

## Place au jeu !

*Source d'apprentissages, de plaisirs et d'interactions, le jeu est l'activité la plus importante de l'enfance. Il offre des bases précieuses pour toute la vie. Et si on lui donnait la place qui lui revient ?*

Par Marie Charbonniaud

Chaque fois que son papa rentre du travail, Émilie, 10 mois, sait qu'elle va vivre avec lui quelques minutes d'euphorie. «C'est leur moment privilégié. Il la met sur ses épaules, chante, danse, et c'est la fête!», raconte sa maman, Valérie Braün, de Ville-Saint-Laurent. Sur le point de reprendre son travail après un an de congé de maternité, elle profite plus que jamais des moments que sa liberté lui offre. «Tous les jours, nous avons notre période de jeu. Nous sortons tout : les blocs, les toutous, les marionnettes, les petits trains ou alors, nous faisons des courses à quatre pattes !»

Pour Valérie, le jeu ne s'arrête pas là. Ce sont aussi les mille et un gestes routiniers qu'elle agrmente d'un peu de folie. «Quand je change sa couche, je lui souffle sur le bedon et je lui renifle les pieds... Dans le bain, j'ajoute de la mousse qu'on s'amuse à faire voler... À table, je lui donne une cuillère pour jouer du tambour. Ces petites choses suffisent à la faire rire!», raconte la maman.

### **Le jeu : un besoin vital !**

Le jeu est tout simplement une nécessité. «Un besoin vital», affirme même l'ergothérapeute Patrick Major, qui suit le développement de nombreux enfants en milieu de garde ou à l'école. «Les enfants ont un besoin intense de relations affectives et de jeux avec leurs parents. Aucun éducateur, même excellent, ne peut s'y substituer », affirme-t-il. Même si nos tout-petits passent leur journée à jouer à la garderie, ils ont besoin de leur moment de jeu, le soir. Et même si l'année entière, à la garderie, a été remplie d'activités stimulantes, ils auront besoin de partager des émotions avec leurs parents, les vacances venues.

Les parents ont aussi besoin du jeu pour se recentrer sur leur rôle de parent et construire une relation riche avec leur enfant. «Le jeu leur permet de mieux connaître leur enfant - son caractère, ses habiletés -, mais aussi de profiter du moment présent et de chasser leur stress de la journée. Cela demande parfois de se forcer les deux premières minutes, mais on se laisse vite entraîner !», explique Patrick Major.

Valérie et son conjoint, par exemple, n'hésitent pas à dire que ces moments les rendent aussi heureux que leur bébé. «Quand elle rit, on sent qu'elle est heureuse et ça vient nous chercher au

plus profond de nous-mêmes. D'une certaine façon, le jeu nous rapproche encore plus d'elle », confie-t-elle.

On ne réalise pas toujours l'importance du jeu sur le développement de l'enfant. Pourtant, comme nous l'explique Francine Ferland, dans son remarquable livre *Et si on jouait ?*, les bienfaits du jeu sont immenses. Voici tout ce qu'il permet à l'enfant de faire :

- **Découvrir son environnement, les objets, les personnes.** En jouant, votre enfant développe un savoir-faire, un «savoir-être» et des habiletés qu'il utilisera dans de nombreuses situations. Le bénéfice du jeu, ici, est l'apprentissage.
- **Éprouver un sentiment de maîtrise.** Alors qu'il dépend de vous pour bien des choses, dans le jeu, votre enfant est tout-puissant et subvient à ses propres besoins. Il utilise ses ressources personnelles pour trouver des solutions, fait face à l'échec et apprend à y réagir. Le bénéfice? L'estime de soi.
- **Imaginer et créer.** Votre enfant décide ce qu'est la réalité, la transforme et l'adapte à ses désirs. Ses seules limites sont celles de son imagination! Les bénéfices ? La pensée créative, l'ingéniosité, l'originalité.
- **S'exprimer.** Même s'il ne parle pas, dans son jeu, votre enfant exprime toujours des sentiments, positifs comme négatifs. C'est une sorte de «soupape» pour toutes ses émotions. Par exemple, il a le droit de maltraiter son ourson : ce peut être une façon saine et indirecte de réagir à l'arrivée d'un petit frère qui prend beaucoup de place. Le bénéfice ? La communication de ses sentiments et la relation aux autres.
- **Expérimenter le plaisir.** Votre enfant défie ses incertitudes, relève des défis, sans jamais aucune conséquence dramatique, puisque c'est pour jouer. Cependant, s'il n'y a pas de défi, l'enfant s'ennuie. Si le défi est trop grand, il se décourage. Pour que cela reste un plaisir, il faut donc trouver des jeux qui présentent un intérêt pour votre enfant en fonction de son âge. Le bénéfice? Avoir de l'intérêt à agir.

