1,2,3, on joue!

À la découverte des bienfaits du jeu...

Manuel d'utilisation

pour les professionnels

Ce jeu a été créé par Ricochet, ASBL « Siloé » dans le cadre d'une recherche-action visant à favoriser le jeu dans des familles accompagnées par le service. Ce projet a été permis grâce à Viva For Life.

Ricochet, antenne de l'ASBL Siloé, est un service d'accompagnement agréé par l'administration de l'Aide à la Jeunesse.

Ce jeu de cartes a été pensé pour être utilisé par des intervenants avec des parents accompagnés. Une guidance est donc recommandée.

Objectifs :

- Sensibiliser les parents d'enfants de 0 à 6 ans à l'impact du jeu sur le développement de l'enfant.
- Conscientiser les bienfaits des jeux auxquels leur(s) enfant(s) joue(nt).
- Favoriser les temps de jeux au sein des familles.

Pour le bon déroulement du jeu, ce document doit être imprimé en recto-verso sur les bords longs.

Ricochet
Intervention Intensive en Famille

Responsable projet :

Caroline Gevers

Année d'édition : 2022

Lieu de travail : Av d'Audergem, 84 à Bruxelles

Contenu du jeu

Ce jeu de cartes contient :

- **Ce manuel d'utilisation** : reprenant les règles du jeu, les objectifs, la théorie
- **Une annexe pour les parents** : reprenant un résumé du jeu.
- **Une annexe avec le jeu de cartes** : qui contient :
  - → **8 cartes-jeux au bord rouge** : jeux généralement présents chez les enfants de 0-2 ans.
  - → **8 cartes-jeux au bord bleu** : jeux généralement présents chez les enfants de 2-4 ans.
  - → **8 cartes-jeux au bord vert** : jeux généralement présents chez les enfants de 4-6 ans.
  - → **9 cartes-bienfaits au bord mauve** : 8 cartes représentent des compétences qui sont travaillées à travers divers jeux et une carte « autre bienfait ».

Quelques explications supplémentaires :

- Au verso de chaque carte-jeu se trouve des trucs et astuces et un cadre dans le bas reprenant une notion de l'âge moyen auquel l'enfant joue généralement à ce jeu.
- Au bas de chaque carte-bienfait se trouve un cadre reprenant un résumé simplifié du paragraphe précédent.
- Les cartes-jeux représentent un âge moyen auquel les enfants jouent à ce jeu, cela ne signifie pas qu'on ne peut pas l'observer dans d'autres tranches d'âge!
- Les cartes-jeux peuvent être utilisées ensemble ou séparément en fonction de l'âge des enfants de la famille et du degré de difficulté voulu.
- Attention, la liste des bienfaits n'est pas exhaustive, d'autres bienfaits peuvent être travaillés dans le jeu. Toute réflexion supplémentaire est bienvenue. C'est pour cela qu'une carte « autre bienfait » a été ajoutée dans le jeu.

Règles du jeu

Ce jeu de cartes peut s'utiliser de plusieurs façons, en voici quelques exemples : (liste non exhaustive) :

1. Chaque joueur pioche une carte-jeu au hasard. On étale les cartes-bienfaits devant tout le monde et chacun cherche mentalement les cartes-bienfaits qui pourraient correspondre à sa carte-jeu. Ensuite, on explique pourquoi on a choisi celles-ci. On peut ensuite se référer à la théorie reprise dans ce manuel.
2. Chacun pioche ou choisit une carte-bienfait, il peut lire le verso. On étale ensuite les cartes-jeux et chacun essaie de récupérer le plus de cartes-jeux qui peuvent travailler la compétence présente sur sa carte. On fait ensuite un tour de parole pour que chacun puisse expliquer ses choix.
3. Le parent choisit une carte d'un jeu auquel son enfant joue, il essaie d'en deviner les bienfaits. On lit ensuite le manuel pour enrichir la discussion.
4. On étale les cartes-bienfaits et on donne le paquet de cartes-jeux au participant, celui-ci essaie d'associer minimum 2 cartes-jeux à chaque bienfait et les met sur les cartes-bienfaits étalées. On en discute ensemble après.
5. Le parent observe les cartes liées à l'âge de son enfant. Il choisit une activité qui lui plait et lis les bienfaits dans le manuel. Ensuite, il l'expérimente avec son enfant. Après le jeu, on reparle des bienfaits. A-t-il pu les identifier pendant le jeu?
6. On étale les cartes-jeux sur une table et le parent essaie de les classer en fonction de l'âge de l'enfant (jeux pour les touts-petits —> jeux pour les grands de 6 ans). On essaie ensuite de situer son enfant sur cette ligne du temps. On discute ensuite des jeux qui pourraient être adéquats pour lui.

