

Il y a deux ans, j'ai écrit un livre sur le jeu comme outil éducatif. Il a été publié chez Leduc.s. J'en ai copié ici quelques extraits qui donneront peut-être des idées pour ces longues semaines qui nous attendent.


Elles vont être longues ces semaines et, en même temps, elles vont aussi être l'occasion de retrouver du temps avec nos enfants, chercher un autre chemin pour se rencontrer, pour fonctionner ensemble.

Alors armons-nous de créativité, de résilience. Et échangeons!

Et si le besoin de parler se fait criant, si le craquage guette, n'attendez pas, faites signe via les parents d'élèves et on cherchera ensemble des solutions. Bon courage à toutes et tous




### Extraits de *Jouons pour les aider à bien grandir*

Il va falloir rester de longues heures à la maison. Essayons de transformer, la chambre, le salon, en espace imaginaire et ludique.

 *La cabane.* C'est LE lieu du jeu par excellence. La scène de toutes les aventures. Qu'elle soit fixe ou qu'elle soit reconstruite à chaque fois que l'enfant le désire, c'est un élément essentiel pour la construction de son intimité. D'autant plus important quand il partage sa chambre avec un frère ou une sœur. Chacun devra avoir *sa* cabane (ce qui n'empêche pas d'y inviter quelqu'un !) C'est un espace personnel dont l'enfant doit être le maître (personne n'y entre sans son autorisation), où il peut se réfugier quand une émotion le submerge, où il peut jouer à tous les jeux. Il peut y mettre en scène les scénarios les plus effrayants (maman est méchante, mes parents m'ont abandonné, papa est mort...), scénarios qu'un enfant a besoin de jouer pour extérioriser l'angoisse qu'ils peuvent susciter. Il est indispensable de respecter cet espace : ne pas y entrer, ne pas écouter aux portes. Plus largement, et autant que c'est possible dans l'habitat familial, il est important de respecter l'espace de son enfant, notamment en frappant à la porte avant d'entrer dans la chambre.

On pourra lire « Lotte, fille pirate » de Sandrine Bonini et Audrey Spiry et s'inspirer de ce livre pour aider l'enfant, si ce n'est pas déjà fait, à se construire une cabane. Ce peut être des tissus tendus dans un coin de la chambre, une tente d'enfant, des coussins et une moustiquaire.

On va pouvoir sortir mais seulement pour aller faire des courses. Alors, muni d'un caddy, on pourra arpenter les alentours de notre quartier. Mais comme on le connaît par coeur, on peut essayer d'agrémenter la balade:

-  Transformer le parcours en défis : on ne marche que sur du gris foncé, on n'a pas le droit de marcher sur les traces de chewing-gum, on doit marcher sur un bord de trottoir comme sur le bord d'un précipice...
-  S'amuser à compter (les marches de l'escalier à la sortie du métro, les panneaux sens interdit...)
-  Comme les coureurs de fond, ne pas viser l'objectif final mais le démultiplier en de tout petits objectifs facilement atteignables et si possible les imaginer : on va jusqu'au passage piéton, on traverse « la rivière » en sautant sur les lignes blanches (sinon les crocodiles vont nous manger !), on va jusqu'au portail bleu, on imagine qui habite dans cette maison, on va jusqu'au coin de la rue et on se cache...

- ✚ On invente des marches ludiques : marcher en petit train (les uns derrière les autres, si possible reliés par une écharpe, un sac...), en crabe (oui on a l'air un peu bizarre de faire ça à l'âge adulte mais au fond pourquoi pas ?!), les yeux fermés (pas tous en même temps !), marcher comme s'il ne fallait pas réveiller un monstre qui dort sous le trottoir, comme si on marchait sur des braises...
- ✚ Si on est en forme, on propose de faire la course : le premier arrivé à la maison a gagné. Un jeu à réserver plutôt en fin de parcours, sinon ça risque de mettre tout le monde encore plus en difficulté !

