MARIE POULHALEC
PRÉFACE DE CATHERINE DUMONTEIL KREMER

60 JEUX ÉDUCATIFS À PARTAGER AVEC LES ENFANTS

À la maison ou à l'école

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

12 outils pour capter l'attention des enfants

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants

Mon Cahier poche : Je capte, je renforce et j'entretiens l'attention des enfants

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-569-9

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface 7

Avant-propos 9

Introduction 10

Comment utiliser ce livre ? 14

1. Jeux avec la voix 20

Jeu n° 1 – Le souffle de vie . . . 22

Jeu n° 2 – Le son 27

Jeu n° 3 – Jouons avec la voix. 29

Jeu n° 4 – Méli-mélo de mots : les virelangues 30

Jeu n° 5 – Le chant 31

Jeu n° 6 – Le muet 33

Des ressources à portée de main 34

Mes notes / Mes idées 37

2. Jeux avec le corps 38

Jeu n° 7 – Le pantin 39

Jeu n° 8 – La danse du pinceau 41

Jeu n° 9 – Le body percussion. 41

Jeu n° 10 – Le haka 43

Jeu n° 11 – Le mime 44

Jeu n° 12 – Eh bien, dansons maintenant ! 45

Des ressources à portée de main 48

Mes notes / Mes idées 49

3. Jeux avec son monde imaginaire 50
Jeu nº 13 – Au fil des mots 52
Jeu nº 14 – Devinettes. 53
Jeu nº 15 – Qu'est-ce donc?. 54
Jeu nº 16 – La scène 55
Jeu nº 17 – Il était une fois mes sens en émoi 56
Jeu nº 18 – Mon portrait à moi! 59
Des ressources à portée de main 60
Mes notes / Mes idées 62

4. Jeux avec le cœur (le monde des émotions, aller à la rencontre de soi et des autres) . . 63
Jeu nº 19 – Les statues. 65
Jeu nº 20 – Dis-moi la vérité! 66
Jeu nº 21 – Le guide 67
Jeu nº 22 – Raconte-moi. 69
Jeu nº 23 – Hum, la bonne tarte! . . . 70
Jeu nº 24 – Mon beau miroir!. 71
Des ressources à portée de main 72
Mes notes / Mes idées 73

5. Jeux avec l'ensemble tête-corps-cœur au diapason! 74
Jeu nº 25 – Mon parcours de santé express 76
Jeu nº 26 – Mes postures de yoga 77

Jeu n° 27 – (Auto-)massage bien-être . 80
Jeu n° 28 – Le bûcheron 84
Jeu n° 29 – « L'histoire de la petite coccinelle… » 85
Jeu n° 30 – La pluie de paillettes 87
Des ressources à portée de main 89
Mes notes / Mes idées 89

6. Les inclassables : des jeux chouettes à partager à deux ou plus. 90

Jeux statiques : 92
Jeu n° 31 – Le jeu des mots farfelus . . 92
Jeu n° 32 – La boîte à trésor 93
Jeu n° 33 – Le « ni oui ni non » 93
Jeu n° 34 – La chaîne de mots 93
Jeu n° 35 – Le jeu de Kim 94
Jeu n° 36 – Le mini-bac – à partir de 7 ans 95
Jeu n° 37 – Qui est-ce ? 96
Jeu n° 38 – Le roi du silence 97
Jeu n° 39 – La mouche 97
Jeu n° 40 – Le dos comme toile pour dessiner 98
Jeu n° 41 – Pierre, feuille, ciseaux . . . 99
Jeu n° 42 – La comédie 100
Jeu n° 43 – Air, terre, mer 100

Jeu nº 44 – Le jeu des couleurs. 100
Jeu nº 45 – Le jeu du furet 101
Jeu nº 46 – Jeu de mains. 101
Jeu nº 47 – L'intrus 102
Jeu nº 48 – L'artiste en herbe. 103

