

Sandrine Pitarque

Dramathérapeute

Préface du **Dr Stéphane Clerget**

JOUONS
pour



LES AIDER

À bien

+ de
250 jeux
pour les
0-8 ans

GRANDIR



**Ne criez plus, jouez !
Pratiquez l'éducation ludique
pour des enfants confiants**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**



JOUONS

pour les aider à bien grandir

Savez-vous qu'un enfant grandit principalement en jouant ? Sandrine Pitarque propose d'utiliser toute la puissance du jeu comme outil éducatif et thérapeutique et comme outil de développement corporel, intellectuel, affectif et social de l'enfant.

Grâce aux 250 idées de jeux pour tous les âges, vous aiderez vos enfants à grandir et à passer des étapes difficiles, comme :

- ▶ l'entrée dans le sommeil,
- ▶ la séparation,
- ▶ les changements de rythme,
- ▶ la vie en collectivité,
- ▶ les modifications corporelles

... et à s'épanouir pleinement !



Le jeu se révélera ainsi une aide pour les enfants et les parents. À l'heure des écrans qui isolent, il sera aussi un merveilleux espace de rencontre.



Sandrine Pitarque est dramathérapeute, enseignante, metteuse en scène, superviseur... et maman ! En tant que dramathérapeute, elle utilise le jeu pour accompagner ses patients vers le mieux-être. Elle intervient au sein d'équipes de travailleurs sociaux ou lors de consultations privées.

Le **Dr Stéphane Clerget** est psychiatre pour enfant et adolescent. Il partage ses activités entre le soin, la recherche et l'écriture. Il est souvent sollicité comme expert dans les médias.



ISBN : 979-10-285-1191-3



17 euros

Prix TTC France



L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet
Illustrations : © Marie Bretin
RAYON : PARENTALITÉ

JOUONS

pour

LES AIDER

À bien

GRANDIR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Suivi éditorial : Caroline Fait

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1191-3

Sandrine Pitarque

Dramathérapeute

JOUONS
pour

LES AIDER

À bien
GRANDIR

Préface du

Dr Stéphane Clerget

À Amalia, qui m'apprend à être mère.
Aux patients, qui m'apprennent à soigner.
Aux élèves, qui m'apprennent à transmettre.
À tous, qui m'apprennent à jouer.



Sommaire

Préface	7
Avant-propos	9
Introduction : de l'éducation positive à l'éducation ludique	11
Comment utiliser ce livre	13
Première partie. Le jeu, un peu de théorie	17
Deuxième partie. 250 idées de jeux	57
Troisième partie. Pour aller plus loin	229
Table des matières	245

« Dis, maman, on joue ?
Dis, maman, on joue ?
On joue, mais on joue à quoi ?
On joue à n'importe quoi ! »

« Pour jouer avec maman »,
Anne Sylvestre, *Les Fabulettes*



Préface

Apaiser son fils ou sa fille devient un jeu d'enfant par la grâce de Sandrine Pitarque, qui souligne avec bienveillance que crier, comme souffler, n'est pas jouer. Elle nous permet de retrouver le sens du jeu qui préfigure le sens de l'existence. Le jeu, c'est ce qu'on organise quand on n'y est pas contraint. À l'heure où les écrans isolent petits et grands, ce livre propose des liens qui délivrent. Il redonne au jeu ses lettres de noblesse comme outil de développement corporel, intellectuel, affectif et social de l'enfant, mais aussi comme outil éducatif, pédagogique et thérapeutique essentiel pour les parents et les professionnels de l'enfance. Les jeux, du nouveau né à l'adolescent(e), sont la voie royale pour apprendre, comprendre, se connaître, rencontrer l'autre, s'éveiller, se concentrer, se consoler, se détendre, se réjouir et maîtriser ses émois. Selon qu'on l'ouvre, le ferme, le mène ou le calme, qu'on cache le sien, qu'on s'y pique, s'y prenne, qu'on en tire son épingle ou qu'il en vaille la chandelle – ou non –, le jeu est à la vie ce que les répétitions sont au théâtre. Il apprend à être au monde en réduisant les enjeux. Prévoyez donc tous les jours au moins une demi-heure pour que vos enfants puissent jouer : seuls, entre eux ou avec vous, dedans ou dehors. Retrouvez aussi pour vous-même ce plaisir, ce délassément ou cette vivacité du jeu, qui redonnent voix, lors d'un interlude ludique, à votre propre enfant intérieur.

À vous de jouer !

