

# Comment le jeu façonne le cerveau

Les résultats des recherches les plus récentes montrent, contrairement à ce que les psychologues pensaient par le passé, que jouer librement est d'une importance capitale pour le développement cognitif et social.

Texte: Anna von Hopffgarten / Illustration: Yousun Koh

## 1 CAPACITÉS DE COOPÉRATION

Le jeu stimule les capacités d'entraide. Les enfants qui ne le font pas assez sont plus solitaires ou marginaux une fois devenus adultes.

## 2 LANGAGE

Jouer aux cubes accélère l'acquisition du langage chez les tout-petits.

## 3 RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Les enfants qui jouent beaucoup développent plus facilement une pensée originale. Les activités créatives comme les jeux de construction ou les lego stimulent tout particulièrement cette capacité.

## 4 PENSÉE COUNTERFACTUELLE

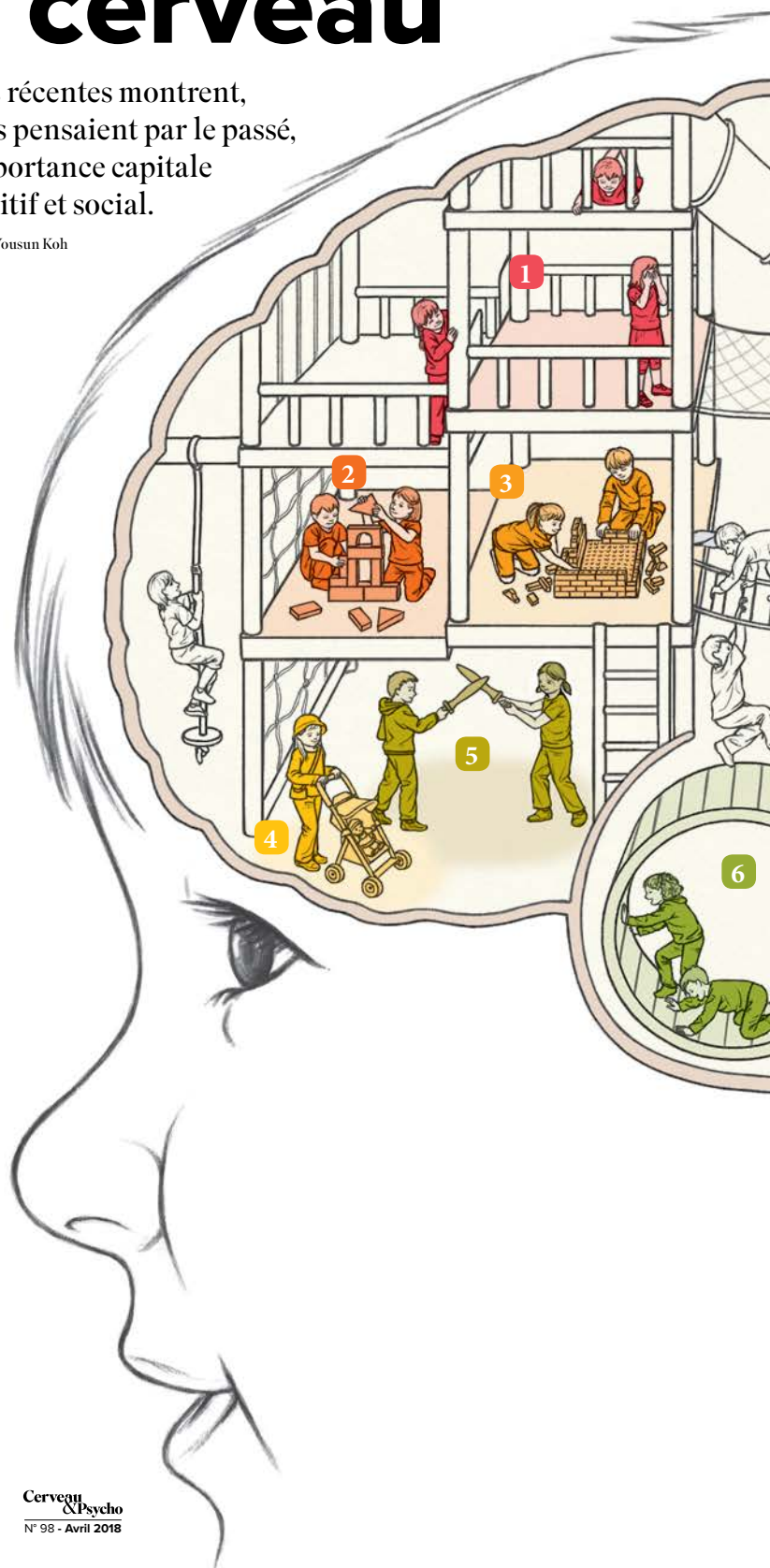
Les jeux de rôle développent l'aptitude à réfléchir à des faits hypothétiques, qui ne se produisent pas forcément. (« Que se passerait-il si... »)

## 5 MAÎTRISE DE SOI

À travers les jeux de duel, les enfants apprennent à prendre conscience de leurs impulsions et de leurs émotions, et à mieux les réguler.

## 6 NEUROGENÈSE

Jouer fait pousser de nouvelles cellules nerveuses – en tout cas chez des souris de laboratoire. Ce phénomène bénéficie surtout à certaines régions du cerveau, impliquées dans le contrôle émotionnel et l'apprentissage social. Le cortex cérébral, l'hippocampe et l'amygdale produisent des protéines qui stimulent la croissance des neurones.



## 7 COMPÉTENCES SOCIALES

Dans des jeux de rôle, les enfants apprennent à gérer les conflits. Ce qui se révèle plus tard une aide précieuse pour résoudre les problèmes en société.

## 8 PALETTE D'EXPRESSIONS

Quand ils jouent entre eux, les enfants utilisent un langage bien différent de celui qu'ils emploient en présence des adultes.

## 9 RÉDUCTION DE L'ANGOISSE

Les jeux « risqués » aident à surmonter l'angoisse et à repérer ses propres sensations corporelles.

## 10 GESTION DES CONFLITS

Plus les enfants se chamaillent (sans excès) lorsqu'ils sont petits, mieux ils résolvent plus tard les conflits humains sans recourir à la violence.

## 11 PENSÉE MATHÉMATIQUE

Des enfants de quatre ans qui réalisent des constructions complexes avec des cubes ne développent pas seulement leur langage, ils obtiennent aussi plus tard de meilleures notes en maths, indépendamment de leur QI.

## 12 ATTENTION

Les élèves sont plus attentifs en classe s'ils ont pu jouer entre-temps, sans instructions de la part d'un adulte. Une pause de dix à vingt minutes est suffisante pour produire cet effet. Les cours de sport ne peuvent pas remplacer cette récréation.

## 13 CALME

Selon des études sur des animaux, le fait de jouer jeune de façon tranquille prédispose à une humeur égale et posée à l'âge adulte.



En partenariat avec Télématin, de Laurent Bignolas, sur France 2, retrouvez ce sujet dans la chronique de Christelle Ballestrero le lundi 9 avril à partir de 6h30.