Bon amusement !

Partie théorique

Cette partie reprend chaque jeu présenté sur les cartes et liste les bienfaits qu'on peut y trouver. Ce listing n'est pas exhaustif, d'autres bienfaits peuvent être présents!

CATÉGORIE 0-2 ANS (bords rouges)

◊ Jeu du coucou

→ **Le développement intellectuel :** Jouer à coucou-caché permet à l'enfant d'acquérir ce qu'on appelle « la permanence de l'objet », c'est-à-dire la compréhension que quelque chose qu'on ne voit plus, existe encore. Les petits enfants pensent d'abord que tout ce qu'on ne voit plus, n'existe plus.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Ce jeu est un moment privilégié parent-enfant. Il nécessite un contact oculaire et une pleine attention. L'enfant renforce son attachement en ayant un moment de plaisir avec son parent.

→ **Le développement des sens :** On travaille la vue avec ce jeu. L'enfant comprend qu'on peut bloquer et récupérer sa vue.

→ **Le développement moteur :** L'enfant va progressivement chercher à se cacher lui-même ou, du moins à enlever un tissu qui cache sa vue, cela fait travailler sa dextérité de mouvement.

→ **Le développement langagier :** ce jeu s'accompagne généralement d'un récit à l'enfant (« Tu es caché, où es-tu, je ne vois pas, te voilà »). Tout langage adressé à l'enfant le stimule et l'incite à communiquer lui aussi.

◊ Jeu d'encastrement

→ **Le développement moteur :** Manipuler des pièces développe la motricité fine (=mobilité des doigts). L'enfant va devenir de plus en plus précis dans ses mouvements pour attraper une pièce, la retourner, la pivoter, la déplacer etc.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** L'enfant découvre des formes différentes. Il apprend aussi la topologie, c'est-à-dire les positions des objets par rapport aux autres : « dedans, dessus, derrière, … ».

→ **Le développement émotionnel et affectif :** L'enfant apprend à gérer sa frustration quand les pièces ne rentrent pas et à être persévérant dans une activité pour la mener à bien.

→ **Le développement intellectuel :** Il faut réfléchir pour faire rentrer les pièces. L'enfant essaie par essais-erreurs et le cerveau enregistre les tactiques qui fonctionnent le mieux.

◊ Jeu « une petite bête qui monte »

→ **Le développement langagier :** C'est très utile pour l'enfant d'entendre des phrases répétitives! Vous pouvez également décrire ce que vous faites et comment l'enfant réagit (« Ah tu rigoles, tu as l'air d'apprécier, on recommence? »)

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** Tous les petits jeux où on joue avec le corps du bébé lui permet de développer la conscience de son corps et son identité. Ce corps lui appartient, il peut le contrôler et réagir aux stimuli.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Le parent cherche à faire rire son enfant, ceci renforce les liens. Les parents observent les réactions de leur enfant et décryptent mieux ses mimiques et réactions. Ceci renforce l'attachement.

→ **Le développement des sens :** Ce petit jeu anodin est une bonne stimulation sensorielle pour l'enfant. Il ressent des pressions qui stimulent le sens du toucher et développe la proprioception, il entend votre voix aussi et vous voit de près.

→ **Le développement intellectuel :** Ce petit jeu va travailler l'attention de l'enfant et lui permettre aussi de mémoriser un schéma répétitif (association entre des mots et des gestes).

◊ Les comptines

→ **Le développement intellectuel :** Les comptines sont un excellent moyen pour travailler la mémoire auditive. L'enfant apprend peu-à-peu à retenir les paroles et gestes associés (s'il y en a).

