dis à personne, mais mon surnom, c'est "Spaguetti". " puis s'assurer que l'enfant le répète à quelqu'un.

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
- 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. Fancine 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>

Ségolène est psychologue et présidente de l'association L'Accolade, située à Morainvilliers. Elle propose des ateliers pour la famille. Les ateliers Moi, moi et les autres invitent les enfants (maternelle et primaire) à mieux se connaître pour mieux s'ouvrir aux autres. Au moyen de jeux, d'activités ludiques, les enfants abordent différents thèmes (émotion, relation sociale, sommeil...). Les adultes (parents, éducateurs...), quant à eux, peuvent venir se rencontrer, échanger et réfléchir sur différents thèmes (émotions de l'enfant, émotions du parent, éducation, sommeil, alimentation...). Des formations sont également proposées (Faber et Mazlish).