

Jouer avec son enfant



Écouter ce texte



MP3



Jouer avec votre enfant tous les jours, même si ce n'est que 10 ou 15 minutes, vous permet de développer une véritable complicité avec lui et contribue à enrichir le lien qui vous unit. Lorsque vous prenez part à ses jeux, votre enfant comprend que vous accordez de l'importance à ce qui est important pour lui.

Gardez en tête que le but est d'avoir du plaisir et de partager un bon moment avec votre enfant, non de lui enseigner à jouer ou de transformer le jeu en activité éducative. Si le jeu avec votre enfant vise toujours l'apprentissage, il n'aura pas l'impression de jouer, mais plutôt de faire un exercice ou d'accomplir une tâche pour vous plaire. Le plaisir risque alors de disparaître et jouer, c'est avant tout avoir du plaisir !

Laisser votre enfant décider

Laissez votre enfant mener le jeu, car c'est le seul domaine où il peut tout décider (contrairement à l'alimentation, l'habillage, le coucher...). Lorsqu'il prend des décisions, votre enfant ressent un grand sentiment de maîtrise, qui lui apporte fierté et [estime de soi](#). Vous pouvez proposer de petites variantes pour enrichir le jeu, mais sans les imposer. C'est votre enfant qui décide s'il les accepte ou non.

Se découvrir mutuellement à travers le jeu

En jouant avec votre enfant, vous apprendrez à le connaître sous un nouveau jour et votre enfant vous connaîtra en dehors de votre rôle sérieux de parent. Vous verrez comment il organise son jeu, quelles initiatives il prend, sa réaction devant une tour de blocs qui tombe sans arrêt, sa persévérance pour terminer [un casse-tête](#), son imagination... De son côté, il se rendra compte que, comme lui, vous aimez [rire](#), qu'il vous arrive d'avoir de drôles d'idées et que vous savez avoir du plaisir.

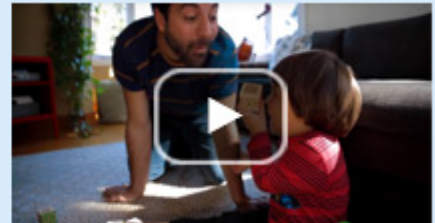
Par ailleurs, il sera plus calme : il n'aura pas à chercher par tous les moyens à attirer votre attention puisque vous lui en donnerez en jouant avec lui. En plus, il acceptera plus facilement un refus lorsqu'il vous demandera de jouer avec lui s'il sait qu'il pourra jouer avec vous à un moment déterminé de la journée.

Faut-il toujours jouer avec son enfant?

Si vous manquez de temps ou d'énergie après une journée bien remplie ou si vous n'aimez pas trop jouer, rassurez-vous. Lorsque votre enfant vous demande de jouer avec lui, il veut avant tout que vous lui donniez de l'[attention](#). C'est ce que vous faites déjà quand vous :

- ▶ partagez de bons moments avec lui, comme parler avec lui au [moment du bain](#) et des repas, chanter pendant les déplacements en voiture, feuilleter un [livre](#) ensemble, faire une promenade au parc, etc.;
- ▶ observez simplement votre enfant qui joue. Profitez-en, par exemple, pour commenter ses [dessins](#) ou pour l'encourager pendant qu'il construit une tour avec ses [cubes](#);
- ▶ présentez les [tâches ménagères](#) sous forme de jeu à votre enfant. Il sera heureux de vous aider au quotidien pour mettre la table ou trier le linge, par exemple.

Suivez les jeux de votre enfant



Donner de l'attention à votre enfant est tout aussi important que de jouer avec lui.

Toutes ces activités donnent à votre enfant un sentiment d'importance, puisque vous lui consacrez du temps.

Apprendre à jouer seul

Pour un enfant, apprendre à jouer seul est aussi important que partager des moments de jeux avec papa ou maman. En jouant seul, votre enfant développe son [autonomie](#), sa débrouillardise, son imagination et sa capacité à prendre des initiatives. En plus, jouer seul lui permet de décider à quoi il joue, comment, avec quoi et pendant combien de temps.