→ **Le développement langagier :** Les comptines donne envie à l'enfant de faire des sons. Ca développe aussi le vocabulaire de l'enfant et lui apprend les rimes. Ca a un impact important sur sa compréhension et sa production de langage.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Certaines comptines parlent des émotions de personnages. Les comptines ont également un pouvoir apaisant. Les écouter peut diminuer l'intensité des émotions. C'est également un moment de plaisir.

→ **Le développement social :** en chantant ensemble, l'enfant apprend à respecter le rythme et le volume adéquat. Il observe l(es) autre(s) et cherche à imiter le comportement adéquat.

→ **Développement moteur :** beaucoup de comptines s'accompagnent de gestes. L'enfant apprend donc une séquence de gestes qui travaille sa motricité globale.

◊ Livre à toucher

→ **Le développement des sens :** Jouer avec des livres qui ont des petites fenêtres ou des textures particulières permet de découvrir des touchers particuliers et de stimuler la vue avec des couleurs et des illustrations saillantes.

→ **Le développement moteur :** Manipuler un livre permet de travailler la motricité fine. Il faut apprendre à tenir un livre, à tourner les pages, activer parfois des boutons ou ouvrir des fenêtres.

→ **Le développement intellectuel :** Manipuler des livres dès le plus jeune âge aidera l'enfant pour la lecture plus tard. Il découvre les bases de l'écrit : on lit de gauche à droite, on tourne les pages, le récit a un début et une fin, etc.

→ **Le développement langagier :** Le parent va régulièrement expliquer ce qu'on fait sur les images ce qui enrichit la compréhension et la connaissance de vocabulaire de l'enfant.

→ **La créativité :** On peut mettre tellement de matières, de couleurs, de textures différentes. Tout ça stimule l'imaginaire de l'enfant.

◊ Mettre des objets en bouche

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** C'est le moyen privilégié de l'enfant de découvrir le monde qui l'entoure. Il découvre différentes textures, poids et consistances. Il enregistre des informations essentielles à son développement.

→ **Le développement des sens :** Ce jeu de l'enfant permet d'explorer le gout, le toucher, l'odeur et la vue de tout objet. L'enfant le regarde (la vue), l'attrape (le toucher), le met en bouche (le gout et l'odeur). Parfois, cela fait du bruit aussi (l'ouïe). Tout cela le stimule beaucoup et amène de nombreux apprentissages.

→ **Le développement social :** L'enfant découvre qu'il y a des règles dans une maison, qu'il ne peut pas prendre tout mettre en bouche certains objets, il se trouve face à un cadre et des limites.

→ **Le développement moteur :** Ce n'est pas facile pour un bébé de coordonner ses mouvements pour amener les objets jusqu'à sa bouche! Cela demande une bonne coordination main-œil. C'est un super jeu pour pouvoir plus tard, manger avec des couverts par exemple.

→ **Le développement intellectuel :** mettre des objets en bouche permet une prise d'informations riches et variées. L'enfant va apprendre et mémoriser un tas de choses sur les objets qui l'entourent.

◊ Lire/raconter des histoires

→ **Le développement langagier:** C'est prouvé, lire des livres améliore le langage de l'enfant, même avant qu'il ne parle. La répétition de phrases aide l'enfant à assimiler la syntaxe et le vocabulaire. N'hésitez pas à le lui lire plusieurs fois!

→ **Le développement social :** L'enfant interagit avec son parent. On travaille aussi l'attention conjointe, c'est-à-dire regarder la même chose ensemble.

→ **La créativité :** On fait appel à l'imagination avec les livres. Cela stimule la créativité de l'enfant qui s'appuiera sur les histoires qu'on lui a racontées pour en inventer des nouvelles quand il sera plus grand.

→ **Le développement intellectuel :** les histoires permettent à l'enfant de comprendre une chronologie, d'essayer d'imaginer la suite, de faire des liens de cause à effet, etc. Cela développe la pensée.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Souvent, dans des histoires, les personnages vivent une variété d'émotions. Les livres permettent donc de mettre des mots sur celles-ci. Cela permet à l'enfant de les identifier et de traiter certaines émotions qu'il vit lui-même.

