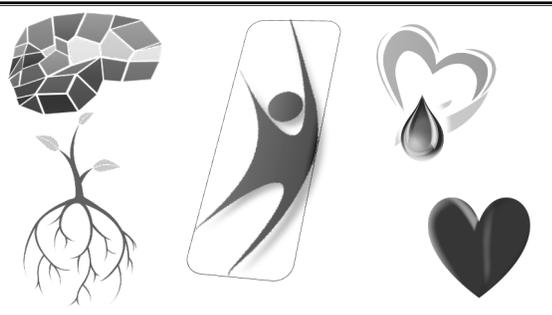


POURQUOI LE JEU EST-IL IMPORTANT?



Eva de Gosztanyi, Institut Neufeld - Valérie Fortin, CEPN - Sarah Cleary, CEPN

1

DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR QUE LE CERVEAU HUMAIN SOIT PLEINEMENT DÉVELOPPÉ?

**AU MOINS
25 ANS – SI TOUT SE PASSE BIEN**

CE SERA PLUS LONG , SI LA PERSONNE A VÉCU DES EXPÉRIENCES DE STRESS IMPORTANTES ET DES TRAUMATISMES

2

**« CULTIVER » UN BON CERVEAU,
C'EST COMME CULTIVER UNE DÉLICIEUSE TOMATE
ÇA PREND DU TEMPS SI VOUS EN VOULEZ UNE BONNE.**



3

HÉMISPHERE GAUCHE		HÉMISPHERE DROIT
<ul style="list-style-type: none"> • apprend des faits • le focus est sur les détails et les règles • cherche la réponse 		<ul style="list-style-type: none"> • une vue sur l'ensemble • donne du sens aux plusieurs détails • considère le contexte
<p>L'HÉMISPHERE DROIT A BESOIN D'EXPÉRIENCES ET NON D'INFORMATION POUR SE DÉVELOPPER</p>		
<p>DONC LE BESOIN DE JOUER-ENCORE JOUER</p>		

4

JEU ET CERVEAU

AUTO RÉGULATION – Cortex préfrontal

Les compétences d'autorégulation étaient meilleures chez les enfants qu'on laisse jouer sans interruption.

Lorsque les enfants participent à une activité ludique, ils sont concentrés de manière sélective sur la situation actuelle, ils éliminent les distractions et retiennent l'information dans leur tête.

Cela permet alors aux enfants de développer la capacité de: **réfléchir, regarder, écouter et ressentir** avant d'agir sur les pulsions émotionnelles primaires.

Les jeux de bagarre - où les enfants «jouent à se battre» **renforcent la capacité de lire les signaux sociaux** et de gérer leur comportement et leurs pulsions.

5

Perte de l'espace attribué au jeu

David Elkind - « The Power of Play » (*le pouvoir du jeu*):

- Depuis une vingtaine d'années, les enfants ont perdu douze heures de temps libre par semaine, dont huit dédiées aux jeux non structurés et aux activités récréatives qui se déroulent à l'extérieur.
- La réalité nettement technologique et commercialisée que nous avons créée, a pratiquement éliminé le jeu libre et non structuré, les parties spontanées ainsi que le jeu dramatique improvisé.

Stuart Brown sur à *l'état du jeu* (Encyclopédie du sciences du jeu):

- Les activités de plein air ont chuté de 71% en une seule génération, que ce soit aux États-Unis ou au Royaume-Uni.

L'AUGMENTATION DU NOMBRE DE DIAGNOSTICS DE DÉPRESSION DE MÊME QUE DE TDAH CHEZ LES JEUNES VA DE PAIR AVEC LE DÉFICIT DE JEU.

