

Jouer, c'est bon pour tout...

... et pour tous. Moyen inégalé de détente, d'apprentissage, de sociabilité, de réalisation de soi : sous ses airs de simple divertissement, la pratique du jeu est vivement recommandée. De 7 à 77 ans. **PAR STÉPHANIE TORRE.**



Flash-back. Retour à votre petite enfance. Les châteaux de sable. Les meules de foin et leur odeur quand vous jouiez à cache-cache. Les parties de Nain jaune, de dames ou de petits chevaux que – c'est curieux – vous gagniez systématiquement. Merci qui? Merci, Mamie... Puis vint l'adolescence. Les tarots, les pokers, les 421 que l'on prolonge jusqu'au bout de la nuit. Et le flipper du troquet du coin, celui des pauses au lycée. Passons sur le jeu du docteur ou sur les jeux à boire que l'on finissait par regretter... Ouf, c'est du passé! Plus d'inquiétude, il y a longtemps que vous avez fini de jouer. Plus de doigts à croiser pour faire un double six. Plus de pions, de cartes ni de mikado à ranger. Plus d'occasions de perdre... ni de gagner. Vous êtes débarrassée... Et vous vous

en réjouissez? Sérieusement, vous le pensez? Stop. Retour au présent. Renoncer au jeu est une très mauvaise idée. L'éviter au motif que vous êtes « lessivée », « occupée » ou encore « franchement pas motivée », c'est rater des occasions de plaisir... « De la même manière qu'on s'efforce de s'entretenir et de manger sainement, on devrait tous penser à jouer pour garantir notre épanouissement », explique l'anthropologue Pascal Deru¹. Parce que jouer, c'est bon pour le moral et bon pour la santé. « La plupart des adultes sont persuadés qu'ils n'aiment pas ça au motif que c'est une perte de temps, une activité stérile. Erreur : ne pas se prêter à quelque chose d'aussi fondamental atrophie nos facultés créatives et intellectuelles, nous ... »

Strzechowski/Free/Oredia.

... prive de la possibilité de nous défouler, d'évacuer le stress et l'anxiété», poursuit le spécialiste. Toutes les recherches dans le domaine le confirment: seule ou à plusieurs, le jeu est un moyen inégalé de détente, d'apprentissage, de sociabilité et de réalisation de soi. Souvent gratuit, de surcroît. Jeux de société, de plein air, de papier, de hasard, de plate-forme, de réflexion, de rôles... Cet été, ne passez surtout pas votre tour. Ça en vaut largement la chandelle: s'il vous a aidé à grandir, le jeu peut vous permettre, dès à présent, de rajeunir...



Un face à face avec soi

Pourquoi certaines d'entre nous aiment-elles jouer avec leurs (petits-) enfants et d'autres pas, mais alors pas du tout? Comment se fait-il que quelques-unes de vos copines aient le virus de la belote ou du Pictionary, que votre sœur adore la triche ou finisse toujours par se fâcher? Sans compter vos cousines qui boudent, pleurent, narguent... Comme si jouer mettait à nu et nous poussait à dévoiler les aspects les plus subtils de notre identité. Étonnant... «Pas tant que ça. La manière dont on se comporte dans l'activité ludique est très révélatrice de notre manière d'envisager le monde, commente Marie-Claude François-Laugier², psychanalyste. Une tricheuse au jeu se révèle toujours une tricheuse dans la vie, par exemple. La désobéissance et la subversion font partie de ce qui la caractérise, aussi, dans la réalité...» Même constat concernant les mauvaises perdantes. «Ne pas supporter de perdre, c'est-à-dire vouloir gagner à tout prix, dénote, en règle générale, un besoin d'être dans la toute-puissance. Celle du père. De lui damer le pion. Une position infantile qui signe, en réalité, une peur bleue de la frustration et un attachement particulier à la mère, symboliquement associée à la chance, à la récompense», poursuit la spécialiste. Quant à celles qui restent toujours fair play, ignorant l'ennui et l'hystérie, qu'on leur tire notre chapeau: respectant l'adversaire, les règles et de l'esprit du jeu, ce sont souvent des femmes loyales et dignes... comme vous et nous. Dévoiler aux yeux du monde ses deux profils: le meilleur et parfois le pire. Se découvrir capable de... Voilà ce qui se joue aussi dans le jeu. La plus douce des femmes peut se révéler cruelle. Une mère autoritaire se montrer poltronne... Chacune sort son grand «je», et c'est précisément ce qui est bon. Vivre ses fantasmes sans se mettre réellement en danger, oser «pour de faux», ça n'a pas de prix. Dommage que certaines tentent

