

## **Le jeu véritable : « La nécessité pour les enfants d'avoir accès à des sanctuaires de jeu pour exprimer et gérer leurs émotions. »**



Écrit par Deborah MacNamara (17 juillet 2018)  
Traduit par Nathalie Malo

---

Le jeu ne revêt aucunement un caractère urgent. En effet, il ne réveillera pas un enfant en pleine nuit, tel un cauchemar ou une envie pressante de faire pipi. Le jeu ne détourne pas l'attention de l'enfant comme le fait la faim ou une blessure qui doit être soignée. Bien que l'instinct de jeu soit inhérent à toutes les espèces de mammifères, il n'est pas autoritaire et il ne réclame pas la place qui lui revient de droit.

Le jeu est généralement délaissé lorsque certaines occupations sont davantage importantes, notamment les activités structurées, le magasinage ou le temps passé devant un écran. De plus, le jeu est souvent perçu comme étant frivole et il se tiendra après que des tâches qui sont considérées significatives soient achevées, telles les mathématiques ou la lecture. Au sein de notre société, il incarne ce qui est superflu et il est fréquemment sous-estimé. Pourtant, nous admettons volontiers que le fait de « se plonger » dans le jeu soit un aspect fondamental de l'enfance.

Cependant, le jeu est indispensable au développement intégral de l'enfant, et il s'avère aussi précieux que l'oxygène. Par ailleurs, il procure aux enfants l'espace nécessaire pour acquérir les compétences requises pour s'épanouir. En outre, il favorise l'intégration du cerveau et la création d'un circuit de réseaux neuronaux qui sera utilisé pour la résolution de problèmes et pour stimuler la créativité. Quand un enfant joue, il progresse sur le plan développemental et il se forge un sentiment d'identité et d'autonomie. Le jeu sert un but précis, toutefois, nous ne parvenons pas à reconnaître l'intention de la nature qui nous a doté de cet instinct.

### **Le jeu véritable**

Il serait erroné de supposer que tous les jeux sont créés égaux. Selon l'approche développementale et relationnelle du psychologue Gordon Neufeld, le jeu véritable implique une absence de travail et il ne privilégie aucunement les résultats et la performance, tels que la maîtrise des tâches ou l'apprentissage. De plus, le jeu véritable ne correspond pas à la réalité, étant donné que les gestes posés par les enfants sont dénués de conséquences, soit de faire semblant de brûler leur nourriture, de se marier ou de provoquer la collision d'une voiture de course. Le jeu véritable permet à l'enfant de projeter ce qui se trouve en lui sur les objets qui l'entourent. Par exemple, des figurines d'animaux sont susceptibles de s'animer de frustration, tandis que des prétendus bébés peuvent feindre de l'impuissance.

Le jeu véritable exige également un sentiment de sécurité, c'est-à-dire que c'est un type de jeu où l'enfant ne risque pas d'être blessé émotionnellement par autrui. Le jeu sera engageant et il captera l'attention si aucune question urgente se présente. Enfin, il existe dans le jeu un sentiment de liberté, celui

de ne pas être contraint par les restrictions inhérentes à la nature humaine, et ce, compte tenu du fait que tout est possible dans notre imagination.

De nombreuses pratiques ressemblent à des jeux, mais elles ne correspondent pas aux critères du jeu véritable. Entre autres, les jeux vidéo ou les activités structurées ne sont pas considérés comme des jeux en soi. En effet, les jeux vidéo reposent sur l'histoire ou les algorithmes de personnages, tandis que les activités structurées, telles que le football ou la natation mettent l'accent sur les résultats et la performance. Le genre de jeu que les enfants requièrent ne consiste pas à leur imposer des choses, mais de faire émerger ce qui les habite. Le but du jeu n'est pas de soumettre une structure rigide à l'enfant. Il s'agit plutôt de lui permettre de libérer son esprit pour qu'il soit apte à explorer, découvrir et s'exprimer.