## **Comment devenir de parfaits partenaires de jeu :** **10 CONSEILS AUX PARENTS**

Il n'est pas toujours facile de trouver sa place. Quand faut-il devenir le coéquipier de votre enfant, quand faut-il le laisser faire? Êtes-vous trop rigide? Voici les conseils de l'ergothérapeute Patrick Major :

### **N°1 : Valoriser le jeu et croire en son importance**

Chaque fois que votre enfant insiste pour jouer, il suffit de vous rappeler combien le jeu est salutaire. C'est toujours l'occasion de découvrir votre enfant sous un nouveau jour. De son côté, votre tout-petit se sent important et valorisé.

**À ÉVITER :** Considérer le jeu comme un dépannage, surtout utile lorsqu'on finit de préparer le repas ou qu'on regarde un film! Cela fait passer le message que le jeu n'est ni important, ni intéressant.

### **N°2 : Consacrer un moment exclusif au jeu**

Choisir des moments où vous, comme votre enfant, êtes disponibles et réceptifs au jeu. Suggérer ensuite des activités (libres ou dirigées), selon les besoins et envies du moment. Votre enfant est calme? Pourquoi ne pas lire ou dessiner. Il a de l'énergie? Faire une marche pourrait être tout indiqué.

**À ÉVITER :** Surcharger les journées de votre enfant. Entre la course effrénée du matin, la journée passée à la garderie, et le soir, où l'enfant doit sauter du repas au bain, reste-t-il vraiment de la place pour le jeu?

### **N°3 : Lâcher du lest!**

Votre enfant ne peut pas vraiment jouer s'il ne peut pas bouger, faire du bruit, étaler ses constructions, faire bouger ses petites voitures... S'il a besoin d'occuper provisoirement le tapis du salon ou d'utiliser la table de la cuisine, ça fait partie du jeu!

**À ÉVITER :** Bannir certains jeux sous prétexte qu'ils prennent de la place, nous empêchent d'écouter notre musique ou empiètent sur notre salon. Surtout si ces jeux sont temporaires et sécuritaires.

### **N°4 : Un peu de jeux dirigés, beaucoup de jeux libres**

C'est lors des jeux libres que votre enfant développe le plus d'autonomie, de liberté de choix et de temps pour imaginer. Les vacances sont particulièrement propices à cela! À d'autres moments, il sera heureux de vous avoir comme partenaire de jeux, notamment quand il se frustre devant la difficulté. Le mieux, pour vous comme pour lui, c'est d'alterner.

**À ÉVITER :** Le laisser systématiquement livré à lui-même ou, au contraire, structurer systématiquement ses journées et ses activités.

### **N°5 : Se laisser guider par les initiatives de l'enfant**

Votre enfant peut avoir envie de jouer avec vous, ou simplement vouloir que vous l'observiez. D'autres fois, il préfère être seul ou souhaite inviter un ami. Écouter ses besoins du moment permet de le laisser organiser son jeu comme il l'entend.

**À ÉVITER :** Suggérer systématiquement des types de jeu ou envahir son jeu. Éviter ainsi de vous montrer encore plus enthousiaste que lui ou d'entrer directement en compétition avec lui..

### **N°6 : Laisser la performance de côté**

Le plaisir ne doit pas être synonyme de performance, surtout si l'on veut créer une relation riche sur le plan affectif. Au contraire, le jeu est le seul moment où l'on peut laisser de côté les objectifs de langage, de marche, d'habiletés, pour ne rechercher que le divertissement. Si votre enfant, pendant ce temps, apprend quelque chose, tant mieux ! Mais cela ne devrait pas être l'objectif premier.

**À ÉVITER :** Profiter des moments de jeu pour demander à votre enfant de nommer les couleurs, dire les lettres, compter les voitures...Même si cela est très tentant ! Sinon, votre enfant n'aura plus l'impression de jouer.