Dr Stéphane Clerget,
pédopsychiatre



Avant-propos

Je suis dramathérapeute, enseignante, metteuse en scène, superviseur... et maman !

La dramathérapie, mon métier principal, consiste à utiliser les outils du théâtre pour accompagner les personnes vers un mieux-être. Le premier et le plus utilisé de ces outils est le jeu. Le jeu de l'acteur souvent, mais aussi le jeu de l'enfant, ou le jeu qui devient rituel ; les jeux pour se réveiller, se concentrer, s'échauffer, se détendre ; les jeux pour se rencontrer, s'imiter, s'écouter, apprendre à observer ; les jeux qui aident la motricité, ceux qui aident à construire un groupe, etc.

Toute la journée, je joue. Avec des enfants autistes, des adolescents en difficulté, des adultes malades, avec des étudiants ou des professionnels, et avec ma fille. J'ai profondément intégré tout ce que cette activité libre et gratuite apporte à chacun d'entre nous, dans son développement psychique et corporel et dans ses relations aux autres et au monde. Et quand je ne joue pas, j'enseigne à jouer ! Mes cours à l'Université auprès d'étudiants en théâtre et en art-thérapie m'aident à structurer ma pensée, à appuyer ma pratique sur diverses théories.

Depuis quelque temps maintenant, j'ouvre cette expérience à un large public, en commençant par ceux pour qui le jeu me semble primordial : les parents. Que ce soit par des interventions au sein d'équipes de travailleurs sociaux, lors de consultations privées, ou



Jouons pour les aider à bien grandir

encore dans des groupes tels que des « cafés des parents », j'essaie d'aider chacun et chacune à accomplir le mieux possible cette si difficile et si passionnante mission : éduquer un enfant. Ce livre est la continuité de ce travail. J'espère que les jeux qui y sont présentés aideront les parents et les professionnels, comme ils m'aident chaque jour, à faire grandir les enfants qui leur sont confiés.



Introduction :

de l'éducation positive à l'éducation ludique

La parentalité bienveillante ou positive est une magnifique idée, dont on sent bien qu'elle est à la fois adaptée au fonctionnement de notre société et qu'elle peut faire grandir les enfants dans la douceur et la confiance. Mais est-elle toujours possible à réaliser ? Quand on a soi-même reçu une éducation différente, plus stricte, moins à l'écoute des besoins de l'enfant, quand, autour de soi, les grands-parents, aussi bien que le pédiatre, nous rappellent aux principes de l'éducation traditionnelle et de la fameuse autorité parentale, quand on a une vie active et qu'on rentre fatigué du travail, comment fait-on au jour le jour pour rester bienveillant et positif ?

Ce livre propose des outils concrets pour trouver son chemin dans la grande aventure de la parentalité. Il repose sur un principe simple : **un enfant grandit principalement en jouant**. C'est en jouant qu'il découvre son corps, son environnement, le langage. En jouant qu'il construit ses amitiés, ses relations aux adultes, sa personnalité. En jouant qu'il s'approprie les règles, qu'il s'essaie à différents rôles, différentes situations... Alors, un moyen très efficace pour l'aider à grandir, à passer des étapes difficiles comme l'entrée dans le sommeil, la séparation, les changements de rythme, la vie en collectivité, les modifications corporelles, etc., est de lui proposer un jeu.

Chaque situation que traverse un enfant a des causes – physiologiques, psychiques – et des conséquences – sur lui, sur son entourage. On ne peut pas toujours agir sur les causes et on n'a pas toujours envie de subir les conséquences. L'idée est alors de **faire un pas de côté**. Jouer, c'est créer un espace qui permet le mouvement – comme on dit d'un meuble qu'il a du jeu.

Jouer est une aide pour les parents autant que pour l'enfant. Car le jeu est à la fois un espace de rencontre entre les joueurs, une métaphore de la situation et une manière de s'y exercer sans risque.

Ce livre aide chaque parent à compléter ses ressources là où il ou elle en a le plus besoin. En effet, certains parents sont très à l'aise avec les tout petits bébés et ont plus de mal après, alors que d'autres parents s'épanouissent seulement quand leur enfant parvient à s'exprimer avec des mots. Certains parents vont s'énerver dans les moments de crise, quand, pour d'autres, c'est la routine du quotidien qui représente un effort. Cet ouvrage tente d'apporter à chacun des clés pour se sentir à l'aise dans toutes les situations et à tous les âges.