### **Le jeu au service des émotions**

L'une des fonctions les plus importantes du jeu est le développement du système émotionnel de l'enfant et la protection de son bien-être psychologique. Selon les neuroscientifiques, le développement émotionnel est aussi sophistiqué et nécessaire que le développement cognitif. Cependant, il requiert un terrain de jeu pour se développer et y évoluer.

Les enfants naissent avec des systèmes immatures et en conséquence, ils ne peuvent pas différencier leurs émotions. Pour cette raison, les jeunes enfants sont réputés pour évacuer spontanément des émotions intenses et se surprendre de leurs propres éruptions. En outre, ils manquent souvent de mots pour expliquer ou donner un sens à ce qui les a provoqués. Afin de pouvoir gérer ses émotions de manière judicieuse, il est essentiel d'être capable de les exprimer, de les traduire en « des mots d'émotions ressenties », de se sentir vulnérable et de disposer d'un cerveau suffisamment développé pour tempérer ses réactions et tenir compte de ces dernières.

Le défi est que ce type de croissance s'effectuera plus facilement lorsque le système émotionnel ne doit pas travailler à résoudre les problèmes d'un enfant dans le cadre de son quotidien, soit quand il souhaite avoir quelqu'un à ses côtés, ou qu'il a peur, qu'il se sent frustré et qu'il requiert de l'aide. L'intégration du cerveau est davantage remarquable si l'enfant n'a pas à se préoccuper de ses besoins de survie, dont l'attachement et la sécurité. Une des grandes vertus du jeu véritable est qu'il fournit au cerveau le repos dont il a besoin pour poursuivre son développement. Le jeu véritable ne correspond pas à un travail, il n'est pas réaliste, il est expressif et il est exploratoire, permettant donc de servir de bouclier lors de l'expression des émotions. Certes, le jeu constitue une détente et par conséquent, il favorise la croissance.

Le jeu offre à l'enfant suffisamment de latitude pour explorer une émotion en toute sécurité ainsi que de pouvoir expérimenter avec les mots et les actions qui s'y rattachent. Par exemple, lorsqu'un enfant exprime sa frustration par le jeu, il apprend à mieux la connaître personnellement et par ailleurs, quand il prend soin de ses « bébés », il éveille ses instincts de bienveillance qui

alimenteront ultérieurement ses compétences parentales. Comme le précise Gordon Neufeld, la curiosité est « l'attention au jeu », et les enfants chercheront naturellement à entretenir une relation avec les courants émotifs qui les habitent et qui se déplacent en eux.

### **Le jeu facilite l'expression émotionnelle tout en évitant les répercussions**

Le pédiatre Donald Winnicott a écrit dans son livre « Jeu et réalité: L'espace potentiel (Connaissance de l'Inconscient) » que tout ce qui existe doit être exprimé. D'ailleurs, l'émotion est ainsi faite puisqu'elle cherche constamment à s'exprimer. En fait, les émotions représentent le moteur du système motivationnel, c'est-à-dire qu'elles ne constituent pas des problèmes en soi, mais plutôt qu'elles tentent de les résoudre. Par exemple, si un enfant a peur, son système émotionnel se mobilisera et il le poussera à s'accrocher à une autre personne afin de se protéger ou de se réfugier dans la peur. En outre, quand un enfant se sent bousculé ou contraint, l'émotion de résistance se révèle de manière à faire en sorte qu'il ne se sente aucunement dominé par la volonté de quiconque.