invariablement d'y échapper. «Ah, non, pas un Trivial Pursuit, je suis nulle!», «Allez-y, commencez sans moi...» Faut-il y voir la marque d'une personnalité évitante? «Il s'agit souvent de femmes qui n'aiment pas perdre le contrôle et éprouvent des difficultés avec le plaisir, précise l'analyste. Souvent parce qu'elles sont complexées. Par peur de décevoir, comme elles le craignaient, enfant, face à leurs parents. Devoir prouver ce que l'on veut pour se démarquer aux yeux de papa-maman laisse peu de disposition à la compétition à l'âge adulte.» Irrémédiablement? Pas nécessairement. À condition de bien vouloir se laisser surprendre, d'accepter de tenter la réconciliation, la magie pourrait bien opérer. Allez, essayez. Un sudoku, un casse-tête ou, pourquoi pas, un solitaire pour (re)commencer...

Un anxiolytique naturel

Savez-vous qu'il existe un moyen garanti sans amiante et sans paraben de récupérer l'énergie dépensée quotidiennement en stress? Moins cher qu'une thalasso et plus divertissant qu'une gélule de millepertuis, c'est... la boîte de jeu! Ses vertus, même les pys les reconnaissent au point qu'ils s'en servent en thérapies. «Pour chacun, c'est une chance inouïe de laisser libre cours à ses pulsions dans un cadre donné. De libérer ses tensions, mais aussi de s'affranchir de sa peur du regard de l'autre et du ridicule», note Marie-Claude François-Laugier. Exutoire, soupape de sécurité, générateur d'émotions... Le remède a plus d'un tour dans son sac. Et que l'on soit heureuse d'avoir remporté la manche ou déçue d'avoir perdu, au moins, on a expérimenté. Dans une société de plus en plus répressive, voilà bien le meilleur des remontants: emportée par les facéties du hasard, dopée par la fièvre de l'incertitude, quelle joie de sécréter un peu d'endorphine, cette hormone aux effets... apaisants.

David de Lossy/Getty Images

Un Casque bleu familial

En temps de guerre, les hommes n'ont jamais cessé de jouer. En temps de crise non plus. Les chiffres sont clairs: en 2009, au cœur de la tourmente économique, les Français ont continué à consommer des accessoires ludiques (+2,7%³). Mais, si l'on achète, c'est (presque) toujours pour les enfants. Avec des réflexes étonnants: le budget jeux-jouets pour les garçons est plus important que celui consacré aux filles. C'est aussi la notice qui décide le plus souvent du choix des parents: moins leur participation est indispensable, plus ils sont preneurs... Dérangante, cette idée de ne plus prendre le temps de jouer en famille. Sans doute est-ce aussi lourd de conséquences... Car le jeu a une fonction dans les tribus humaines comme chez tous les mammifères et chez certains oiseaux. Selon Robert Fagen⁴, chercheur en biométrie, les jeux auraient une fonction de maintien des relations interpersonnelles, en particulier dans l'espace familial. Cela explique que les chats, les chiens, les singes soient capables de s'amuser... alors que les reptiles, insectes et autres invertébrés, non. «Décider de jouer ensemble, c'est opter pour les retrouvailles et le partage en redistribuant les rôles et en changeant les règles habituelles, note Dominique Dumeste⁵, formatrice en jeu et responsable de la ludothèque itinérante Ludambule. Alors, pourquoi se priver d'un outil qui permet de communiquer, d'apaiser les tensions et de rire?» Pour en tirer profit, quelques règles s'imposent: cessez de laisser gagner les enfants, les fausses victoires contribuant toujours à une mauvaise estime de soi. Afin que chacun ait une chance, pensez à alterner les jeux de stratégie, de mémoire, de hasard... Enfin, à la fin de chaque session, félicitez celui qui a gagné et encouragez celui qui s'y est essayé...