Jouer est enfin une manière d'être avec son enfant, tout simplement, de partager une activité commune extra-quotidienne. « C'est bien l'amour, mais c'est bien aussi la présence ! » disait un enfant vivant en famille d'accueil. Jouer est une manière de passer un peu de temps avec son enfant. Ce n'est pas obligatoirement très long. Parfois, dix ou quinze minutes de jeu avec votre enfant au moment où vous vous retrouvez à la fin de la journée, suffisent pour qu'il sente que vous avez pris ce temps rien que pour lui. C'est tout ce qu'il lui faut pour continuer à jouer seul pendant vous vaquez à vos occupations.

Ainsi le jeu est-il cet espace de rencontre entre parent et enfant, à partir duquel chacun pourra évoluer en toute sérénité.

Bienvenue dans l'éducation ludique !



Comment utiliser ce livre

Cet ouvrage se veut le plus pratique possible. Il est classé par situations : se rencontrer, découvrir son corps, aller se coucher, partir en voyage, se séparer... Et, à l'intérieur de chaque situation, il est classé par âges de l'enfant. Ainsi, vous pouvez le consulter quand vous le souhaitez, en fonction de ce que vous et votre ou vos enfants êtes en train de vivre.

Il propose des jeux de multiples formes, qui s'appuient sur la compétition, sur l'imagination ou sur le corps... Vous y trouverez :

- **Des jeux que vous connaissez et que vous faites déjà.** Dans ce cas, je tente de donner le sens que ce jeu peut avoir pour un enfant afin que vous le lui proposiez au moment opportun. Par exemple, le jeu de « la petite bête qui monte » est très important pour qu'un enfant ressente que, dans la vie, il y a des moments calmes mais aussi des surprises qui arrivent, et qu'il ne faut pas s'affoler. On peut donc le proposer à un enfant qui traverse une période d'anxiété vis-à-vis de tout ce qui est nouveau. Autre exemple, le jeu du « coucou-caché ! » est excellent pour se préparer à la séparation : la maman joue à disparaître et, surtout, à réapparaître. C'est cette réapparition, véritable réparation de la séparation, qui fait éclater de rire le petit enfant. Ainsi apprend-il en le jouant, c'est-à-dire en l'expérimentant sans risque, que

maman peut disparaître mais qu'elle réapparaît toujours. Ce jeu est donc excellent pour préparer un moment de séparation.

- **Des jeux que vous connaissez et que j'adapte** pour qu'ils correspondent à une problématique. Par exemple, danser avec son enfant peut être un bon moyen de calmer les tensions de fin de journée et d'aller vers un calme qui permettra de retrouver une bonne concentration. Alors, en choisissant des musiques d'abord rapides puis plus calmes, on pourra adapter cette activité ludique pour préparer le temps des devoirs. On se servira aussi du jeu de la course pour faire accélérer toute la petite famille le matin quand on est en retard, sans passer par la case énervement et cris. Le premier qui a brossé ses dents a gagné, le premier qui a mis son manteau, le premier qui arrive au portail d'entrée...
- **Des jeux inventés à partir de mes expériences** de maman et surtout de professionnelle de la dramathérapie. Je vous les propose pour une situation particulière et vous êtes libres de les essayer, ou pas, ou en les adaptant. Quand ma fille avait 4-5 ans, le matin quand je la déposais à l'école, nous prenions quelques minutes pour jouer à un jeu qu'elle choisissait dans la classe. Si nous jouions avec des figurines, je suivais le scénario qu'elle me proposait puis je guidais le jeu pour que nos poupées finissent par se souhaiter une bonne journée et s'embrasser. Cela devenait alors très facile pour ma fille de faire de même dans la réalité. L'entrée en classe et mon départ au travail se faisait ainsi tout en douceur.

Tout au long des chapitres développant les jeux, des encadrés ponctuent les propositions :

Des témoignages illustrent les situations au fil du texte. Ceux-ci sont issus de mon expérience propre, de mon entourage, de mes patients ou encore de réseaux de parents sur Internet.



Les encadrés introduits par un petit hibou résument un concept qui me semble important pour une situation donnée. Les références précises des ouvrages et des auteurs cités dans ces encadrés se trouvent à la fin du livre, dans la partie « Pour aller plus loin » p. 232.

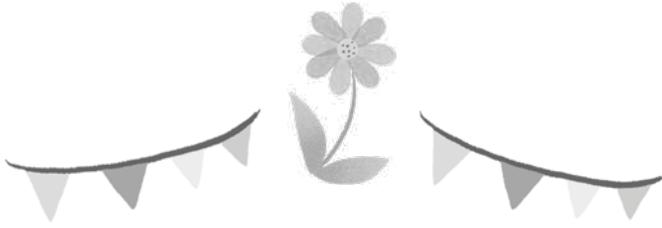


Les encadrés introduits par un livre ouvert et quelques notes de musique donnent des références de musiques ou de livres, à écouter ou à lire avec votre enfant, et qui complètent les jeux proposés.