◊ Empiler des blocs

→ **Le développement moteur :** C'est un excellent moyen de travailler la motricité ! L'enfant essaie de faire des tours de plus en plus hautes et il faut avoir de la dextérité et de la précision pour poser les blocs en équilibre. Cela stimule surtout la motricité fine et la coordination main-œil.

→ **La créativité :** On peut créer toutes sortes de construction avec des blocs, il suffit de faire parler son imagination.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** Avec les blocs, on peut construire des modules à plein d'endroits dans la maison, on peut y incorporer d'autres objets insolites qui prennent une nouvelle fonction. La spatule devient un pont par exemple.

→ **Le développement intellectuel :** Jeune, l'enfant adore casser les tours que vous avez construits. Ca lui permet de découvrir la relation de cause à effet : lorsque j'appuie sur la tour, elle s'effondre. Ainsi, il découvre progressivement qu'il est à l'origine de ce qui se produit et que ses actions entrainent des conséquences.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** pour les jeunes enfants, casser des constructions permet parfois de se décharger émotionnellement. Ils aiment aussi co-construire avec un adulte, cela créer des moments de complicité.

→ **Le développement des sens :** Quand l'enfant casse une tour, il aime voir les cubes voler dans tous les sens, percevoir le mélange des couleurs, puis entendre leur fracas lorsqu'ils touchent le sol. Cela stimule ses sens.

CATÉGORIE 2-4 ANS (bords bleus)

◊ Blocs de construction

→ **Le développement moteur :** Tous les jeux de construction stimulent la motricité. L'enfant a besoin de précision pour imbriquer les pièces entre elles. Cela développe aussi les muscles de ses mains.

→ **La créativité :** L'enfant va inventer des constructions et travailler son imagination. Il peut aussi raconter des histoires avec ses constructions en leur donnant des fonctions.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** L'enfant découvre les volumes, apprend à visualiser en 3D, il peut également créer des tours et autres formes qu'il intègre dans des jeux symboliques (ex : garage, pont, etc.).

→ **Le développement intellectuel :** Les jeux de construction permettent à l'enfant de visualiser des constructions en 3D, de comprendre les notions d'équilibre, de taille, de formes, c'est très stimulant pour le cerveau !

→ **Le développement des sens :** l'enfant doit faire appel à son sens de l'observation pour pouvoir imbriquer correctement les pièces entre elles.

→ **Le développement langagier :** l'utilisation de ces jolis blocs est un excellent prétexte pour apprendre le nom des couleurs, des formes, etc. Cela encourage l'expression orale.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** En écoutant les histoires racontées par l'enfant, Cela vous permettra de décrypter ses éventuelles peurs ou angoisses qu'il peut mettre en scène.

◊ Jeu de société

→ **Le développement intellectuel :** Les jeux de société sont une grande source d'apprentissage ! Les participants intègrent des règles, développent une stratégie, anticipe les actions des autres joueurs etc.

→ **Le développement langagier :** Quand on joue à plusieurs, on doit comprendre les règles et apprendre à communiquer adéquatement.

→ **Le développement social :** L'enfant apprend des règles sociales essentielles : attendre son tour, écouter les autres, gérer ses émotions, le concept de gagner et de perdre aussi.

→ **Développement moteur :** la majorité des jeux de société requiert la manipulation de pions, dés et petites pièces en tout genre, cela travaille donc la motricité fine de l'enfant.

→ **Développement émotionnel et affectif :** les jeux de société nécessitent généralement plusieurs joueurs. Cela permet de passer un moment de qualité qui renforce les liens entre les joueurs.

◊ Jouer avec du sable

→ **Le développement des sens :** L'enfant découvre la différence entre sable sec et sable mouillé, la sensation du sable qui file entre les doigts, la texture et le bruit que ça fait. Il apprend à suivre du regard le sable passant dans un tamis aussi.