Une respiration dans le couple

On joue souvent quand le climat est au beau fixe. Mais on peut s'y mettre aussi pour détendre l'atmosphère. Ainsi, prenez la ferme résolution de régler vos comptes avec votre moitié autour d'un plateau de jeu. Un backgammon pour vous affronter. Un Brin de jasette pour échanger vos points de vue. Des dés coquins en vue d'allumer le désir... Pour trouver celui qui vous réunira et vous réussira, osez vous questionner. «Commencez par identifier tous les deux ce qui vous fait plaisir lorsque vous êtes pris dans le jeu. Racontez-vous vos meilleurs et pires souvenirs en la matière: les colères de l'oncle Antoine, les fous rires entre amis... Cela vous permettra de vous accorder sur ce que vous recherchez, donc de jouer le jeu à fond», assure Dominique Dumeste. Quelles sont les formules qui marchent à tous les coups? Les cartes proposant des défis et des jeux de rôles, car elles ouvrent un espace de communication et permettent d'aborder des thèmes dont on n'ose pas toujours s'entretenir...

Tirez profit des jeux vidéo

Fracture générationnelle oblige, les jeux vidéo créent une certaine anxiété dans les familles. Agressivité, repli sur soi, perte d'imagination... On les accuse de tous les maux, alors même qu'aucune étude ne permet d'établir la véracité de ces allégations. Mieux: étudiant leurs effets sur le cerveau, Patricia Marks Greenfield, de l'université de Californie, a démontré qu'ils améliorent la capacité à se représenter l'espace tridimensionnel, boostent l'intelligence déductive, développent la capacité de gestion de tâches multiples et simultanées, et favorisent la persévérance. Des atouts indéniables, commentent les spécialistes, à condition de pré-établir, avec les enfants, un cadre d'utilisation qui: **IMPOSE UN USAGE MODÉRÉ pour éviter toute pratique excessive.** **INVITE AU DIALOGUE autour de la console ou de l'ordinateur, car c'est souvent l'absence de communication qui les conduit à s'enfermer dans le jeu vidéo.** ■ Pour en savoir plus: www.pedagojeux.fr

Un carburant pour le cerveau

«On n'arrête pas de jouer parce qu'on devient vieux... on devient vieux parce qu'on arrête de jouer», écrivait George Bernard Shaw en 1925. Moins d'un siècle plus tard, la science donne raison au prix Nobel de littérature. Pour preuve, les recommandations des médecins aux patients atteints de maladies neurodégénératives, comme celle d'Alzheimer. «Jouez!» Le jeu nous permettant d'expérimenter des situations inédites et de construire des stratégies, il nous encourage aussi à imaginer des alternatives. À créer de nouvelles connexions cognitives qui, en cas de pathologie, peuvent permettre de pallier des déficiences. C'est au point que des consoles Wii ont été installées dans un certain nombre de... maisons de retraite. C'est le cas de celles du groupe Medica France. Selon cette entreprise, «devant la maniabilité et la simplicité du jeu, tout résidant peut participer à la vie collective: soit en jouant, soit en apportant des commentaires sur le jeu de ses voisins. Enfin, cela permet de pratiquer une activité cérébrale importante et stimulante, et des exercices physiques et de coordination accessibles à tous». Bénéfique, intergénérationnel, facteur de curiosité, de réflexion et d'esprit d'observation... Telle est la vérité du jeu. Qui dit mieux?

1 Auteur de *Le jeu vous va si bien!* (Éditions Le Souffle d'Or).
2 Auteur de *L'Argent dans le couple et la famille* (Payot).
3 Selon les estimations du cabinet d'analyse NPD.
4 Auteur de *Animal Play Behavior* (Oxford University Press).
5 Ludambule: <http://ludambule.blogspot.com> et ludambule@free.fr