Les encadrés introduits par ce picto mettent en exergue des rituels : ils peuvent ressembler à des jeux mais ils sont plutôt proposés pour un usage répété.

Enfin, la dernière partie vous donne des éléments pour aller plus loin : ouvrages, musiques, adresses...



PREMIÈRE PARTIE

Le jeu, un peu de théorie

1

Le jeu, c'est...

Le jeu est une activité très sérieuse ! D'après Johan Huizinga, il caractérise l'humanité : il la distingue de l'animalité, comme le langage, le rire... Selon lui, l'homme n'est pas seulement homme qui sait (*homo sapiens*) ou homme qui fabrique (*homo faber*). Il est aussi homme qui joue. *L'homo ludens* construit sa culture et son lien social à partir du jeu.

Le jeu a ses règles, ses codes. Si on ne les respecte pas... eh bien, ce n'est pas du jeu ! Il y a toutes sortes de jeux, du football à la loterie, des échecs aux cowboys et aux Indiens, du poker au grand huit de la fête foraine... En voici une classification possible.



Les quatre formes du jeu selon Roger Caillois

Sociologue et écrivain français, Roger Caillois distingue quatre formes de jeux selon le principe sur lequel ils s'appuient.

1. **Les jeux d'Agôn** mettent au centre la compétition. Les joueurs s'affrontent dans des conditions précises. Ils sont en rivalité et vont user



d'une ou plusieurs qualités pour gagner : la force, la rapidité, l'adresse, la tactique... Tous les jeux sportifs font partie de cette catégorie, mais aussi les échecs, le billard...

2. À l'opposé se trouvent **les jeux d'Alea** qui ont l'aléatoire au centre de leur fonctionnement. Le destin est au moins autant acteur du jeu que le joueur lui-même. Ce sont tous les jeux de hasard, de loterie.

3. **Les jeux de Mimicry** supposent l'acceptation temporaire d'une illusion. Ce sont les jeux où on joue un personnage. Les jeux d'enfants qui jouent à la maîtresse ou qui construisent un monde avec des bouts de bois, mais aussi le théâtre, les jeux de rôles ou encore le carnaval en font partie.

4. **Les jeux d'Ilinx** enfin mettent le vertige, la transe, l'étourdissement à l'origine du plaisir des joueurs : du tourniquet au saut à l'élastique, en passant par les jeux de vitesse.

Ces catégories ne s'excluent pas l'une l'autre. De nombreux jeux de cartes combinent par exemple l'*agôn* et l'*alea*. Les matchs d'improvisation rassemblent *agôn* et *mimicry*. Le catch est à l'intersection de l'*agôn*, de la *mimicry* et de l'*ilinx*.



Est-ce qu'une définition peut rassembler des activités aussi différentes dans leur forme, dans leurs principes et dans les personnes qu'elles concernent ? Johan Huizinga définit le jeu comme « **une action ou une activité volontaire, accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie mais complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie, et d'une conscience d'“être autrement” que dans la “vie courante”** » (*Homo ludens. Essai sur la fonction sociale du jeu*). Roger Caillois ajoute à cette définition que **le jeu est « improductif »** et que **son**



issue est « incertaine ». Tous deux considèrent le jeu comme une activité sociale et culturelle, qui construit une civilisation au même titre que ses institutions, sa langue ou son code pénal.

Le jeu est donc une manière pour l'homme de fonder sa culture, de tenter de maîtriser ses instincts tout autant que la nature (c'est-à-dire le *sauvage* en lui tout autant que le *sauvage* autour de lui). De même, **le jeu est une manière pour l'enfant de construire son humanité** : dominer les instincts et les pulsions qui peuvent le submerger, entrer en contact avec les autres, découvrir le monde et agir sur lui, apprendre les règles sociales...

Dans cet ouvrage, nous donnons des objectifs au jeu. Nous jouons avec notre enfant, ou nous lui proposons un jeu, dans un but précis : l'aider à traverser telle étape difficile, l'accompagner dans la découverte de son corps, ou du monde... Dans ce sens, nous détournons la qualité improductive et gratuite du jeu qui est une de ses caractéristiques. Mais peut-être en retrouvons-nous le sens anthropologique : nous plaçons le jeu au cœur de l'éducation pour rendre celle-ci la plus adéquate possible aux besoins de l'enfant.

