

Le jeu, enjeu majeur de santé chez l'enfant

ENFANCE Il faut savoir stimuler sa progéniture intelligemment. Car les conséquences peuvent être lourdes pour son avenir.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

« Il faut laisser aux enfants du temps libre pour jouer mais aussi du temps pour ne rien faire. C'est à eux de rythmer leur temps progressivement, de monter leur propre calendrier d'activités hebdomadaires, plutôt que de rentrer systématiquement dans le tableau Excel rempli par leurs parents. » Tel est le vœu du Pr Mario Gehri, médecin-chef en pédiatrie au Centre hospitalier universitaire vaudois (Chuv), qui souhaiterait que le jeu devienne officiellement un sujet et un enjeu de santé publique. L'objectif serait de lutter contre les habitudes favorisées par nos modes de vie sédentaires qui diminuent les chances des enfants de devenir des adultes en bonne santé. Et jouer est l'un des moyens privilégiés et nécessaires à la construction de leur développement, de leur santé et de leur potentiel à venir.



Il faut laisser les enfants jouer à leur rythme. VERY_ULISSA - STOCK.ADOBE.COM

L'esprit

« Va jouer » ou « arrête de jouer » sont des ordres totalement inutiles selon le Pr Edouard Gentaz, psychologue, directeur du laboratoire sensori-moteur, affectif et social de la naissance à l'adolescence à l'Université de Genève. Le jeu est, par essence, spontané et autogénéré. L'enfant peut physiquement le quitter et le continuer dans sa tête sans manifestation extérieure. Dès la naissance, le jeu participe

au développement de toutes ses fonctions affectives, cognitives et sociales. Par exemple, au cours de la phase « jouer à faire semblant », qui occupe massivement l'enfant entre 2 et 6 ans, il apprend à gérer ses émotions, à résoudre des conflits, à se socialiser. En restituant différemment un événement dans lequel il n'a pas été à son avantage, il peut se donner le beau rôle. A cet âge, ce n'est pas de la frime mais une

manière de progresser. Le psychologue invite en outre les parents à jouer avec leurs enfants, et également à les observer se divertir car c'est une formidable façon d'appréhender à les connaître.

Le corps

En regardant un nourrisson ramper en se tortillant sur le ventre pour attraper un hochet, la première idée des parents n'est sans doute pas de penser prévention

neuromusculaire, musculosquelettique, cardiovasculaire ou encore ostéoporose. Idem lorsqu'un enfant de moins de 5 ans s'amuse à poursuivre un être imaginaire en hurlant. Et pourtant, c'est à ce moment-là déjà que les fondations de sa santé d'adulte se forgent et se renforcent.

Métaphoriquement, le Pr Mario Gehri souhaite que tous les enfants puissent disposer d'un

« terrain vague » pour laisser libre cours à leur imagination personnelle et collective, tout en développant leurs capacités physiques. Depuis vingt ans, il observe une inexorable progression massive de la sédentarité de l'enfant avec l'obésité comme conséquence directe. Et, plus globalement, « une grande vulnérabilité dans leur santé lorsqu'ils atteindront l'âge adulte, avec des répercussions sur la population en général qui sera très affectée par ces maladies chroniques aux conséquences sociales et économiques majeures ».

L'équilibre

Mario Gehri prône « le jeu en prescription », comme une réelle politique de prévention à délivrer dès le plus jeune âge pour les petits en bonne santé, mais aussi pour ceux qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques ou de handicaps. C'est également un outil de diagnostic. « Consulter en jouant est un plaisir chaque jour renouvelé ! On peut ainsi mesurer l'impact que son handicap ou son problème de santé a sur sa vie quotidienne », souligne le pédiatre qui s'inquiète quand il observe un enfant qui ne joue pas, tant cela fait partie de sa nature.

A l'inverse, « quand le jeu empêche de dormir, de manger d'être attentif aux dangers immédiats, il faut fixer des limites pour leur santé et leur sécurité », observe Edouard Gentaz. A propos des écrans, pour les plus jeunes, le psychologue formule à sa façon toute la difficulté à y résister : « Il n'y a pas d'urgence à les introduire. » Par ces temps moroses, le psychologue insiste sur le choix pléthorique des jeux et la nécessité de jouer dedans ou dehors. « C'est bon pour la santé des enfants et celle des parents. »

INFOS

Pour les parents, en savoir plus sur le jeu: cours gratuit et libre d'accès (MOOC) sur le développement psychologique de l'enfant. <https://www.coursera.org/learn/enfant-developpement/>

«Un enfant malade garde toujours l'envie de jouer»