Toute la richesse du jeu véritable repose sur le fait qu'il permet à un enfant d'exprimer ses émotions sans se sentir jugé. Par conséquent, dans le contexte du jeu, l'enfant devrait être en mesure d'exprimer toute une gamme d'émotions (que ce soit en passant de la frustration à la résistance), et il devrait avoir l'opportunité « d'adopter un comportement indésirable » sous prétexte que celui-ci est fictif et donc, qu'il n'a aucune incidence sur la réalité. Alors que de frapper un individu dans la vie occasionnera des conséquences, le désir de frapper ou de libérer sa colère sur quelque chose d'imaginaire ou d'inanimé, n'en suscitera aucune. Or, le fait d'avoir peur dans un jeu n'implique pas que l'enfant doive se cacher pour se mettre à l'abri du danger. De plus, le fait d'être triste au cours du jeu ne déclenche pas de vraies larmes puisque la perte est imaginaire. Le modus operandi du système émotionnel se résume en ces termes : « Vaut mieux le faire sortir que de le garder à l'intérieur! », et qu'il en soit ainsi dans le jeu n'a aucune importance pour ce système. À vrai dire, plus le système émotionnel émerge durant le jeu, moins les émotions seront susceptibles de se manifester hors du jeu.

Les actions et les émotions contenues dans le jeu sont le reflet de la façon dont un enfant est affecté. En situation de frustration, les enfants peuvent concevoir et construire des projets, modifier et contrôler la tournure des événements, ou simplement les faire progresser. En outre, le jeu de frustration peut englober la destruction, notamment par le biais de démolitions et d'incendies. Ces gestes démontrent clairement que toutes les étapes du processus ne se déroulent pas conformément aux attentes des enfants.

Le jeu peut être alimenté par les émotions d'alarme et de peur qui font surgir des créatures terrifiantes et des méchants. Par exemple, alors que je travaillais au sein d'une famille où la mère subissait des traitements pour un cancer, je me suis aperçue que son fils était continuellement frustré et inquiet. En raison des circonstances, le père a entrepris de créer un endroit sécuritaire pour son enfant

dans le but de lui permettre d'exprimer les émotions qui se trouvaient en lui. Comme son garçon adorait les chats, le père a donc décidé de jouer aux « lions ». Ce jeu incluait des grognements, des morsures et des rugissements et ce, tout en ayant à surmonter la peur incessante de se faire attaquer. Dès lors, le système émotionnel de l'enfant s'est activé, s'est laissé prendre au piège, et s'est manifesté de toutes parts sous les traits d'un lion. Cette expérience a procuré au garçon des moments de repos, de guérison et de résilience bien mérités. D'autre part, de par le jeu, l'enfant n'a pas eu à faire de lien avec le cancer qui affligeait sa famille.

Un des aspects intéressant et qui est inhérent au jeu consiste dans le fait qu'il satisfait ultimement le choix d'expressions qui est valorisé par l'enfant en un moment précis. Mes enfants ont commencé à s'immiscer, à la maison, dans un jeu qui se basait sur l'alarme et ce, après avoir été témoins d'un vol dans un magasin. Des personnages peu recommandables tels « Steve Le Braqueur » et « Bob Le Fugitif », ont commencé à se manifester. Au moment où Steve et Bob ont été capturés et ce, suite à de nombreux fracas, coups et cris, ils ont écopé d'un véritable sermon et ils sont demeurés prisonniers sous les marches d'escalier pour qu'ils ne soient plus en mesure de blesser autrui. Sans aucun effort et en temps voulu, le jeu a répondu à leur univers émotionnel, et conséquemment, il leur a fourni un sentiment de soulagement et ce, en toute sécurité.

L'expression des émotions sera contrecarrée si l'enfant est privé de jeu véritable, ce qui rendra son comportement de plus en plus agité et susceptible de générer des crises. Effectivement, le système émotionnel doit bouger. Lorsqu'il s'immobilise, la situation devient catastrophique pour le fonctionnement et le bien-être de l'enfant. Autrement dit, l'émotion refoulée acquiert une vie qui lui est propre, entraînant ainsi des explosions potentielles d'une intensité considérable. En ce sens, l'une des meilleures solutions, qui est proposées à l'enfant pour gérer son monde émotionnel qui est perturbé, est le jeu. Or, ce dernier incarne la vraie thérapie de la nature.