2

Jeu et rituels

Si le jeu est un constituant de l'humanité, les rituels et leur dimension sacrée le sont aussi. Beaucoup de ce qui définit le jeu peut définir les rituels : ils se pratiquent dans un temps et un espace donnés, selon des règles communément admises, avec une forte dimension imaginaire et collective. Mais quelque chose les distingue du jeu : ils ne sont pas gratuits, ils ont un but précis. Ce peut être de mettre en lien les hommes avec une divinité, de rassembler une communauté après la mort d'un des siens, d'accueillir au monde un nouveau-né, de reconnaître collectivement l'union de deux êtres, etc.

Au-delà des rituels sacrés et institutionnels, on peut évoquer tous **les petits rituels du quotidien**. À quoi nous servent-ils ? D'abord à nous rassurer. Par leur répétition, ils assurent une continuité, qui nous confirme dans ce que Donald W. Winnicott appelle **le « sentiment continu d'existence »**. Ainsi en est-il des petites choses qu'on fait le matin en se réveillant : s'étirer, regarder l'heure, raconter son rêve... qui sont comme autant de manières de retrouver son corps et son lien au monde après ce temps d'absence qu'a pu être une nuit de sommeil. On assure aussi une continuité avec son passé grâce à des rituels comme passer ses vacances sur le lieu de son enfance, regarder les photos de famille, décorer un sapin de Noël, préparer un carnaval... Ils relient notre présent au passé et, par leur transmission, le relient au futur. Les rituels quotidiens

peuvent également assurer **une fonction de sas entre un dehors et un dedans, un avant et un après**. Ainsi des petites habitudes qu'on peut avoir en rentrant chez soi : enlever ses chaussures, se changer, se laver les mains ou même prendre une douche, mettre de la musique... Tous ces petits gestes permettent de couper avec sa journée de travail et de se sentir vraiment chez soi.

Tous les parents savent combien **les rituels sont importants au début de la vie d'un enfant**. Petit à petit, ils l'inscrivent dans une temporalité qui ne suit pas seulement le rythme biologique du bébé, mais implique aussi les rythmes naturels (le jour et la nuit, les saisons...) et sociaux (l'heure des repas, les jours de semaine et le week-end...). Les rituels sont des rendez-vous qui rassurent le petit enfant et lui permettent de vivre sereinement des changements dont on ne mesure pas toujours l'importance (passer de l'environnement aérien à une plongée dans l'eau du bain, passer du lait à température constante à une nourriture diversifiée dans sa texture, son odeur, sa température, son goût...). En grandissant, l'enfant continuera à avoir besoin de rituels pour accepter une séparation plus longue que d'habitude, pour « couper » après une journée de collectivité, pour s'habituer à des changements corporels importants (la marche debout, la perte des dents de lait...).

Beaucoup de jeux que nous allons proposer dans cet ouvrage peuvent devenir des rituels : tout simplement en étant répétés régulièrement. Ils acquièrent alors la valeur de rituels dans leur capacité à rassurer, à assurer un sentiment continu, à aider dans les moments de transition.

3

Jeu et métaphore

La puissance du jeu comme outil éducatif ou thérapeutique tient dans sa dimension métaphorique. La métaphore est au départ une figure de style qui consiste à transporter (le sens étymologique du terme) un mot dans un autre champ. C'est le déplacement, le détournement d'un mot qui permet d'éclairer, de mettre en valeur, de donner du sens à un autre objet.

Quand Rimbaud écrit « Petit-Poucet rêveur, j'égrenais dans ma course / Des rimes », les rimes deviennent des petits cailloux par lesquels le poète espère retrouver sa route. Le recours à la métaphore permet d'exprimer ce qui est difficilement dicible, permet aussi d'exprimer la puissance d'un sentiment. Quand on est *dévoré* par le doute, *submergé* de fatigue, *mort* de peur ou de rire, on se sert de la métaphore pour un sentiment tellement puissant qu'il ne peut pas s'exprimer simplement : mort de fatigue, c'est quand même beaucoup plus fort que très fatigué !

Ainsi **la métaphore vient nous toucher, par des mots détournés, au plus profond de nous-mêmes et de nos sensations.** De nombreux théoriciens de l'esprit ont mis en avant la puissance de la métaphore pour toucher les personnes au plus profond de leur être et leur permettre d'avancer dans leurs conflits intérieurs.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Jouons pour les aider à bien grandir
Sandrine Pitarque



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E