

# COMMENT LE JEU FAÇONNE LE CERVEAU

**DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE, C'EST EN JOUANT QU'UN ENFANT COMMENCE À FAIRE DES APPRENTISSAGES DANS LE PLAISIR. JOUER LIBREMENT EST D'UNE IMPORTANCE CAPITALE POUR TOUT SON DÉVELOPPEMENT.**

## 1 - CAPACITÉ DE COOPÉRATION

L'enfant stimule ses capacités d'entraide et de camaraderie par le jeu.

## 7 - COMPÉTENCES SOCIALES

Dans les jeux de rôle, l'enfant apprend à gérer les conflits, ce qui l'aidera, plus tard, à résoudre des problématiques.

## 8 - PALETTE D'EXPRESSIONS

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

## 2 - LANGAGE

L'enfant parle plus et échange davantage avec les autres lorsqu'il amorce un jeu.

## 9 - RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

Les jeux, où l'enfant prend des risques, aident à surmonter l'anxiété et à développer ses réflexes d'autoprotection.

## 3 - RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Les jeux de construction ou de blocs développent plus facilement une pensée créative.

## 10 - GESTION DES CONFLITS

Les jeux de chamaille aident à mieux se contrôler et résoudre les conflits humains sans recourir à la violence.

## 4 - IMAGINATION

Jouer à faire semblant est une forme d'apprentissage qui permet à l'enfant d'inventer ou de reproduire son environnement et d'apprivoiser de nouvelles réalités.

## 11 - PENSÉE MATHÉMATIQUE

L'enfant d'âge préscolaire qui réalise des constructions complexes avec des blocs développe son langage et aura, plus tard, plus de facilité en mathématiques.

## 5 - MAÎTRISE DE SOI

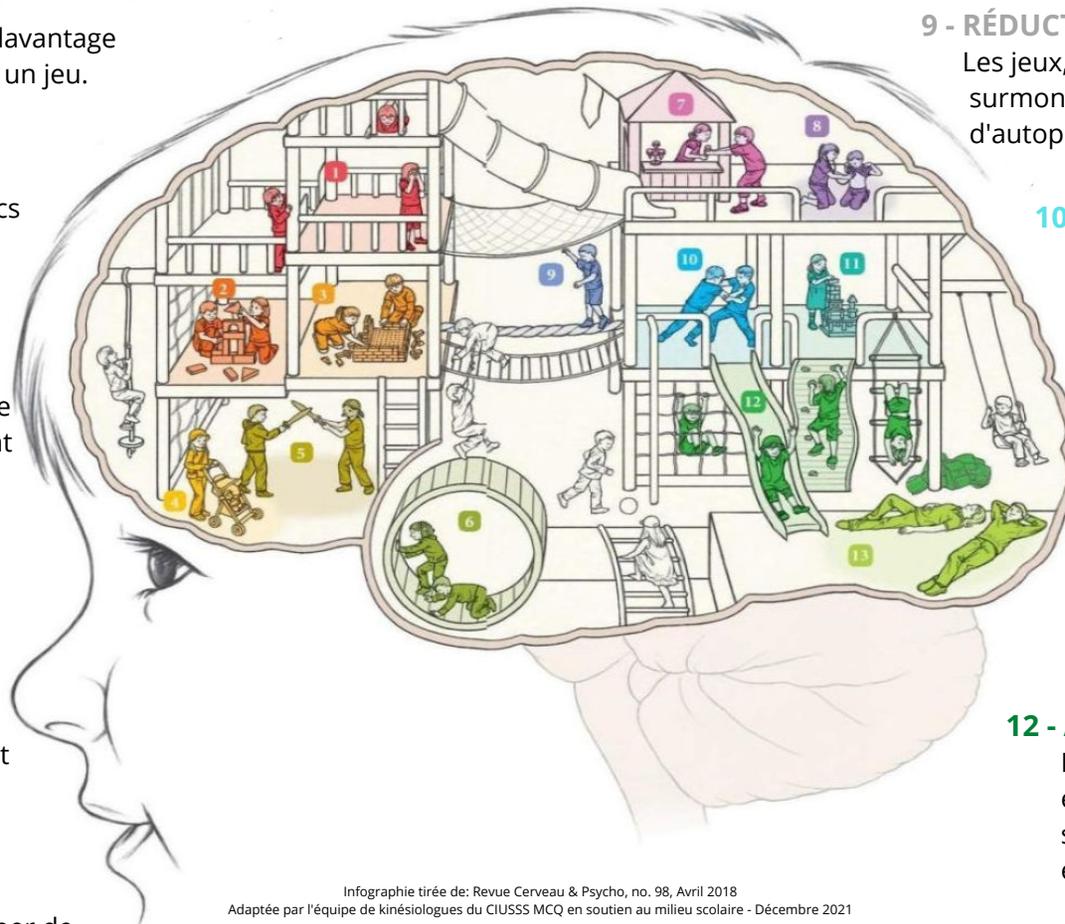
Lors des jeux de duel, l'enfant prend conscience de ses impulsions et de ses émotions et apprend à les gérer.

## 12 - ATTENTION - CONCENTRATION

L'enfant est plus attentif et concentré en classe s'il peut dépenser son surplus d'énergie. Une pause active est suffisante pour produire cet effet.

## 6 - NEUROGENÈSE

Jouer permet de développer de nouvelles cellules nerveuses bénéfiques à certaines régions du cerveau impliquées dans le contrôle émotionnel et l'apprentissage social.



Infographie tirée de: Revue Cerveau & Psycho, no. 98, Avril 2018  
Adaptée par l'équipe de kinésiologues du CIUSSS MCQ en soutien au milieu scolaire - Décembre 2021

## 13 - CAPACITÉ DE RELAXATION

Les exercices de détente amènent l'enfant à se relaxer lui procurant un état de bien-être et de calme.