

---

MÉDECINE EMPIRIQUE & QUALITÉ DE VIE

# Plus qu'un passe-temps

**Jouer** Durant la croissance, s'adonner librement au jeu joue un rôle fondamental dans le développement des enfants. Mais le jeu peut également enrichir le quotidien dans les phases de vie ultérieures. Quel est votre jeu favori? *Jürg Lendenmann*



Tous les enfants du monde jouent. Quelle surprise de constater que la plupart des plus de 50 jeux du monde entier rassemblés dans la boutique Wissenschaftsladen Bonn (WILA) n'ont besoin «d'aucun ustensile». Quelques-uns requièrent des choses simples telles que des pierres, une corde ou un ballon. On peut jouer seul à beaucoup d'entre eux; mais il est plus amusant et didactique à tous les égards de jouer au moins à deux. Pourquoi les enfants aiment-ils tant jouer et pourquoi le jeu est-il si important?

### L'apprentissage par le jeu

«Des études montrent que le jeu a des effets positifs sur les capacités linguistiques, de calcul et de résolution de problèmes ainsi que les compétences sociales, qu'il réduit le stress et renforce la créativité et l'imagination», écrit le médecin pour enfants et adolescents, Dr méd. Ulrich Fegeler.

Pro Juventute stipule que pouvoir jouer sans surveillance revêt une importance capitale pour la qualité de vie et les chances de développement des enfants. Comme l'a montré une étude confiée à la fondation avec 649 enfants âgés de cinq à neuf ans en 2016, la qualité du lieu de jeu est d'une importance primordiale. Une bonne zone d'action présente quatre caractéristiques: elle est (relativement) sans danger, bien accessible, aménageable et offre la possibilité d'interagir avec d'autres enfants. «Si la qualité de la zone d'action est 'très mauvaise', les enfants ne jouent en moyenne que 4 minutes par jour dehors sans surveillance et 87 % ne jouent pas du tout. Lorsque la qualité de la zone d'action est très bonne, les enfants peuvent au contraire jouer en moyenne 44 minutes par jour sans surveillance et seulement 20 % ne jouent pas. Dans ce contexte, l'âge et le sexe des enfants ne jouent aucun rôle.»

### Du terrain de jeu à la console

«Jouer est également important pour leurs parents, car partager de bons moments ensemble durant le jeu renforce la relation. Cependant, les médias tels que la télévision, les jeux vidéo, les smartphones et les tablettes détournent de plus en plus les enfants du jeu», explique Fegeler. «Lorsque l'immersion dans l'univers électronique se substitue au vrai jeu, cela devient préoccupant.»

Pro Juventute est d'un avis similaire: «Si dans les années 1970, les enfants jouaient une grande partie de leur temps libre en plein air et bougeaient chaque jour entre 3 et 4 heures, les enfants alémaniques jouent encore en moyenne 32 minutes par jour dehors sans surveillance et les enfants de Suisse romande plus que 20 minutes.» Les jeux à l'intérieur ont-ils vraiment moins d'effet que ceux en plein air? Et lesquels sont recommandables?

Peu importerait les jeux auxquels on joue, déclare le critique de jeux Synes Ernst: «La recherche sur le cerveau montre en effet que les jeux déclenchant les expériences les plus positives chez les personnes sont ceux qui leur permettent de faire des expériences sensorielles. L'esthétique et le matériel ont donc une importance primordiale, mais également les mécanismes de jeu qui mettent au défi les participants tout en leur permettant de faire des expériences positives, de manière individuelle ou en groupe.»

Même sur un espace réduit, les jeux peuvent aider à égayer le quotidien et à passer le temps: lorsque l'astronaute français Thomas Pesquet décolla en 2016 pour un vol spatial de six mois à bord de la fusée Soyouz avec Oleg Nowizki et Peggy Whitson, il avait dans ses bagages des jeux de cartes et des dés.

**«La vie des hommes est faite de sérieux et de jeu. Le plus sage et le plus sérieux d'entre eux est celui qui évolue en équilibre entre les deux.»**

Johann Wolfgang von Goethe dans: Homo Ludens, Der spielende Mensch

### D'anciens jeux éternellement jeunes

Le jeu de dés aurait été inventé par le dieu grec Hermes. Il existe également d'autres jeux très anciens: les jeux de société existent depuis au moins 5000 ans et les premiers jeux de cartes sans objet mystique font leur apparition au 12<sup>e</sup> siècle en Chine et en Corée.

C'est l'historien culturel hollandais Johan Huizinga, qui marqua en 1939 le terme Homo ludens (du latin *ludo* – jouer, passer le temps) et décrit le lien étroit entre jeu et culture.

Les jeux peuvent contenir différents ingrédients comme le hasard/la chance, l'adresse, la stratégie/la réflexion, la compétition, l'imagination, la convivialité. Certains jeux comme les échecs, le Mérelle ou Hâte-toi lentement sont «ancestraux» ou trouvent leurs racines dans d'autres jeux précurseurs.