### **N°7 : Donner une chance à la découverte**

Dès l'âge de deux ans environ, votre enfant n'a plus toujours besoin de vous pour découvrir un nouveau jouet. Même s'il n'en connaît pas les «vraies» règles, il s'amusera tout autant si vous le laissez l'explorer seul.

**À ÉVITER :** Faire une démonstration complète des possibilités de sa nouvelle piste de course, de son petit train, de sa maison de poupée!Mieux vaut se placer en observateur intéressé, quitte à piquer sa curiosité avec quelques questions : «Si tu appuies sur ce bouton, tu penses que ça fait quoi ?»

### **N°8 : Éviter la surprotection**

La surprotection peut être physique ou affective. Par exemple, faire une course avec un ami et monter dans les arbres fait partie des expériences normales d'un enfant. Ramasser des roches et croquer dans une tomate terrestre aussi. Et quand il vous pose des questions un peu dérangementes – sur la mort, l'amour, la violence – cela fait aussi partie de son apprentissage de la réalité.

**À ÉVITER :** Interdire les expériences banales, sous prétexte qu'elles sont dangereuses ou salissantes. Si vous le laissez faire, éviter aussi les commentaires incessants comme : «Attention, tu vas tomber !»

### **N°9 : Savoir différencier jouets et matériel de jeu**

Tout peut servir d'objet pour jouer, pas seulement les jouets achetés en magasin. Vous pouvez donc offrir, selon les âges, un bon matériel de base réunissant des choses usuelles et sécuritaires de la maison (voir nos suggestions plus bas).

**À ÉVITER :** Imaginer que plus votre enfant a de jouets, mieux il joue. Au contraire, face à un trop grand nombre de jouets, il aura tendance à s'éparpiller et à se désintéresser.

### **N°10 : Lui fournir des partenaires de jeu de son âge**

Vous pouvez les inviter à la maison ou aller les rencontrer au parc. À partir de quatre ans, ce sont les partenaires de jeu préférés de votre enfant.

**À ÉVITER :** Si vous organisez systématiquement les fins de semaine avec vos amis ou votre famille, veiller à ne pas le priver de ses amis, surtout s'il n'a pas de frères et sœurs.

## **Le palmarès des activités préférées de votre enfant**

## **De 0 à 6 mois**

Votre bébé développe une curiosité pour son corps et son environnement. Il prend conscience de son corps à mesure qu'on le touche, le caresse. Il découvre les objets et les personnes par les sens: il les touche, les écoute, puis les goûte!

### **5 activités qu'il adore :**

- Découvrir son environnement. Il suffit de lui montrer des objets de formes et couleurs différentes, de faire des gestes et des visages rigolos, d'installer un miroir près de sa table à langer, où il sera attiré par ses propres mouvements.
- Lui parler et chanter au moment des soins, imiter les sons qu'il fait, lui faire écouter le son des objets. Sans oublier de lui parler tout près de son visage : il adore observer votre visage et vos lèvres qui s'animent !
- L'habituer à toucher et à être touché. Bien sûr, par des câlins et des baisers, mais aussi en lui faisant des massages après le bain. S'il fait assez chaud, le laisser jouer en couche pour qu'il découvre mieux les sensations sur sa peau.
- Lui faire saisir des objets (même si, jusqu'à quatre mois, c'est un réflexe d'agrippement) et lui poser des objets à portée de main pour qu'il découvre sa coordination oeil -main (à partir de quatre mois).
- Pour lui permettre de découvrir le mouvement, le balancer doucement dans vos bras, l'inciter à rouler sur le ventre vers quatre ou cinq mois (en secouant un jouet derrière sa tête, lorsqu'il est sur le dos), lui faire faire du vélo avec ses jambes.

### **Les jouets maison qui l'amuse :**

Tous les objets colorés, contrastés ou brillants, aux textures variées, qui font des sons et qui bougent ! Par exemple : une cuillère, des clés, un mobile fait maison avec un cintre et des petits personnages dessinés, un papier à froisser (sous votre surveillance), un petit contenant rempli de graines à secouer.

