

Le jeu des enfants : ce que disent les neurosciences

Une formation destinée aux **professionnels de la petite enfance** pour mieux comprendre le rôle fondamental du jeu dans le développement de l'enfant. Les découvertes récentes en neurosciences éclairent d'un jour nouveau ce que nous observons chaque jour auprès des enfants.

FORMATION PROFESSIONNELLE

PETITE ENFANCE



Objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de mieux comprendre, observer et accompagner le jeu de l'enfant dans votre pratique quotidienne.

1

Comprendre l'importance du jeu

Appréhender le jeu comme un moteur essentiel du développement global de l'enfant.

2

Identifier ce que le jeu développe

Reconnaître les compétences cognitives, sociales et émotionnelles que le jeu sollicite.

3

Adapter l'environnement de jeu

Aménager des espaces qui stimulent l'exploration et favorisent l'autonomie.

4

Choisir des activités adaptées

Sélectionner des jeux et jouets en adéquation avec l'âge et les besoins de l'enfant.

Pourquoi les enfants jouent-ils ?

« Le jeu est le travail de l'enfant. » — Maria Montessori

On pourrait penser que les enfants jouent pour se divertir ou simplement s'occuper. Mais les neurosciences révèlent une tout autre réalité : **le jeu est en réalité un moteur puissant du développement**. Loin d'être une activité accessoire, il est le mode naturel par lequel l'enfant explore le monde, construit ses connaissances et développe ses compétences.

📌 Le jeu n'est pas une pause dans l'apprentissage — **il est l'apprentissage lui-même.**



Le cerveau de l'enfant en pleine construction

Un développement fulgurant

À la naissance, le cerveau de l'enfant représente 25 % de sa taille adulte. Dès les premières années, il se développe à une vitesse extraordinaire, formant jusqu'à **un million de nouvelles connexions synaptiques par seconde**.

L'expérience façonne le cerveau

Chaque interaction, chaque exploration, chaque moment de jeu crée et renforce des connexions neuronales. Les expériences vécues dans les premières années laissent une empreinte durable sur l'architecture cérébrale.

Des années décisives

Les périodes sensibles entre 0 et 6 ans constituent des fenêtres d'opportunité privilégiées pour le développement du langage, des compétences sociales et des fonctions cognitives.



Le jeu : moteur du développement global



Langage

Le jeu enrichit le vocabulaire, stimule l'expression orale et favorise la compréhension du langage dans des contextes significatifs.



Pensée

La résolution de problèmes, la créativité et le raisonnement logique se construisent naturellement au fil des expériences ludiques.



Autonomie

En faisant des choix, en expérimentant et en surmontant des défis, l'enfant construit progressivement sa confiance en lui.



Socialisation

Jouer avec d'autres apprend à l'enfant à coopérer, à négocier et à prendre en compte le point de vue d'autrui.

Les 4 piliers de l'apprentissage

Les neuroscientifiques Dehaene, Kuhl et leurs collègues ont identifié quatre conditions essentielles pour qu'un apprentissage soit efficace. Le jeu les réunit toutes naturellement.



Attention

L'enfant qui joue est naturellement concentré sur ce qui l'intéresse.



Engagement actif

Le jeu implique l'enfant physiquement et mentalement, favorisant une exploration en profondeur.



Retour d'information

La tour qui tombe, le puzzle qui s'assemble : le jeu offre un retour immédiat et concret.



Consolidation

La répétition naturelle dans le jeu ancre les apprentissages en mémoire à long terme.

Le rôle des émotions dans l'apprentissage

Les neurosciences confirment ce que les professionnels de terrain observent : **les émotions sont au cœur de l'apprentissage**. Un enfant qui se sent en sécurité affective est prêt à explorer, à prendre des risques et à apprendre.

Sécurité émotionnelle

Le sentiment d'être accepté et protégé libère l'enfant pour qu'il puisse s'engager pleinement dans le jeu.