→ **La créativité :** Le sable est un excellent moyen de laisser parler son imagination. Cela amène souvent des jeux de faire semblant (jeu symbolique) très diversifiés. Il y a une infinité de façons pour jouer! On peut faire des châteaux, des gâteaux, des chantiers, des tunnels etc.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** L'enfant découvre que le sable change de texture avec l'eau, qu'on peut laisser des empreintes dedans. Il peut y enfuir des objets, recouvrir son propre corps ou celui d'un partenaire de jeu.

→ **Développement intellectuel :** jouer dans le sable permet de prendre conscience de plein de concepts : la permanence de l'objet (même s'il est caché, le camion existe encore), la notion de volume et de quantité (transvasement dans des récipients), etc.

→ **Le développement moteur :** Jouer dans le sable stimule la motricité fine et la coordination oeil-main de l'enfant quand il remplit le seau de sable, le vide, le transvide dans un autre contenant, utilise une petite pelle, fait rouler des autos, y dessine avec une petite branche, etc.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** C'est l'occasion pour lui de prendre des initiatives, de développer son autonomie et d'éprouver un sentiment de maîtrise. Par ailleurs, ses réalisations lui apportent de la fierté, ce qui contribue à son estime de soi.

◊ Faire un puzzle

→ **Le développement moteur :** L'enfant exerce sa motricité fine en manipulant de petites pièces, il améliore aussi sa coordination main-œil, c'est-à-dire l'ajustement de son geste en fonction de ce qu'il voit.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Faire des puzzles nécessite de la concentration et de la patience. L'enfant apprend à persévérer dans la tâche et à accepter la frustration. C'est utile que le parent encourage l'enfant dans la tâche. Terminer un puzzle rend également l'enfant fier de lui, cela renforce son estime de lui.

→ **Le développement intellectuel :** L'enfant apprend à résoudre des problèmes avec stratégie de manière structurée (tri des pièces du puzzle). Il faut aussi des capacités logiques et spatiales. La mémoire dite immédiate, se développe (=retenir des informations pendant quelques secondes). Cela travaille aussi l'attention et la concentration de l'enfant.

→ **Le développement langagier :** Après avoir résolu un puzzle, l'enfant est généralement intéressé par l'image assemblée. Ainsi, il parle avec ses parents de ce qu'ils voient dans le puzzle comme les différents animaux et plantes. Cela l'aide à apprendre de nouveaux mots et à développer son langage.

◊ Jouer au docteur

→ **Le développement langagier :** L'enfant apprend à interagir. Il construit un récit oral autour du jeu et développe du vocabulaire (le corps, les accessoires du médecin, les sensations corporelles, les symptomes...).

→ **Le développement émotionnel et affectif :** C'est lors des jeux de rôle que l'enfant peut exprimer des sensations qu'il redoute (ex: piqûre) et se rassurer en soignant son patient. Ce jeu l'aide à affronter ses inquiétudes par rapport à l'inconnu.

→ **Le développement social :** Les jeux d'imitation lui permettent de mieux comprendre le monde et les rapports entre les personnes. L'enfant s'exerce à prendre de soin des autres et à se soucier de leur bien-être. Ca l'aide aussi à mettre du sens sur des scénarios et à créer des liens.

→ **Créativité :** On peut inventer une infinité de scénarios! Il suffit de laisser libre cours à son imagination...

→ **Le développement du corps et de l'environnement :** Jouer au docteur permet de mieux connaitre son corps et d'apprendre aussi comment se passe un rendez-vous médical.

→ **Le développement des sens :** Le « patient » et le « médecin » peuvent mettre des mots sur des sensations corporelles et inventer des symptômes, ils font donc appel à leurs sens.

→ **Le développement intellectuel :** Il faut faire appel à ses connaissances préalables pour inventer un scénario réaliste. L'enfant doit aussi comprendre le concept de faire-semblant.

◊ Faire de la pâte à sel

→ **Le développement des sens :** Bien sûr le toucher, mais pas seulement ! On peut aussi stimuler l'odorat en incorporant une épice à la pâte (ex: cannelle ou vanille). La vue peut aussi être sollicitée en faisant des mélanges de couleurs.