**J'avais écrit un chapitre « Des jeux pour se détendre ». Je le copie en intégralité parce qu'on risque d'en avoir besoin régulièrement !**

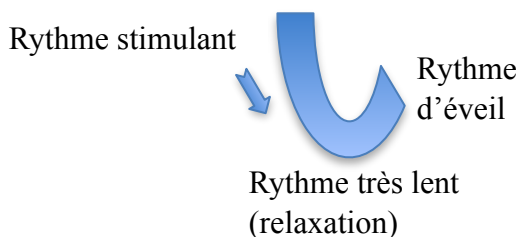
### **Des jeux pour se détendre, se concentrer**

Le grand intérêt de ces jeux est que le parent en tire autant de bénéfice que l'enfant ! On choisira une pièce calme, pas trop éclairée et si possible une partie de la pièce plutôt petite, pour se sentir contenus. Ce peut être sous un lit en mezzanine, sous une tente d'enfant, dans le coin d'une pièce, sur un tapis avec quelques coussins autour.

#### **Avant 3 ans**






- ✚ Si votre enfant a du mal à calmer son activité motrice, lui proposer de danser. Choisir une musique rapide, puis plus lente, puis très lente puis un peu plus rapide.

En musicothérapie réceptive, notamment dans le traitement contre l'anxiété, les thérapeutes font écouter à leurs patients un montage de musiques en « U ».








- ✚ Proposer à l'enfant, pendant une ou deux minutes, de prendre conscience de sa respiration. Par où l'air entre dans le corps, par où il sort, est-ce que l'air fait bouger une partie du corps, le ventre, la poitrine...
- ✚ Proposer à l'enfant, allongé les yeux fermés, de visualiser toutes les parties de son corps qui sont en contact avec le sol. On peut l'aider en nommant l'arrière de la tête, le haut du haut, les fesses... Penser que toutes ces parties peuvent se reposer sur le sol. Puis de visualiser toutes les parties du corps qui sont en contact avec l'air. Penser que toutes ces parties du corps peuvent profiter du souffle de l'air.
- ✚ On peut faire ces deux propositions soit en silence, soit sur une musique très douce.

## Entre 3 et 6 ans

-  On peut continuer les jeux précédents, qui sont des exercices de base de relaxation, en les faisant durer 3 à 5 minutes.
-  Un de mes best-sellers, qui peut se faire en toute occasion et quel que soit le nombre d'enfants ! Fermer les yeux pendant 1 minute et écouter. A la fin de la minute, chacun dit 3 sons qu'il a entendus. On peut refaire ce jeu plusieurs fois.
-  Puisque l'enfant est à un âge où il adore jouer des scénarios, on peut lui proposer de jouer le rôle de quelqu'un qui aide quelqu'un d'autre à se détendre. Par exemple, on invite l'enfant à prendre sa peluche ou sa poupée préférée, à la placer dans un endroit où elle pourra se détendre. On peut choisir une autre peluche et faire de même avec. Ensemble on peut chanter à nos « bébés » une chanson douce. On peut aussi positionner toutes les poupées et figurines de l'enfant, comme pour jouer le rôle d'une maîtresse qui prépare un temps calme pour ses élèves.
-  Respirer dos à dos. On s'assoie dos contre dos, un maximum de surface en contact. On essaie de sentir comment on est en contact avec le dos de notre partenaire. Entre un adulte et un enfant, les dos n'ont bien sûr pas la même taille et le contact demandera sans doute quelque ajustement. On essaie de sentir la respiration de l'autre. On peut fermer les yeux.
-  On peut essayer ensuite le jeu du miroir, toujours de dos, en imaginant les mouvements de l'autre par ce qu'on sent dans son dos. Ce n'est pas grave si on « rate », si on ne fait pas les mêmes mouvements ! L'important est de rester en contact dos à dos, en nous concentrant sur nos sensations et en laissant notre imaginaire se transformer en mouvement.

## Après 7 ans


-  Le jeu de l'écoute (fermer les yeux pendant 1 minute puis se donner 3 sons qu'on a entendus) peut se jouer même après 6 ans, ça marche toujours. On peut affiner en se donnant l'obligation de dire à chaque fois un nouveau son.
-  Un autre jeu qui met l'écoute au cœur du moment de partage adulte-enfant. Ecouter une musique et deviner les instruments qui jouent, ou le pays d'origine.
-  Cette fois on se concentre sur un autre sens : l'odorat. Ce jeu demande un peu de préparation. On fait sentir des odeurs à l'enfant pour qu'il les reconnaisse. Ce peut être une goutte d'huile essentielle sur un coton. A défaut des plantes, des épices, et on demande à l'enfant de fermer les yeux.
-  On peut faire la même chose en faisant goûter un aliment en aveugle. Ou en faisant toucher quelque chose. Tous ces jeux reposent sur le même principe : en privilégiant un sens, et en enlevant le sens de la vue qui mobilise le plus notre esprit cartésien, on peut aider l'enfant à se mettre dans un état de concentration propice à d'autres activités.
-  Se raconter la journée. Le parent peut commencer à raconter le premier événement de sa journée, puis il invite l'enfant à faire de même, puis le parent reprend le récit de sa journée, etc. Se raconter ce qu'on prévoit de faire demain.