Jeux dynamiques: 104
Jeu nº 49 – La marche 104
Jeu nº 50 – L'objet caché. 105
Jeu nº 51 – Le chat couleur 105
Jeu nº 52 – Les codes sonores 106
Jeu nº 53 – Dans l'espace 106
Jeu nº 54 – 1, 2, 3 soleil 107
Jeu nº 55 – Grand-mère, veux-tu ?. . . 108
Jeu nº 56 – Le karaté chaussettes 108
Jeu nº 57 – Attrape-orteils. 109
Jeu nº 58 – Le fou rire !. 109
Jeu nº 59 – Jongler 110
Jeu nº 60 – Jacques a dit. 110
Des ressources à portée de main 111
Mes notes / Mes idées 114

Conclusion 115

Remerciements 118

Notes 119

Préface

Jouer avec mon premier enfant n'a pas été simple, je me suis beaucoup ennuyée avant de découvrir un monde émotionnel dont j'ignorais tout des richesses. Sans doute aurai-je eu bénéfice à lire ce petit ouvrage où Marie Poulhalec évoque le jeu, et les jeux avec un certain enthousiasme !

Des jeux pour rire, pour se découvrir, pour rêver, et pour se concentrer, voici tout un programme très alléchant.

Jouer avec les enfants c'est retrouver peu à peu sa vitalité, son excitation à l'idée de partager un bon moment. C'est rire ensemble, trouver des solutions ensemble, élaborer des stratégies, se confronter, faire semblant, découvrir, explorer. C'est tout un univers que nous avons parfois oublié nous les grandes personnes. Pourtant, je peux témoigner que les adultes aussi aiment jouer, le jeu est pour moi un outil qui fédère, qui rassure. Lorsqu'on sait éloigner la compétition, l'ironie, la moquerie, les situations que nous avons connues enfant et qui nous empêchent parfois de retrouver le plaisir de jouer ensemble, le plaisir refait surface.

À une époque, nous aurions pu dire que jouer chaque jour avec eux est un merveilleux cadeau à faire aux enfants… Aujourd'hui, les dernières découvertes en neurosciences nous poussent plutôt à conclure que cela fait partie intégrante du développement optimal du cerveau. Jouer permet d'apprendre dans les conditions les meilleures qui soient, les jeux tactiles déclenchent la sécrétion d'une protéine (BDNF, brain derived neurotrophic factor) qui renforcent les capacités cognitives des enfants mais aussi des adultes.

Le jeu permet aux enfants de relâcher les tensions accumulées dans la journée par le biais du rire, et que dire du lien qui existe entre les joueurs…

Un lien indéfectible, car le jeu renforce la confiance dans une relation enfant-adulte.

Ce livre est un encouragement à jouer avec les enfants, à prendre du plaisir à vivre avec eux, quoi de plus important en définitive que ces moments de joie partagés !

Merci à Marie Poulhalec de l'avoir écrit pour nous !

Catherine Dumonteil Kremer
Formatrice en pédagogie positive et autrice
parentalitecreative.com
pepsmagazine.com
cdumonteilkremer.com (un blog dédié au soutien des parents)

Avant-propos

Je vous invite de tout cœur à vivre ces temps de jeu, en famille ou en collectivité, comme une petite suspension magique, une mise sur pause, le temps d'un jeu, d'un rythme quotidien effréné que l'on s'inflige et qu'on inflige souvent aux enfants.

Je souhaite vivement que tous les enfants qui croiseront votre chemin puissent profiter, vivre et partager avec vous ces jeux pour enrichir leur univers et grandir avec courage, joie et confiance !

Le jeu implique toujours un début et une fin. Il est important que chacun trouve la formule pour lancer le jeu et pour y mettre un terme. La durée du jeu est parfois aléatoire mais peut être aussi déterminée à l'avance.

La primauté est au plaisir et à la détente. Compétition, évaluation, rivalité n'ont pas leur place ici.

« Jeu après jeu,
l'enfant devient "je". »
Arnaud Gazagnes

Introduction

« Jeu », du latin *jocus* signifiant « plaisanterie » ou « badinage ». Le jeu est également synonyme de divertissement.