6

Implications pour les Éducateurs

- Malgré les programmes d’alphabétisation précoce préscolaire au Royaume-Uni, les habilités de lecture de ces enfants sont parmi les plus basses d’Europe. Clouder 2003
- Les jeunes enfants ayant fréquenté des lieux d’enseignement à l’âge préscolaire ont démontrés plus d’anxiété liée aux tests, moins de créativité, et voyaient l’école de manière plus négative que les enfants qui ont fréquenté des lieux préscolaires basées sur le jeu. Elkind 2007

7

LE JEU PROGRAMME LE CERVEAU RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

C'est une activité ludique, pas une stimulation ou une instruction, qui fait une différence positive dans le développement du cerveau

JOUER CONSTRUIT LE CERVEAU QUI PEUT ALORS RECEVOIR DES INSTRUCTIONS OU RÉSOUDRE DES PROBLÈMES

Le développement du cerveau se produit davantage lorsque le jeu se produit dans le contexte d'une CONNEXION HUMAINE SÉCURISANTE.

8

Qu'est-ce que ça prend pour établir toutes les connexions dans un cerveau en croissance?

dans le contexte d'une CONNEXION HUMAINE SÉCURISANTE.

9

LE JEU ET LE BIEN-ÊTRE

Le jeu préserve la **SANTÉ PSYCHOLOGIQUE** et le **BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL** en permettant aux **ÉMOTIONS** de s'exprimer et de s'exercer.

10

L'émotion doit être EXPRIMÉ pour préserver un fonctionnement sain et de bien-être

LES ÉMOTIONS SONT CENSÉES SE MANIFESTER ET CIRCULER DANS LE CORPS DE NOS ENFANTS.

BIEN QUE LA PRÉSENCE DES ÉMOTIONS NE SOIT PAS PROBLÉMATIQUE, ELLES PEUVENT ENGENDRER DE NOMBREUSES DIFFICULTÉS.

11

LES TROIS ÉMOTIONS VÉCUES FACE À LA SÉPARATION POUR PROTÉGER LA RELATION

porté à rétablir la relation

POURSUITE

↑

face à la SÉPARATION

↙ ↘

ALARME **FRUSTRATION**

porté à la prudence pour éviter la séparation porté à effectuer un changement pour éviter la séparation

CES ÉMOTIONS SONT INTENSES ET GÉNÉRALEMENT VÉCUES UNE À LA FOIS ET ILS PEUVENT SE DÉPLACER

Ces émotions sont au cœur de presque tous les comportements et symptômes problématiques

12

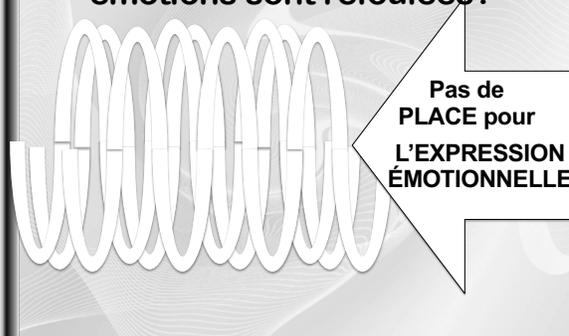
ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

- **Cortisol** – augmente la glycémie – inhibe le système immunitaire
- **Adrénaline** – accélère le rythme cardiaque et respiratoire
- **Noradrénaline** – responsable de la concentration
- **Hormone de croissance** – augmente le glucose (source d'énergie)



13

Qu'est-ce qui se passe quand les émotions sont refoulées?



Pas de PLACE pour L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

14



Pas de PLACE pour L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

15

JEU ET BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Quand les enfants sont “bouleversés” émotionnellement, les thèmes avec lesquels ils luttent se reflètent dans leurs jeux.

C'est de cette manière qu'ils peuvent comprendre les émotions qu'ils vivent.

Pendant le jeu des images sont dessinées, des structures sont créées et des jeux sont engagés pour permettre aux émotions de SORTIR d'une manière qui semble “plus sécuritaire”.

16

JEU BASÉ sur L'ÉMOTION

L'émotion est comme une soupape de décharge où l'émotion peut traverser.