Docteur Rêves à la Fondation Théodora, « Sparadrap », alias Pierre Studer, visite les enfants au Groupement hospitalier de l'Ouest lémanique (GHOL) et au Chuv depuis dix-huit ans. Si, généralement, il est le bienvenu auprès des petits malades, l'accueil peut être timide. « On essaye de mettre l'enfant au cœur du jeu pour qu'il en soit le meneur, de se servir de son environnement, par exemple une peluche, des vêtements colorés, qui nous permettent d'établir la relation. »

Pierre Studer raconte cette visite à un petit garçon tout seul dans sa chambre : « Il n'était pas trop réceptif et je n'avais pas grand-chose à quoi me rattacher, alors j'ai commencé à chanter "Sur le pont d'Avignon", puis j'ai remplacé les paroles par

des animaux "et les chats font miaou et les chiens font ouah ouah". Soudainement, l'enfant s'est accaparé le jeu et a repris l'histoire à son compte en imitant les cris d'animaux. » Dans des situations comme celle-ci, Pierre Studer a vraiment l'impression « d'avoir collaboré au bien-être de l'enfant ». Le jeu, c'est du sérieux pour Sparadrap et des souvenirs de fous rires, d'autodérision, d'improvisations, de cache-cache, auprès de bébés, de jeunes enfants ou d'adolescents, il en a plein sa besace.

Certains enfants sont hospitalisés depuis leur naissance et pendant des années. « Il y a des situations pas rigolotes. Parfois, il faut

peu de choses, surtout une présence. L'idéal, est de quitter une chambre en laissant une énergie positive », relève Pierre Studer.

Monsieur Sparadrap ne dispose pas de superpouvoirs. « Un enfant malade reste un enfant et garde toujours l'envie de jouer », constate-t-il. Lors du premier confinement, les docteurs Rêves n'ont pas pu rendre visite aux enfants, mais lors de la deuxième vague, « grâce notamment à un travail de communication de la Fondation Théodora à propos de notre professionnalisme à respecter les règles d'hygiène hospitalière, y compris en temps de Covid-19, la majorité des hôpitaux ont souhaité maintenir nos visites ».



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

L'art de rompre

« Il est vraiment rare que l'on se quitte bien, car si on était bien, on ne se quitterait pas. »

Marcel Proust

Les histoires d'amour en fin de vie rassemblent souvent beaucoup de monde à leur chevet, parfois trop. Une rupture implique le couple, les proches prodiges de conseils et, selon les cas, les enfants nés de la relation.

Dans une rupture, deux récits à sens unique coexistent livrant chacun sa vérité. Les deux versions officielles et leurs doubles confidentiels voyagent de proche en proche. A la fin, l'histoire réduite à peau de chagrin se résume à une information: lequel a quitté l'autre, et à des commentaires avisés ou non: « A sa place... Pour ce que j'en sais... Il fallait s'y attendre... Un de perdu, dix de retrouvés... Finalement, tu n'as pas perdu grand-chose... Tu veux un verre, un joint, un somnifère? » Débiter celui ou celle à l'initiative de la désunion appartient à l'autre moitié du couple cassé, mais certainement pas à l'entourage qui salit ainsi toute l'histoire d'amour. Minimiser ou dramatiser l'événement n'apporte pas non plus de consolation.

Même à la fin d'une amourette, la rupture ajoute une encoche plus ou moins douloureuse à l'autre histoire d'amour. Celle qui se déroule à la vie, à la mort, qui nous colle à la peau, celle qu'on appelle l'amour-propre.

Un SMS pour se faire larguer, une annonce plate au milieu d'un souper, une fuite muette ou, au contraire, un plaidoyer a priori raisonnable et bienveillant: dans tous les cas, le message paraît laid.

Est-il pour autant méchant? « La maladresse est beaucoup plus fréquente que la volonté de nuire; cependant, rompre, par essence, diminue souvent la capacité d'empathie », affirme Nathalie Mommin Gallay qui exerce au Centre de sexologie et couple de La Côte.

Mais, se réjouit-elle, des couples choisissent le moment de la rupture pour entreprendre une démarche afin de bien se séparer, notamment pour les enfants, et pour éviter de répéter les mêmes erreurs. Cela implique une certaine maturité des deux partenaires, loin de l'univers de Marcel Proust.

LA CÔTE CHAQUE MERCREDI

Retrouvez notre rubrique NOTRE SANTÉ actualité, enquêtes, témoignages...

Cette rubrique vous intéresse ?

Professionnels, communiquez votre savoir-faire et mettez en avant vos services.

Renseignements:

vaud@impactmedias.ch | 022 994 42 44