*Le but du jeu n'est pas d'imposer une forme à l'enfant, mais préférablement de libérer son esprit de façon à ce qu'il parvienne à explorer, à découvrir et à s'exprimer.*

### **Créer des sanctuaires de jeux pour favoriser le jeu véritable**

Le défunt neuroscientifique Jaak Pankseep affirmait que les enfants nécessitent des sanctuaires de jeux pour servir leur système émotionnel. Pour quelle raison? Parce que le jeu véritable est devenu progressivement menacé dans une société qui est axée sur le travail et la performance. En effet, la notion selon laquelle le repos soit source de croissance ou que l'absence de travail soit une condition indispensable au bien-être est dénigrée au profit de l'avancement, de la réussite et de la poursuite de biens matériels. Quoique nous reconnaissons la pertinence du jeu d'une part, nous craignons que nos enfants soient « mis à l'écart », si nous ne les encourageons pas à valoriser l'apprentissage académique, à prendre part à des activités structurées ou à performer dans tous les domaines.

Le terme « sanctuaire » signifie un lieu qui permet de protéger et de sauvegarder ce qui est sacré. Un sanctuaire désigne un havre, une oasis, un abri ou un refuge, et il vise à assurer une protection contre les pressions extérieures. Étant

donné que le jeu ne requiert pas de temps ni d'espace, alors il est évident que les sanctuaires ne se créeront pas automatiquement. Pour cette raison, il importe de prendre une position ferme et active qui consiste à promouvoir les réserves naturelles qui sont présentes dans l'existence de l'enfant, de manière à ce que le jeu ne disparaisse pas, et que la maturité émotionnelle et le bien-être en fassent de même.

Le jeu est un acte spontané et ainsi, il ne peut être ordonné sur le champ. Nous devons offrir du soutien émotionnel aux enfants pour les amener à jouer, et créer des espaces délimités qui leur accordent la liberté de jouer. Pour ce faire, voici deux stratégies essentielles :

### **1/ Mettre l'emphase sur les relations**

La prédisposition à explorer, à s'exprimer et à se livrer au jeu est activée quand les besoins relationnels d'un enfant sont satisfaits. Un enfant se sentira libre de jouer lorsqu'il n'aura pas à se soucier si sa soif de contact et de proximité sera comblée. En outre, l'anxiété de séparation ne monopolisera aucunement son attention et ce, dès qu'il peut considérer acquis le fait qu'un adulte subviendra à ses besoins de manière généreuse et conséquente.

Les enfants de trois ans et moins sont foncièrement préoccupés par leurs besoins d'attachement. Pour cette raison, le jeu se déroule généralement sur de brefs intervalles de temps et ce, en présence d'adultes ou de personnes qui se trouvent à proximité d'eux. Cependant, ils sont susceptibles de se « perdre dans le jeu » sur des périodes prolongées lorsqu'ils deviennent davantage autonomes et qu'ils cherchent à faire cavalier seul. Vers l'âge de cinq ans, un enfant devrait idéalement être en mesure de jouer sur de longues périodes, que ce soit seul ou avec d'autres individus.

Afin d'encourager le jeu, les adultes peuvent apprivoiser l'attention d'un enfant et le solliciter en vue d'établir une connexion. Cela peut impliquer que l'adulte doit le nourrir, lui parler, lui faire part d'un intérêt ou d'une activité, ou lui révéler l'horaire de la journée. Quand un enfant est connecté, l'adulte peut alors le conduire vers un espace qui a été conçu pour le jeu, et il peut se retirer au moment où le jeu a captivé l'attention de l'enfant. Cet espace peut comprendre tout ce dont un enfant nécessite pour s'exprimer librement, qu'il s'agisse d'une feuille de papier à colorier, de casseroles et de poêles qu'il peut frapper ensemble, ou d'un terrain de jeu composé de glissoires et d'objets sur lesquels il peut grimper. L'environnement qui sera le plus adéquat est celui qui octroie à l'enfant la liberté d'explorer sans trop de restrictions quant à l'aspect qu'il doit revêtir, et ce, outre la garantie de paramètres de sécurité qui sont raisonnables.