Le plaisir, carburant de l'apprentissage

Quand un enfant s'amuse, son cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur qui favorise la mémorisation et la motivation.

L'encouragement renforce la motivation

La reconnaissance bienveillante de l'adulte consolide l'estime de soi et incite l'enfant à persévérer.

À retenir

Un enfant stressé ou en insécurité ne peut pas apprendre efficacement. Créer un climat de confiance est la première condition d'un accompagnement de qualité.

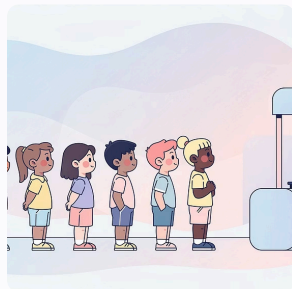
Jeu et compétences sociales

Le jeu avec les pairs est un formidable terrain d'entraînement pour la vie en société. C'est en jouant ensemble que les enfants développent les compétences sociales essentielles.



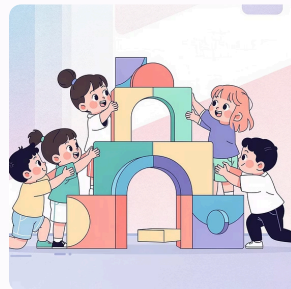
Partager

Apprendre à céder un jouet, à donner et recevoir — une compétence sociale fondamentale qui demande de la pratique.



Attendre son tour

La régulation de l'impulsivité et le respect des règles communes s'apprennent naturellement dans le cadre du jeu collectif.



Coopérer

Construire ensemble, mener un projet commun : la coopération développe l'écoute et le sens du collectif.



Résoudre des conflits

Les désaccords dans le jeu offrent des opportunités précieuses pour apprendre à négocier et trouver des compromis.

Le jeu symbolique

Qu'est-ce que le jeu symbolique ?

Aussi appelé « jeu de faire-semblant », le jeu symbolique apparaît vers **18 mois** et constitue un bond remarquable dans le développement cognitif. L'enfant est désormais capable de **représenter mentalement** une réalité absente.

Ce qu'il développe

- **Faire semblant** : utiliser un objet pour en représenter un autre (une banane comme téléphone).
- **Imiter les adultes** : rejouer des scènes de la vie quotidienne pour les comprendre et les intégrer.
- **Inventer des histoires** : construire des récits complexes qui développent la pensée narrative et le langage.



Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont les grandes cheffes d'orchestre du cerveau. Elles se développent principalement dans le cortex préfrontal et jouent un rôle déterminant dans la réussite scolaire et sociale.

Contrôle des impulsions


Capacité à freiner une réaction automatique pour adopter un comportement plus adapté à la situation. Exemple : résister à l'envie de prendre le jouet d'un camarade.

Mémoire de travail

Aptitude à garder en tête des informations tout en les utilisant. Exemple : se souvenir des règles du jeu pendant qu'on joue.

Flexibilité mentale

Capacité à s'adapter à de nouvelles règles, à changer de perspective ou à modifier sa stratégie face à l'imprévu.

 Ces trois fonctions sont **entraînables** — et le jeu est l'un des meilleurs outils pour les développer dès le plus jeune âge.

Des jeux qui entraînent les fonctions exécutives

Certains jeux traditionnels, simples en apparence, sont de véritables gymnases pour le cerveau. Ils sollicitent simultanément plusieurs fonctions exécutives.



Jacques a dit

Sollicite le **contrôle des impulsions** (ne pas exécuter l'ordre sans « Jacques a dit ») et la **mémoire de travail** (retenir la règle).



1, 2, 3 soleil

Développe le **contrôle inhibiteur** (s'immobiliser sur commande) et la **flexibilité** (changer rapidement d'état).



Memory

Entraîne la **mémoire de travail** et la **concentration** en demandant de se rappeler la position des cartes retournées.



Jeux de société simples

Combinent règles, attente du tour, stratégie et gestion de la frustration — un entraînement complet des fonctions exécutives.