## **De 6 à 18 mois**

C'est l'étape de l'exploration. Bébé se déplace, part à la découverte de son espace en touchant et en manipulant les objets. Tout ce qui s'emboîte, roule, disparaît et réapparaît le fascine.

### **5 activités qu'il adore :**

- Pour l'aider à découvrir et nommer son environnement, pointer et commenter ce qu'il voit au parc, dans ses livres, ou chez les personnes qui l'entourent. Nommer ce qu'il est en train de faire, les objets qu'il touche.
- Assis en face de lui, l'inciter à reproduire vos gestes en nommant les parties de votre corps: mettre les mains sur la tête, fléchir la tête, sourire, etc. Puis lui demander où sont sa bouche, ses yeux, etc.
- L'inviter à découvrir les différentes textures (la mousse chaude du bain, la barbe piquante de papa), les différentes odeurs (le savon, les fleurs...), les différents sons (oiseaux, camion, etc.).

- Cacher un objet sous une couverture, dans une boîte ou (plus tard) dans un contenant rempli de riz et lui demander de le retrouver. Sinon, jouer au jeu de «coucou», en mettant une serviette sur votre visage («Où elle est, maman?») puis en l'enlevant rapidement («Elle est là!»).
- Entamer une course poursuite dans la maison, à quatre pattes ou debout, en lançant un grand : «Je vais t'attraper !»

### **5 jouets maison qui l'amuse :**

- Une cuillère en bois et un contenant, pour faire un gâteau imaginaire, jouer du tambour ou donner à manger à sa poupée.
- Des boîtes en plastique (ou des cubes de bois) à empiler et des boîtes aux trésors où l'on cachera des objets.
- Un bas de laine, auquel on a cousu deux boutons pour les yeux et un brin de laine en guise de bouche, pour jouer à la marionnette!
- Une boîte en carton retournée, qui lui arrive à la taille ou à la poitrine, qu'il peut pousser pour s'aider à marcher.
- Un seau d'eau et un vieux pinceau, pour peindre d'eau la clôture en bois ou votre pavé en pierre.

### **De 18 mois à 3 ans**

À présent, votre tout-petit apprend à jouer et commence à imaginer. Il utilise les jouets dans leur fonction première, adore les jeux de construction et commence aussi à «faire semblant». Il aime la présence d'autres enfants et faire la même chose qu'eux, mais ne joue pas encore avec eux.

### **5 activités qu'il adore :**

- Se faire lire des livres - toujours les mêmes ! - en pointant du doigt les choses et en les nommant.
- Écouter et apprendre des comptines.
- Faire des gribouillis, de la peinture avec les doigts, apprendre à découper.
- Courir, jouer au ballon et dans les structures du parc.
- S'occuper de son bébé (toutou, poupée...), car il commence à penser aux besoins des autres. Vous pouvez l'aider en demandant : «Est-ce qu'il a faim? Tu crois qu'il a besoin d'une couverture?»

### **5 jouets maison qui l'amuse :**

- Un panier à linge ou un bac en plastique et un petit ballon, qui servira de but de hockey ou de panier de basket-ball.
- Un ensemble de boîtes de conserve de différentes tailles, attachées entre elles par du ruban adhésif, et une baguette chinoise, pour expérimenter sa première batterie!
- De grosses bobines de fils, pour faire un train (enfilées sur une corde) ou une grande tour.
- Des bouteilles vides, en guise de quilles (avec une balle) ou des contenants à vider et à remplir dans son bain.

- De petites éponges ou des pommes de terre sculptées, trempées dans la peinture, pour réaliser de belles étampes.

## **De 3 à 6 ans**

Il imagine maintenant des façons de jouer, invente des scénarios de jeu et donne des rôles à ses personnages. Il s'intéresse aux émotions des autres, aime participer aux activités familiales, remarque les changements, exprime ses préférences pour les jouets et activités. Avec ses amis, le jeu devient associatif (il aime jouer à deux), puis coopératif (ils se distribuent des rôles à plusieurs).