**De même je copie intégralement le chapitre sur les jeux corporels. On va être confinés, les parc et tous les espaces de motricité fermés. Il va falloir trouver la moyen de bouger malgré tout. En plus de ces jeux ci-dessous, j'invite, si on a une petite place ou une ruelle peu fréquentée pas loin de chez soi, à profiter de ce temps pour parfaire les techniques de nos enfants en roller, vélo, trottinette... Comme ça ils seront archi prêts quand on pourra aller se balader plus loin !**

## Des jeux pour découvrir son corps


Je ne vais pas ici développer tous les espaces de motricité qui vont suivre le développement de l'enfant : parc de jeux, club de sport. Ils sont fondamentaux et indispensables. Plus un parent pourra prendre le temps d'y accompagner son enfant, plus celui-ci va développer sa confiance dans son corps. Surtout si le parent lui permet de nouvelles expériences, qui le poussent à progresser, à prendre des risques, sans le mettre en danger. Chaque parent connaît ces espaces et je n'apporterais pas beaucoup à les décrire. Je vais plutôt m'attacher à proposer quelques jeux qu'on peut faire avec son enfant, à chaque âge, pour l'aider à découvrir son corps, notamment dans son lien aux émotions.

### **La première année**

-  Le bébé joue tout le temps et naturellement avec son corps : il regarde ses mains bouger et s'en amuse. Il roule. Il regarde, il écoute. Il commence à relier ses impressions corporelles et ce qu'il perçoit du monde extérieur. A un moment il essaiera d'attraper un objet. Il est essentiel que les parents accompagnent ces jeux : ils les regardent (peut-être même les admirent !) Ils les facilitent, en posant un doudou à proximité (et en laissant l'enfant l'attraper, même si ça lui prend du temps et des efforts), en plaçant l'enfant dans un endroit propice, en le changeant de place quand il sent que l'enfant n'est plus confortable. Ils peuvent aussi mêler leurs mains à celle de leur bébé, lui présenter ses pieds, lui proposer des balancements, jouer de différents rythmes...




De très nombreuses comptines s'appuient sur la découverte du corps. Par exemple « Un petit pouce qui danse » pour les tout petits, « Jean petit qui danse » pour les 3-4 ans...

### **A 2-3 ans**




-  Le jeu de « la petite bête qui monte », le long du bras, tient sa force de ce qu'il met en scène la surprise : la main de l'adulte monte doucement, doucement, doucement, et tout à coup fait des chatouilles dans le cou ! L'enfant sait qu'il va y avoir une surprise mais il ne sait jamais exactement quand. Comme la cuillère qui tombe ou le coucou-caché qui métaphorise la séparation, ce jeu métaphorise tous les moments de surprise. Ici, la surprise n'est ni effrayante, ni angoissante. La jouer ainsi sur un mode ludique permet de s'habituer au fait que la vie, si elle suit souvent une routine, est aussi faite d'événements qu'on n'attend pas.

Daniel Marcelli montre que le bébé est sensible au rythme, qui n'est ni la monotonie de la répétition, ni le chaos d'incessants changements. Le bébé puis l'enfant ont besoin des deux. Ils ont besoin de *macrorhythmes*, qui structurent la journée puis la semaine. Ce sont des actions qui se répètent à heure fixe, dans un même lieu, avec la même personne : les repas, le bain du soir, le coucher... Et ils ont besoin de *microrhythmes* qui viennent casser cette monotonie, qui apportent de la nouveauté, qui inscrivent le bébé puis l'enfant dans l'aléatoire, l'incertain mais aussi l'excitation, qui fondent l'attrait de la vie.