L'importance de l'environnement

L'environnement n'est pas un simple décor : c'est un **troisième éducateur**, selon la pédagogie Reggio Emilia. Un espace bien pensé invite l'enfant à explorer, à créer et à développer son autonomie.

L'environnement influence le développement

Les stimulations sensorielles, visuelles et motrices qu'offre l'espace modèlent directement les connexions neuronales de l'enfant.

Il stimule l'exploration

Un environnement riche et varié suscite la curiosité et incite l'enfant à expérimenter, à questionner et à découvrir par lui-même.

Il favorise l'autonomie

Quand les matériaux sont accessibles et l'espace lisible, l'enfant peut faire des choix, initier des jeux et agir par lui-même.

Aménager l'espace de jeu

Un espace de jeu bien conçu répond aux besoins variés des enfants : besoin de mouvement, de calme, de création et d'exploration. Voici les éléments clés à intégrer.



Espace pour bouger

Une zone dégagée permet à l'enfant de développer sa motricité globale, de courir, de sauter et d'expérimenter ses capacités physiques en toute sécurité.



Matériel accessible

Ranger les jouets à hauteur d'enfant favorise l'autonomie et permet à l'enfant de choisir librement son activité sans l'aide d'un adulte.



Coin calme

Un espace douillet et peu stimulant permet à l'enfant de se ressourcer, de se concentrer sur une activité fine ou simplement de souffler.



Zones d'activités

Délimiter des espaces thématiques (construction, arts plastiques, jeux symboliques) aide l'enfant à s'orienter et structure ses choix de jeu.

Attention à la surcharge sensorielle

Trop de jouets : un paradoxe

Des études montrent qu'un enfant face à un nombre excessif de jouets passe **moins de temps** sur chacun d'eux et s'engage moins profondément dans le jeu. La surcharge d'objets **épuise l'attention** et limite la créativité.

Le bruit, ennemi de la concentration

Un niveau sonore trop élevé mobilise les ressources cognitives de l'enfant pour filtrer les stimuli parasites, laissant moins de capacité disponible pour l'apprentissage et le jeu de qualité.

✨ Privilégier la simplicité

Un environnement épuré, avec **moins de jouets mais mieux choisis**, favorise une concentration plus longue, une exploration plus riche et une créativité accrue.

Rotation du matériel

Alterner les jouets disponibles maintient la nouveauté et la curiosité sans surcharger l'espace ni l'attention de l'enfant.

Le rôle du professionnel

Le professionnel de la petite enfance est bien plus qu'un simple gardien de l'espace de jeu. Son rôle est subtil, exigeant et décisif : il crée les conditions d'un jeu de qualité sans en prendre le contrôle.



Observer

L'observation attentive et bienveillante permet de comprendre les intérêts, les besoins et le niveau de développement de chaque enfant. C'est le point de départ de tout accompagnement pertinent.



Accompagner

Être présent sans intervenir excessivement : proposer un matériel adapté, enrichir l'environnement, être disponible si l'enfant sollicite de l'aide.



Encourager

Valoriser les efforts plutôt que les résultats, reconnaître les progrès et soutenir l'enfant dans les moments de difficulté pour renforcer sa confiance et sa persévérance.

Comment accompagner le jeu au quotidien

La posture de l'adulte

Accompagner le jeu ne signifie pas le diriger. L'adulte adopte une posture de **soutien discret**, qui laisse à l'enfant l'initiative et la liberté d'explorer à son rythme.

1 Observer les intérêts de l'enfant

Partir de ce qui passionne l'enfant pour proposer des activités en lien avec ses centres d'intérêt et maximiser son engagement.

2 Poser des questions ouvertes

« Qu'est-ce que tu construis ? », « Et si tu essayais de... ? » — des questions qui stimulent la réflexion sans imposer une direction.

3 Soutenir sans diriger

Intervenir juste assez pour que l'enfant puisse continuer par lui-même, en respectant sa zone de développement proximal.