Si le jeu est synonyme de divertissement (du latin *divertere* ; ce qui détourne de la réalité), il est aussi un terrain d'expérimentation non dénué de plaisir et de joie !

Le jeu pour aller à la rencontre de son « je profond et authentique ». Ce « je » qui fait de chaque individu une personne unique et cette « unicité multiple », la richesse de notre monde.

Jouer pour aller à la rencontre de soi, à la découverte de ses potentiels infinis. Jouer pour aller à la rencontre de l'autre, reconnaître ce qui nous unit, nous rassemble, puis nous nourrir mutuellement de nos différences pour nous élever, nous faire grandir. Le jeu en partage avec les enfants. L'enfance, cette période de la vie faite pour découvrir ses propres talents.

Le jeu, c'est la vie de l'enfant. Alors, même si nous connaissons aujourd'hui tous les bienfaits du jeu chez nos petits comme nos plus grands, quelle place lui accordons-nous dans leur vie, dans nos vies ?

Les jeux sont multiples. Il existe en effet tous types de jeux investis différemment en fonction de l'âge des enfants et de leurs besoins. Les tout premiers jeux seront ceux d'exploration, de construction ou encore les jeux symboliques (d'imitation)… Peu à peu feront leur apparition, dans leur vie, les jeux à règle (jeux de société), les jeux de mise en scène…

Ici, nous distinguerons, parmi la multitude de jeux qui existent et cohabitent, le jeu libre du jeu contraint. Le jeu contraint est régi par des règles auxquelles chacun doit se soumettre. Le jeu libre, quant à lui, n'a pas de but précis, aucune règle n'est explicitement définie. L'enfant laisse libre cours à son monde imaginaire. Il joue « aux policiers », « au papa et à la maman », « au ballon dans le jardin ». Ce type de jeu permet, entre autres, à l'enfant de développer sa créativité, sa persévérance, son langage, sa faculté à négocier… Il lui donne également la possibilité de souffler, de faire des pauses,

de relâcher la pression et de vivre tout simplement sa vie d'enfant!

Quels que soient les jeux et notre âge, jouer crée du lien, des souvenirs, du plaisir, voire détend.

En jouant, on développe nos capacités à interagir avec les autres, à écouter, à patienter, à nous concentrer. On acquiert de nouvelles connaissances, de nouveaux savoir-être et savoir-faire.

Dans *60 jeux à partager avec les enfants*, on oscille entre le jeu libre et le jeu contraint. Les 30 jeux des chapitres 1 à 5 sont en effet régis par des règles (consignes) énoncées par le meneur. Néanmoins, il est permis à chacun de laisser libre cours à son imagination.

Ici, on ne joue pas pour gagner, encore moins pour perdre, on joue pour apprendre à mieux se connaître, à développer sa confiance, à s'affirmer, à dépasser ses peurs, à gérer ses émotions, à développer sa créativité ou encore à lâcher prise. Jouer, dans cette optique, c'est aussi oser, improviser, essayer, s'autoriser à…

Les 30 autres jeux proposés dans le chapitre 6 font davantage appel à notre cerveau. Ils sont un véritable entraînement cérébral pour booster, entre autres, nos capacités de concentration et de mémorisation.

Le jeu est au cœur de la vie de l'enfant. Aussi, lui proposer ces jeux, c'est partager avec lui des moments joyeux et la possibilité de vivre ensemble des expériences ludiques et sans danger. En partageant ces jeux avec vos enfants ou ceux qui vous sont confiés, vous les éveillerez à la beauté, à la pensée, à l'écoute de leurs besoins, vous leur apprendrez à ressentir, à vivre et à profiter du moment présent, vous leur donnerez des ailes leur permettant de s'envoler avec force, amour, sens et passion vers leur destinée!

Offrez ces jeux comme un présent : un temps dédié à l'enfant, un cadeau que vous lui offrez ici et maintenant. Vivez ces jeux comme un plaisir partagé, comme de bons moments de complicité. La relation avec l'enfant ou les enfants n'en sera par la suite que meilleure. Jouer avec les enfants nourrit la relation!