→ **La créativité :** Tout est possible ! L'enfant peut créer des formes insolites sorties de son imagination, ou reproduire des objets ou animaux. Il peut y incorporer d'autres objets aussi (ex : feuille, pâte, perles)

→ **Le développement moteur :** Il expérimente diverses actions : pétrir, faire des boules, émietter, écraser, rouler en tube, etc. Ensuite, il peut apprendre à manipuler des outils aussi (cure-dent, rouleau, ciseaux, emporte-pièces...)

→ **Le développement intellectuel :** L'enfant, en manipulant, découvrira peu-à-peu le principe de conservation de la matière et de volume (le volume et la matière reste la même qu'elle soit sous forme de boule ou de boudin allongé).

→ **Le développement social :** cette activité se fait régulièrement à plusieurs. L'enfant observe son entourage, imite parfois les gestes et réalisations des autres. Il apprend aussi à partager le matériel et l'espace de travail.

◊ Faire du toboggan

→ **Le développement moteur :** Le toboggan est particulièrement efficace pour travailler le réflexe, l'équilibre et la motricité globale des enfants. Ils doivent grimper les marches puis glisser et se réceptionner. Ca tonifie les muscles.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Quelle émotion de se laisser glisser ! L'enfant a le sentiment d'avoir accompli une chose importante, il a réussi à monter tout en haut, pour se laisser glisser jusqu'en bas et atterrir avec succès. Cela renforce sa confiance en lui.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** Prendre de la hauteur change la perspective de l'enfant, ça lui permet d'explorer selon un autre point de vue. Il appréhende la vitesse et repousse peu-à-peu ses limites.

→ **Le développement social :** Si l'activité est faite dans une plaine de jeux, l'enfant va avoir l'occasion d'interagir avec d'autres enfants. Il faut apprendre aussi à respecter son tour, patienter, etc.

→ **Le développement intellectuel :** Pour votre enfant, le concept de gravité peut être difficile à saisir, mais sentir la traction sur son propre corps lui fera comprendre ce concept.

◊ Jeu de Kim

→ **Le développement des sens :** Ce jeu se décline de plein de façon : Kim du toucher, de la vue, de l'ouïe, de l'odorat. C'est une excellente façon de stimuler tous les sens !

→ **Le développement intellectuel :** L'objectif est de mémoriser ou reconnaitre des objets. Cela stimule donc fortement la mémoire, la concentration et l'attention. Cela développe aussi la mémoire spatiale.

→ **Le développement langagier :** Quand on mémorise, on doit également restituer nos connaissances. Cela travaille donc le langage et la communication entre les joueurs. On peut définir des stratégies entre joueurs aussi.

→ **Le développement du corps et de l'environnement :** On peut utiliser toute sorte de l'objets dans les jeux de Kim, c'est donc l'occasion de découvrir de nouveaux objets.

→ **Le développement social :** Ce jeu nécessite plusieurs joueurs. Ils devront donc apprendre à coopérer entre eux. Il faut également respecter les règles et le tour de rôle de chacun.

CATÉGORIE 4-6 ANS (bords verts)

◊ Jeu de memory

→ **Le développement intellectuel :** C'est un excellent jeu pour travailler la mémorisation. L'enfant développe sa mémoire spatiale et ses capacités de concentration et de raisonnement. Il apprend aussi à observer avec attention.

→ **Le développement langagier :** Il existe des memory sur tous les thèmes ! On peut même les créer soi-même. Cela permet de travailler le vocabulaire des métiers, des ustensiles de cuisine, des animaux sauvages etc.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Il y a souvent un gagnant et un perdant. L'enfant apprend donc à gérer sa frustration s'il perd. Cela lui demande aussi de la persévérance dans l'activité. C'est un moment de qualité entre deux joueurs.

→ **Le développement moteur :** ce n'est pas toujours facile d'attraper et retourner une carte sans bouger les autres autour. L'enfant travaille sa motricité fine et sa coordination main-œil.

→ **Le développement des sens :** Jouer au memory nécessite une capacité d'observation importante. Il va devoir repérer, observer et mémoriser les images retournées.

→ **Le développement social :** Ce jeu se joue généralement à deux. L'enfant apprend donc à attendre son tour, à gagner et perdre aussi. Il doit respecter les règles communes.

