

# JEU LIBRE ET SANTÉ MENTALE

Le jeu libre favorise une bonne santé mentale et un sentiment de mieux-être chez les enfants.

## Favorise des sentiments positifs

Le jeu libre permet à votre enfant de se sentir joyeux, enthousiaste et compétent alors que dans le jeu structuré, il peut ressentir de l'ennui, être plus irritable et moins créatif.

## Contribue à tisser des liens et à maintenir des relations saines

Le jeu libre permet à votre enfant d'améliorer ses aptitudes sociales dont ses techniques de résolution de problèmes, son intelligence émotionnelle, son empathie et de s'ouvrir au compromis et à la coopération.

## Renforce la résilience du cerveau

Le jeu libre permet à votre enfant de relever des défis lui permettant de mieux gérer ses émotions, ses réflexes d'autoprotection, ses habiletés d'adaptation et sa capacité de faire face à la nouveauté.

## Améliore les comportements indésirables

En milieu scolaire, le jeu libre permet une diminution des comportements indésirables comme l'intimidation. Les enfants développent leurs compétences sociales et affectives dont la capacité de contrôler leur agressivité et de réguler leurs sentiments de colère et de frustration.

## Améliore la concentration

Le jeu libre permet à votre enfant de se concentrer sur une plus longue période.

Source: Infographie sur les 5 résultats clés sur Le jeu libre et la santé mentale, Association Canadienne de Santé Publique

ADAPTÉE PAR L'ÉQUIPE DE KINÉSIOLOGUES  
DU CIUSSS MCQ  
EN SOUTIEN AU MILIEU SCOLAIRE - MARS 2027