### **5 activités appréciées :**

- Se déguiser ou jouer à faire semblant, en animant des personnages (poupées, bonhommes...).
- Les casse-têtes, les jeux de construction et les jeux de société simples (jeux de mémoire, jeux de dames, etc.).
- Les activités artistiques : dessin, peinture, découpage, pâte à modeler, cuisine... Une idée : lui proposer de faire un livre sur lui, où il collera des images de ce qu'il aime (nourriture, jeux, objets), des photos de lui, etc. Il pourra le montrer à ses proches et cela lui fera parler de lui-même!
- Les jeux moteurs : courir, sauter, faire du vélo, danser, escalader...
- Lire des histoires en interrogeant votre enfant sur les émotions des personnages, en l'aidant à les nommer ou en inventant une suite ensemble.

### **5 jouets maison pour l'amuser :**

- Des pâtes alimentaires, peintes à la main, qu'on enfile pour faire des colliers.
- Des fleurs, des brindilles et des feuilles séchées pour faire un beau collage.
- Un coffre rempli de vieux accessoires à vous, ou achetés pour quelques dollars dans une friperie, qui serviront de déguisement aux multiples personnages qu'il s'invente (chapeaux, foulards, robes, ceintures).
- Un petit ensemble de vieille vaisselle, pour faire manger ses poupées.
- Une loupe en plastique, pour explorer et trouver des choses à observer : fleurs, insectes, herbe, terre... Vous pouvez aussi planter une graine avec lui, dans un pot de yogourt, et l'observer pousser (pois chiche, lentille, fève).

## **ENCADRÉ**

### **Les idées de Joane, grand-mère de Jacob (6 ans) et Adam (4 ans)**

Voici les activités récentes qui ont fait vibrer les petits-fils de Joane St-Onge, énergique grand-maman de 56 ans :

- Avec un grand drap jeté sur la table, on se fait une cabane et on se raconte une histoire en dessous. L'été, ce peut être sous une tente.
- On sort des casse-têtes, toujours les mêmes, jusqu'à ce qu'ils soient trop faciles !

- Pour un après-midi «découverte», on va à la bibliothèque regarder un livre sur la Chine, puis souper dans un restaurant chinois.
- On assiste aux événements culturels gratuits pour enfants à la bibliothèque. On y va en transport en commun : ils adorent !
- On va à l'ONF (Office national du film), à Montréal, pour voir des séries de courts-métrages, pour les enfants de trois à cinq ans.
- On écoute des comptines et l'on dessine ce qu'on entend dans la chanson.
- J'organise une chasse au trésor simple, avec des petits indices que l'on décode ensemble.

## À RETENIR

- Le jeu est essentiel à votre enfant.
- Jouer avec votre tout-petit enrichit votre relation.
- Les bienfaits du jeu pour le développement de votre enfant sont immenses.
- Adapter les activités selon les intérêts de votre enfant.
- Le matériel de jeu «maison » rend aussi votre enfant heureux !

## RESSOURCES

### POUR LES PARENTS

*Bébé malin*, Dr R. C. Woolfson, Hachette Pratique, 2006, 192 p.

*Éveil malin : 15 mois à 3 ans*, Dr R. C. Woolfson, Hachette Pratique, 2002, 144 p.

*Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 216 p.

*Préparez votre enfant à l'école : 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans* (Réédition), L. Doyon, Les Éditions de l'Homme, 2008, 192 p.

### POUR LES ENFANTS

*Clown*, Q. Blake, Éditions Gallimard Jeunesse, Collection Folio Benjamin, 2008, 40 p. L'histoire merveilleuse d'un clown jouet, jeté à la poubelle, qui part à l'aventure et redonne le sourire à une petite fille. Un livre déjà primé, juste en images.

*Croquette*, M. Gay, L'école des loisirs, 2008, 30 p. À l'époque de la préhistoire, une petite fille se fabrique une poupée. Une invention qui bouleverse son village !

*Mon grand livre de travaux créatifs*, A. L. Plomer, Chantecler, 2007, 127 p. Des projets jolis et originaux, à faire à la maison, à partir de 4 ans.

*Le livre de la récup*, Collectif, Fleurus, 2007, 192 p. Plus de 150 idées d'activités de bricolage et de créations, à partir de choses récupérées de la maison !

*La nature aux 4 saisons : activités & découvertes*, F. Lisak, Éditions Milan Jeunesse, 2005, 235 p. Plus de 150 activités pour apprendre à mieux connaître la nature et les animaux.

## **SITE**

[www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/toys-jouets\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/toys-jouets_f.html)

Visiter le site de Santé Canada, pour tout savoir sur la sécurité des jouets.