Les jeux selon l'âge

Le type de jeu évolue avec le développement de l'enfant. Connaître ces étapes permet de proposer des activités adaptées qui correspondent aux capacités et aux besoins de chaque tranche d'âge.

0 – 1 an

Exploration sensorielle

L'enfant découvre le monde par ses sens : toucher, goût, vue, ouïe. Il explore les textures, les sons et les objets à portée de main.

1

2

3

1 – 3 ans

Motricité et imitation

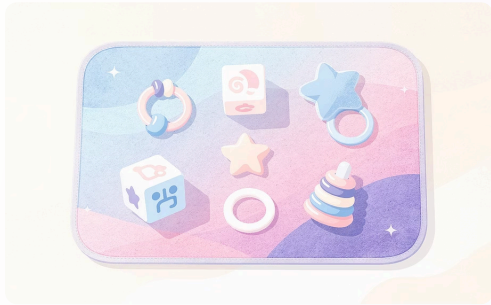
Le jeune enfant affine sa coordination, marche, court, grimpe. Il imite les adultes et reproduit des gestes et des scènes du quotidien.

3 – 6 ans

Imagination et règles simples

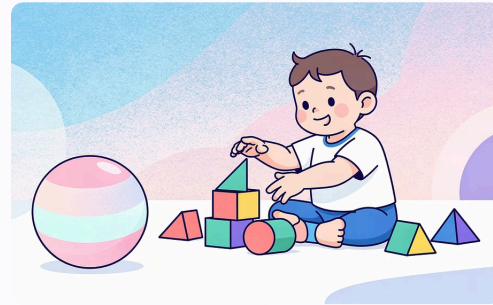
L'enfant développe le jeu symbolique élaboré, invente des histoires complexes et commence à intégrer et respecter des règles dans les jeux collectifs.

Exemples de jouets adaptés par tranche d'âge



0 – 1 an

- **Tapis d'éveil** : stimulent la vision, le toucher et la motricité
- **Hochets** : développent la préhension et la coordination œil-main
- **Livres en tissu** : éveil sensoriel et premier contact avec les histoires



1 – 3 ans

- **Cubes et encastements** : développent la coordination et la logique spatiale
- **Ballons** : stimulent la motricité globale et la coordination
- **Jouets à pousser/tirer** : renforcent la marche et l'équilibre



3 – 6 ans

- **Constructions** : favorisent la créativité, la planification et la motricité fine
- **Jeux de rôle** : soutiennent le jeu symbolique et le développement du langage
- **Puzzles** : renforcent la concentration et la résolution de problèmes

Messages clés à retenir



Le jeu développe le cerveau

Chaque expérience de jeu forge de nouvelles connexions neuronales et renforce les fonctions cognitives essentielles : attention, mémoire, flexibilité et créativité.



Le jeu développe les relations sociales

Jouer ensemble apprend à l'enfant à partager, coopérer, négocier et résoudre des conflits — des compétences qui l'accompagneront toute sa vie.



L'environnement influence les apprentissages

L'espace de jeu n'est jamais neutre. Un environnement bien pensé, simple et accessible est un puissant levier du développement de l'enfant.

Conclusion : jouer, c'est apprendre

Le jeu n'est pas une récompense accordée après le travail sérieux — **il est le travail sérieux de l'enfance.**

Un besoin fondamental

Le jeu n'est pas un luxe : c'est un **droit** reconnu par la Convention internationale des droits de l'enfant et une nécessité absolue pour son développement.

Un outil d'apprentissage puissant

Les neurosciences confirment ce que les pédagogues pressentaient depuis longtemps : le jeu libre et guidé est l'une des voies les plus efficaces vers l'apprentissage.

Votre rôle est essentiel

En tant que professionnel, vous êtes le **garant d'un environnement de jeu de qualité** : en observant, en aménageant et en encourageant, vous contribuez chaque jour au développement de ces enfants.