### **2/ Créer un espace vide et accueillir l'ennui**

Nous pouvons préparer le terrain pour le jeu en faisant en sorte que les éléments dérangeants ne lui portent pas entrave, à savoir les écrans qui servent au divertissement ou qui diffusent l'actualité, les consignes, l'enseignement, les activités structurées, et le fait de jouer avec des pairs lorsque l'enfant occupe une position passive. Il est essentiel de disposer d'une aire qui est exempte de travail, de responsabilités ou de performance. De cette manière, les enfants n'auront qu'à prendre place dans l'espace vide que nous avons établi pour eux.

En supprimant tout ce qui distrait et qui occasionne du bruit autour de lui, l'enfant sera en mesure de se familiariser avec les sons qui l'habitent. Dans certains cas, cette situation peut devenir inconfortable pour l'enfant, et il est possible qu'il ne puisse s'empêcher de vous dire ceci : « Je m'ennuie ! ». Or, il s'agit plutôt de la difficulté qu'il expérimente à ressentir avec vulnérabilité le vide qui s'est installé suite aux changements qui ont été effectués. Par conséquent, l'instinct de jeu devrait prévaloir et inciter l'enfant à s'exprimer au moment où nous lui permettons de se trouver dans l'ennui.

*Au lieu de considérer l'ennui tel un problème qui doit être résolu, il serait préférable de le redéfinir en fonction de l'univers intérieur de l'enfant qui lui demande de s'immiscer dans le jeu.*

En ce qui concerne les enfants qui sont en proie à de l'ennui récurrent et dont l'instinct de jeu ne se manifeste aucunement dans les espaces que nous avons créés pour eux, il est possible de les emmener à jouer par le biais de la relation que nous entretenons avec eux (et ce, tout en considérant la raison pour laquelle un enfant est émotionnellement apathique). Par exemple, alors que je surveillais la cour d'une école, j'ai remarqué qu'un enfant de 6 ans se tenait à l'écart des autres. Je lui ai demandé la raison pour laquelle il ne jouait pas et il m'a répondu qu'il s'ennuyait. Ces propos sont devenus répétitifs, et je les entendais à toutes les heures du dîner, soit lorsque je prenais de ses nouvelles. Néanmoins, un jour je lui ai expliqué que j'avais des feuilles d'automne spéciales à lui montrer et que tous les enfants s'amusaient avec elles. Toujours sans intérêt, il a décidé de me suivre afin de jeter un coup d'œil. Grâce à quelques incitations ludiques dont je lui ai fait part, il a suivi tandis que je marchais dans les feuilles. De plus, il a reproduit mon geste qui consistait à lancer les feuilles dans les airs. Bien qu'il ne fût pas en mesure de prendre l'initiative d'initier le jeu, il a tout de même été attiré par lui et ce, via la relation que nous avons établie a priori.

Carl Jung a écrit ceci : « La création de quelque chose de nouveau n'est pas accomplie par l'intellect, mais par l'instinct du jeu qui surgit de nos nécessités intérieures. L'esprit créatif joue avec l'objet de son amour. » Le développement humain constitue l'une de ces créations, et il ne sera pas atteint en raisonnant notre passage vers la maturité, mais plutôt en utilisant le jeu. Subséquemment, nous devons concevoir des sanctuaires de jeu dans le but de protéger cette force invisible qui se dissimule et qui sommeille en nous. En outre, nous devons avoir le courage de nous libérer ainsi que nos enfants, des responsabilités de façon à privilégier le jeu et, à ce titre, de le laisser porter nos cœurs quand ces derniers souffrent davantage.

**Tous droits réservés Deborah MacNamara**

**Deborah MacNamara** est auteure du livre « **Jouer, grandir, s'épanouir** », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter [www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)