Si votre enfant a de la difficulté à jouer sans vous, évitez de l'envoyer jouer seul dans sa chambre (il croira que vous souhaitez vous débarrasser de lui) ou de lui dire que vous ne comprenez pas qu'avec autant de jouets il puisse [s'ennuyer](#). Installez-le plutôt près de vous et commentez ce qu'il fait pendant que vous vazez à vos occupations. Dites-lui par exemple : « Wow! Ils ont l'air bons tes biscuits en [pâte à modeler](#)! » ou « Je suis sûre que grand-maman aimera beaucoup le dessin que tu fais pour elle. » En lui parlant, vous accompagnez votre enfant dans son jeu, et cela l'encourage à poursuivre.

Jouer, un remède au stress

Jouer avec votre enfant vous fait redécouvrir le plaisir du moment présent. Dans son jeu, votre enfant est totalement concentré sur ce qui se passe. Faire une course avec ses autos ou tenter de faire glisser son camion sur une pente étroite monopolise toute son attention.

En suivant votre enfant dans son jeu et en vous intéressant à ce qui se passe au moment présent, vous ralentissez votre rythme habituel. Votre enfant est d'ailleurs un excellent professeur pour vous enseigner que chaque minute vaut la peine d'être pleinement vécue. Laissez-le vous guider. Vous ne pourrez alors faire autrement que de vous amuser, de rire et d'oublier temporairement vos préoccupations de la journée. La période de jeu est donc un moment exempt de tout [stress](#) et entièrement dévolu au plaisir.

Le rire est un excellent antidote au stress parce qu'il produit dans notre corps une hormone naturelle, l'endorphine, qui réduit la fatigue et le stress.

Vous avez trop à faire?

L'activité première de votre enfant est de jouer, mais elle n'est pas nécessairement la vôtre... Toutefois, vous pouvez certainement trouver quelques minutes pour vous amuser avec votre tout-petit. Considérez ce [temps](#) comme votre thérapie antistress, comme votre soupape des tensions de la journée.

Quelques idées de jeux

- ▶ **Poursuivre votre enfant à quatre pattes** : les tout-petits aiment particulièrement vous voir sur le plancher à leurs côtés, et ils raffolent des poursuites qui se terminent par des câlins.
- ▶ **Imiter des cris d'animaux** : ce jeu peut rendre un [trajet](#) en voiture très amusant.
- ▶ **La tempête** : couchez-vous sur le dos avec les jambes repliées. Assoyez ensuite votre enfant sur vos genoux et tenez-le par les mains. La tempête se lève, vous vous agitez en tous sens et votre enfant doit maintenir son équilibre au milieu des flots déchaînés.
- ▶ **La cloche** : placez-vous debout et tenez votre enfant sous les aisselles. Puis, balancez-le de l'avant vers l'arrière, entre vos jambes, en accompagnant ce mouvement d'un « ding-dong! » rythmé.
- ▶ **Cache-cache** : vers 2 ans, votre enfant comprend le fonctionnement de ce jeu et prend beaucoup de plaisir à y jouer.

Pour d'autres suggestions, consultez nos [fiches d'activités](#).



Adaptation web : Équipe Naître et grandir

Recherche et rédaction : Francine Ferland, ergothérapeute

Mise à jour : Septembre 2013

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

- ▶ FERLAND, Francine. Et si on jouait? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 216 pages.
- ▶ FERLAND, Francine, MORAZAIN, Adèle, MAJOR, Patrick, MARTIN, Richard et Nathalie VALOIS. Le jeu, c'est génial! CECOM, Hôpital Rivière-des-Prairies, 2003. Trousse de sensibilisation à l'importance du jeu dans la vie de l'enfant qui comprend deux vidéos et deux guides pour animer la discussion après le visionnement. www.hrdp.qc.ca