Les microrythmes ce sont toutes les petites transgressions qu'on va donner à nos propres règles, exceptionnellement (ce soir, on dine d'un chocolat chaud et de tartines, et on ne mange pas de légume !) mais aussi tous les jeux qu'on va faire avec notre enfant et qui vont changer, pour quelques minutes, la façon dont on bouge, dont on se parle.

-  Une variante de ce jeu met en scène un petit décor à partir du corps de l'enfant. On dessine un cercle qui fait le tour de la paume de sa main en disant « dans mon jardin », puis on dessine un cercle plus petit « il y a une mare, et dans cette mare », on pointe le centre de la main « il y a une bête », qui monte, qui monte...
  -  Avec son index et son majeur, on part du bas de la colonne et on remonte, comme en marchant, jusqu'à la nuque. A chaque pas on chante la gamme ascendante « Do-ré-mi-fa-sol-la-si-do ». Puis on redescend en chantant sur la gamme descendante « gratte-moi-la-puce-que-j'ai-dans-le-dos ». On remonte « si-tu-m'la-vais-gra-tté-plus-tôt ». On redescend « elle-m'au-rait-pas-pi-qué-le-do ». En chantant le do aiguë puis le do grave, c'est-à-dire ce que les musiciens appellent l'octave, on saute du haut au bas de la colonne en chantant « si-haut ».
- Ce jeu permet d'axer les sensations sur la colonne vertébrale, l'axe vertical du corps de l'enfant, ce qui le tient debout dans tous les sens du terme. Il lui transmet aussi ce qui constitue la base des harmonies de la musique occidentale : la gamme des 7 notes.
-  Pieds nus. Plus on peut laisser son enfant marcher pieds nus, mieux il sentira son axe et ses appuis au sol. On peut, sur différentes surfaces l'inviter à sentir les différentes sensations que cela procure (en passant du tapis au parquet, de la moquette au carrelage, de l'herbe au béton...)

#### A 4-6 ans

-  Danser en miroir : faire comme l'enfant, puis lui proposer de faire comme nous. Pas de geste trop difficile au départ, et progressivement on peut complexifier : bouger alternativement le haut et le bas, faire des gestes différents à gauche et à droite (ce qui permet de travailler naturellement la latéralité qui se met en place à cet âge là). Penser à varier les rythmes, à varier les niveaux, à varier les parties du corps qui sont en mouvement, à varier les styles de musique.
-  Les jeux de ballon, de raquette, apprennent la coordination, développent la latéralité, aident à appréhender son corps dans un espace et vis-à-vis d'objets extérieurs, à appréhender la vitesse et les distances.
-  Marches imaginaires. On marche pieds nus mais cette fois, au-delà des sensations réelles, on va s'amuser à marcher comme si... on porte des valises très lourdes, on est en retard, on est dans l'eau jusqu'à la taille, on est sur du sable brûlant, on est top model dans un défilé de mode, on est un super héros, on est très très triste, très très fier, on a très peur, on est très vieux... On s'amuse à noter comment notre corps change, le rythme de notre marche, la position du dos... on peut aussi s'amuser à noter si ça change nos émotions, si on ressent (ou pas) un peu de ce que la marche.

## Après 7 ans

-  Continuer à jouer à la balle, au ballon, aux raquettes à tout ce qui vous fait plaisir à vous et votre enfant. Les règles peuvent prendre plus d'importance : une aire de jeu plus grande et bien délimitée, un filet... L'enfant apprend à perdre.
-  Le jeu des marches fonctionne très bien encore à 7-8 ans. Il y a aussi celui de la statue et du sculpteur. Le sculpteur sculpte le corps de l'autre comme si c'était une statue. Il met chaque partie du corps, y compris le visage, dans une position qui représente pour lui un personnage dans une certaine situation, par exemple, ou vivant une certaine émotion. Quand le sculpteur a terminé, la statue doit deviner ce qu'elle est. Cela permet, en bougeant le corps de l'autre d'une part, en sentant son corps sculpté par l'autre d'autre part, d'appréhender subtilement et dans le détail, comment un corps et un visage reflètent une émotion, une situation. C'est un jeu très intéressant pour comprendre le corps dans son lien aux émotions et donc pour développer son empathie. Car, pour être empathique, il faut déjà reconnaître l'émotion de l'autre.
-  Pour tous ces jeux d'improvisation, on peut s'aider de jeux de société type taboo, qui suis-je, mimes, etc. pour se donner des idées de personnages et de situations.