L'ALARME par le jeu

- ❖ Jouer aux monstres
- ❖ Être le monstre
- ❖ Histoire épeurante
- ❖ Prétendre d'être effrayé
- ❖ Jouer “catastrophe” – le Covid19
- ❖ Jouer à l'hôpital
- ❖ Prétendre d'être malade

17

JEU BASÉ sur L'ÉMOTION

Le jeu est l'endroit où l'enfant peut intégrer son monde intérieur.

FAIRE FACE À LA SÉPARATION par le jeu

- ❖ Jouer au mort
- ❖ Jouer à être orphelin
- ❖ Jeu de cache-cache
- ❖ Contes de fées où les enfants sont perdus ou font face à une séparation

“C'est à travers le jeu que les enfants peuvent imaginer comment ils vont survivre et faire face à l'adversité.”
Hannah Beach

18

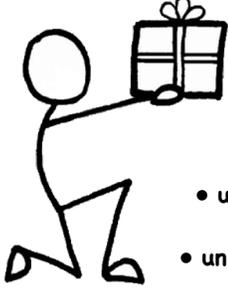
JEU BASÉ SUR L'ÉMOTION

FRUSTRATION par le jeu

- ❖ Jouer : impulsion de faire fonctionner les choses
 - Jeux de construction – blocs, Lego, etc.
 - Casse-tête
 - Faire les choses parfaitement
 - Organiser les choses
- ❖ Jouer: impulsion d'énergie d'attaque
 - *Détruire & démolire*
 - *Frapper et tirer*
 - *Botter & crier*
 - *Jouer bataille*
 - *Jeux de guerre et jeux d'attaque*

19

Ce que le jeu apporte à l'émotion



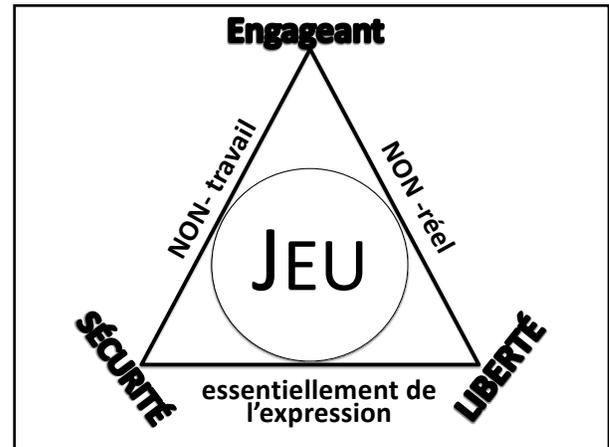
- un espace sans travail où le développement peut s'accomplir
- une protection pour les sentiments
- un lieu d'expression sans répercussions

20

Le pouvoir de la guérison par le jeu

- Le jeu peut **ASSOULIR** les défenses et aide à libérer les **LARMES**
- procure la **SÉCURITÉ** des répercussions de l'expression émotionnelle
- Permet le mouvement émotionnel qui est essentiel pour la **GUÉRISON** et la réhabilitation
- Re-jouer spontanément permet la décharge émotionnelle, la résolution et la réinitialisation neuronale

21



22

Aider votre enfant à trouver leur JEU



Aider les adultes à trouver leur JEU

23

TYPES de JEUX

- spontané / jeu organisé
- jeu d'objets / jeu imaginaire
- jeu solitaire / jeu social
- jeu de batailles / coopératif

24

Les Éléments du jeu

- jouer avec des objets
- jouer avec le mouvement
- jouer avec la voix
- jouer avec les symboles (l'art, musique, les mots)
- jouer avec les identités et les rôles
- jouer grâce à l'imagination et au fantasme
- jouer sur les mots et les sens
- jouer avec les idées
- jouer avec les émotions et les sentiments