◊ Construire une cabane

→ **La créativité :** Un matelas devient un mur, une caisse devient la table, une nappe devient le toit, tout est possible quand on crée des cabanes! A l'intérieur comme à l'extérieur, l'imagination est très stimulée.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** Pour créer sa cabane, on doit partir à l'exploration de son environnement et trouver des éléments qui pourrait nous servir. L'enfant apprend aussi comment toutes les pièces s'agencent et va essayer de reproduire cela dans sa cabane.

→ **Le développement social :** L'enfant va adorer vous traiter comme un invité dans sa cabane. Cela permet de jouer un autre rôle social, c'est un très bon apprentissage. S'il construit la cabane avec d'autres personnes, il va apprendre à coopérer et faire des compromis.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** En essayant de se séparer physiquement de ses parent, l'enfant devient plus indépendant et autonome. Il apprend à se débrouiller tout seul et cela favorise sa confiance en lui.

→ **Le développement intellectuel :** Pour construire sa cabane, l'enfant doit planifier et résoudre des problèmes (ex : le toit le tient pas) en imaginant des solutions innovantes.

→ **Le développement moteur :** ce n'est pas toujours facile de faire tenir un matelas ou de recouvrir la chaise d'une nappe. L'enfant est en mouvement !

◊ Touche-touche

→ **Le développement moteur :** Pour échapper au loup, il faut courir vite, slalomer, éviter les obstacles, cela demande une bonne condition physique!

→ **Le développement social :** Il y a plusieurs participants à ce jeu, les enfants sont donc en interaction sociale où il faut respecter les règles et interagir en harmonie. Ils renforcent leurs amitiés et la connaissance des règles sociales.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** On pousse son corps un peu plus loin physiquement et on a l'occasion, avec ce jeu, d'appréhender autrement l'espace autour de soi. On interagit avec les obstacles également.

→ **La créativité :** On peut inventer plein de variantes du jeu! Il suffit de laisser libre cours à son imagination et de savoir se mettre d'accord avec les autres joueurs.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Ce jeu demande d'être persévérant et de savoir gérer ses émotions.

→ **Le développement langagier :** quand on joue à plusieurs, il faut généralement apprendre à bien communiquer ensemble. Cela nécessite parfois des négociations, des compromis et des argumentations.

◊ Faire de la peinture

→ **La créativité :** La peinture, les bricolages, le coloriage sont d'autant d'activités stimulant l'imagination et la créativité de l'enfant. Cela stimule fortement sa pensée.

→ **Le développement des sens :** Toutes ces activités créatives manuelles permettent de stimuler le toucher et la vue. On découvre différentes matières, différents aspects de peinture. On peut mélanger les couleurs aussi. Certaines peintures s'utilisent avec les doigts aussi.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** La peinture a un autre avantage : elle permet de se libérer de ses émotions en les exprimant de manière artistique. C'est un exutoire qui aide à canaliser le trop-plein d'émotions. L'enfant peut aussi être fier de ses réalisations ce qui renforce son estime de lui.

→ **Le développement intellectuel :** Grâce à la peinture, on peut apprendre le mélange des couleurs. On apprend à se concentrer.

→ **Le développement moteur :** Cela demande une bonne motricité fine et coordination main-œil pour utiliser un pinceau.

◊ Jeu d'observation

→ **Le développement intellectuel :** Ce jeu nécessite de l'attention et des réflexes. L'enfant apprend à repérer des images et agir rapidement. Il doit également inhiber les images semblables et éviter l'impulsivité.

→ **Le développement langagier :** Les objets représentés sur le plateau ou l'image vont favoriser l'apprentissage de nouveaux mots de vocabulaire. Cela favorise la rapidité de récupération des mots dans la tête.

→ **Le développement des sens :** Ce jeu travaille la discrimination visuelle, c'est-à-dire repérer des éléments au milieu de distracteurs. C'est une excellente manière d'apprendre à mieux observer.

→ **Le développement moteur :** Il faut être rapide et précis si on veut gagner!