Les différentes phases de vie mettent en avant différents thèmes qui peuvent être vécus, traités et surmontés dans le jeu. Souvent, des jeux accompagnent quelqu'un toute une vie. Les bons jeux couvrent plusieurs thèmes à la fois avec leur symbolique multiple. Le thème du parcours de vie, avec ses hauts et ses bas, semble avoir été repris dans le jeu de l'échelle et le jeu de l'oie, mais aussi dans de nombreux jeux informatiques modernes, qui se jouent (malheureusement) généralement seuls.

→

## Le jeu vit

Le développement fulgurant de nouveaux jeux reflète à quel point l'homme aime jouer – il est un véritable *Homo ludens*. Lors de la dernière édition du salon du jouet de Nuremberg, le plus grand au monde, avant la pandémie de Covid-19, 2843 exposants de 70 pays, dont 431 nouveaux exposants, présentèrent un million de produits, dont 120 000 nouveautés!

Certains nouveaux jeux font l'effet d'une bombe. En 1974, l'ingénieur civil hongrois et architecte Ernő Rubik inventa un puzzle rotatif: le cube magique ou Rubik's cube, qui fut couronné la même année «jeu de l'année». Bon nombre des aînés parmi les lecteurs de HealthPoint se souviennent peut-être de cette époque et de la façon dont ils sont enfin parvenus, après des jours de tentatives, à percer la logique du cube. Aujourd'hui, le record du monde pour la résolution du cube magique est de 4,22 secondes!

## Ancré dans la culture

La première Journée Nationale du Jeu ([www.spieltag.ch](http://www.spieltag.ch)) a été organisée le 18 septembre 1993. Le World Play Day, organisé officiellement pour la première fois en 2002 par l'International Toy Library Association (ITLA) [association internationale des ludothèques] et qui a lieu chaque année le 28 mai, est plus récent.

Ceux qui sont lassés des anciens jeux trouveront bon nombre de nouveautés – également primées (voir encadré) – dans les quelque 350 ludothèques autonomes de l'association des ludothèques Suisse (ASL) en Suisse et au Liechtenstein ([www.ludo.ch](http://www.ludo.ch)).

Les enfants pourront s'adonner à leur envie de jouer librement grâce à l'une des nombreuses offres du groupement d'intérêt économique des groupes de jeux suisse ([www.spielgruppen.ch](http://www.spielgruppen.ch)).

Quant à ceux qui souhaitent tester des jeux lors d'un festival, ils peuvent se rendre à Ludesco ([www.ludesco.ch](http://www.ludesco.ch)) ou participer à la Journée Nationale du Jeu ([www.spieltag.ch](http://www.spieltag.ch)) de l'association des ludothèques Suisse.

Enfin, il vaut éventuellement la peine de visiter le Musée Suisse du Jeu à La Tour-de-Peilz ([www.museedujeu.ch](http://www.museedujeu.ch)).



## Le côté sombre

Comme beaucoup de choses, le jeu a également un revers: il peut rendre dépendant. D'après une étude actuelle de la caisse-maladie DAK-Gesundheit, 10 % des jeunes âgés de 10 à 17 ans présentaient un comportement de jeu risqué en septembre 2019. En mai 2020, la durée de jeu hebdomadaire augmenta de 75 % à la suite de la pandémie de coronavirus. En Allemagne, 15,4 % des mineurs sont considérés comme des joueurs à risque.

Les adultes se laissent également attirer par les jeux: les jeux de hasard. D'après les résultats d'une étude conjointe mandatée par la Commission fédérale des maisons de jeux (CFMJ) et la Commission intercantonale sur les loteries et paris (Comlot), 2,8 % des quelque 19 000 personnes interrogées en 2017 présentaient un comportement de jeu à risque et 0,2 % même pathologique.

## AUSGEZEICHNETE SPIELE 2021



## Les lauréats des jeux

Chaque année, des comités nationaux et internationaux récompensent de nouveaux jeux. Le titre de jeu de l'année, «**Spiel des Jahres**» ([www.spiel-des-jahres.de](http://www.spiel-des-jahres.de)), est par exemple considéré comme la décoration internationale la plus importante pour les jeux non électroniques. En 2021, ce prix fut remporté par «**MicroMacro Crime City**», «**PALEO**» fut élu «**Kennerpiel des Jahres**» (jeu des connaisseurs de l'année)

et «**DRAGOMINO**» «**Kinderspiel des Jahres**» (jeu pour enfants de l'année).

Le **Swiss Gamers Award** et le **Swiss Gamers Award Kids** ([www.swissgamers-award.ch](http://www.swissgamers-award.ch)) constituent d'autres prix.

Il existe aussi bien entendu chaque année divers lauréats parmi les nouveaux jeux informatiques, comme le prix allemand des jeux informatiques ([www.deutscher-computerspielpreis.de](http://www.deutscher-computerspielpreis.de)).