25

OFFRIR DU MATÉRIEL POUR JOUER

- **JOUETS**
- **MATÉRIEL DE BRICOLAGE (ROULEAU DE PAPIER DE TOILETTE, ELASTIQUES, CORDE, POT DE YOGOURT, ...)**
- **DES ÉLÉMENTS DE LA NATURE – BOIS, FEUILLES, COCOTTES,**
- **PÂTE À MODELER (RECETTE MAISON)**
- **PAPIER ET CRAYONS**

26

Faire des invitations à jouer, avec du matériel «exposé», stimule leur curiosité et ouvre la voie à l'imagination



27

Vous pouvez créer votre propre ensemble d'outils de construction avec ce que vous avez à la maison:

- ✓ Pincettes à linge
- ✓ Fabriquer des bâtons de différentes longueurs
- ✓ Cuillères de cuisine en bois
- ✓ Spatules
- ✓ Clips de rabat d'aile
- ✓ Grands trombones
- ✓ Rouleaux de papier toilette
- ✓ Fils et ciseaux



28

Exprimer l'émotion sans mots



29

Introduire le jeu émotionnel dans une journée

- **Chanter**
 - ❖ Joie, tristesse, colère, excitation.
- **Danser**
 - ❖ Lent, rapide, joyeux, triste, fâché, excité.
- **Mimer**
 - ❖ Être effrayant - avoir peur
 - ❖ Être un monstre - un super-héro
- **Des histoires**
 - ❖ Récits de toutes sortes qui englobent une panoplie d'émotions.

30

Bouger, chanter, danser et jouer de la musique
(Expression émotionnelle par le mouvement)



31

• Construction Fort/Tente



32

• Jeu de déguisement, créer un spectacle de marionnette



33

• Cuisiner ensemble



34

Temps d'activités calmes
apaisantes

Mandalas

Création avec des fils



Free downloads on the internet



tricoter

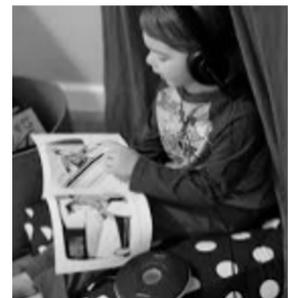


Bracelets tissage



35

Lire / écouter des livres

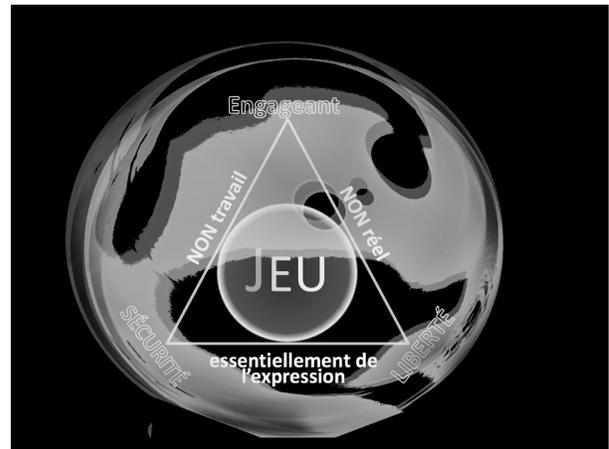


Please see resource list on CEBM website for free online audio books

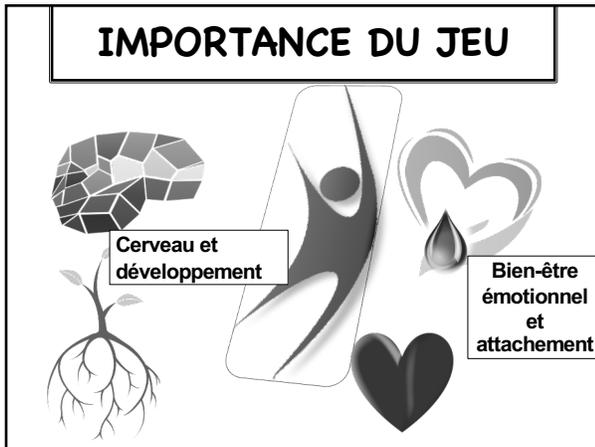
36



37



38



39