→ **Le développement social :** Ce jeu se fait généralement à plusieurs. Il faut donc prendre sa place, respecter les règles, communiquer avec les autres, accepter parfois de perdre etc.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** C'est un jeu de rapidité donc cela peut créer un peu de stress ou d'agitation chez certains qu'ils vont devoir contrôler. Les jeux en famille favorisent également une bonne ambiance entre membres de la famille et renforce les liens.

◊ Jouer au football

→ **Le développement moteur :** Ce n'est pas facile de courir en maitrisant un ballon, cela demande une certaine dextérité pour faire des passes et réceptionner un ballon. On développe donc nos capacités motrices.

→ **Le développement émotionnel et affectif:** Une équipe de foot permet d'avoir un groupe d'appartenance qui renforce l'estime de soi des jeunes joueurs.

→ **Le développement social :** Les joueurs doivent apprendre à coopérer ensemble et régler d'éventuels conflits. Il faut aussi respecter l'autorité d'un coach s'il y en a un.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** On travaille bien sûr le contrôle de son corps mais également la gestion de l'espace, représenté par le terrain de foot. Il faut apprendre à se positionner par rapport aux autres joueurs.

→ **Le développement intellectuel :** Au fur et à mesure des années, le jeu devient plus stratégique. Il faut apprendre à planifier les passes, à se placer adéquatement, à imaginer la trajectoire du ballon aussi.

◊ Les figurines

→ **Le développement moteur :** Les figurine doivent être manipulées et placées avec précision. Ca travaille les capacités de concentration, de dextérité et améliore la coordination main-oeil.

→ **La créativité :** Les jouets permettent la mise en scène de nombreux univers différents. L'enfant peut imaginer des aventures, des histoires et des dialogues pour donner vie aux figurines et inventer son propre monde.

→ **Le développement émotionnel et affectif :** L'enfant peut jouer des scènes et exprimer ses émotions (ex : montrer sa peur du médecin). Il peut expérimenter différents rôles sans conséquences sur la vraie vie.

→ **Le développement intellectuel :** L'enfant doit faire appel à ses connaissances pour créer des scénarios réalistes. Il doit réussir à construire un récit structuré aussi.

→ **Le développement langagier :** L'enfant souvent invente des dialogues entre les personnages et créer une histoire.

→ **L'exploration du corps et de l'environnement :** Il existe de nombreux univers dans les figurines ! C'est l'occasion de découvrir d'autres lieux de vie ou endroits moins connus de l'enfant (le safari, l'igloo, les indiens, etc.).

◊ Jouer à la dinette

→ **Le développement émotionnel et affectif :** Les jeux d'imitation offrent la possibilité d'avoir de nouvelles émotions, de les gérer, de les exprimer. En jouant, les enfants peuvent, en effet, extérioriser toutes sortes d'émotions.

→ **Le développement intellectuel :** Le faire-semblant permet de prendre conscience de soi, des autres, d'apprendre à différencier les rôles. L'enfant apprend aussi à prendre la place d'un autre et changer de point de vue.

→ **Le développement langagier :** L'enfant va être amener à construire un récit et raconter ce qu'il fait, il développe donc son langage narratif (raconter des histoires).

→ **Le développement moteur :** L'enfant s'amuse parfois à transvaser des liquides, à retourner de faux aliments dans leurs petites casseroles ou autres gestes précis. Cela stimule donc la motricité.

→ **Le développement des sens :** Quand on joue à la dinette, on évoque généralement beaucoup de sensations : c'est chaud/froid, ça sent bon, il manque de sel etc. Cela permet de discuter de tous les sens qui peuvent être stimulés lors de repas.

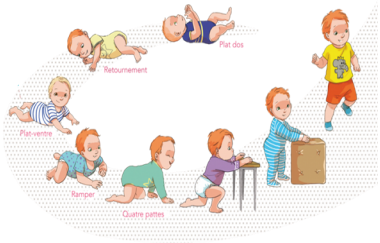
→ **Le développement social :** la dinette se joue souvent à plusieurs. On apprend donc des rôles sociaux. L'enfant apprend à interagir avec d'autres et à faire-semblant.

ANNEXE pour les parents

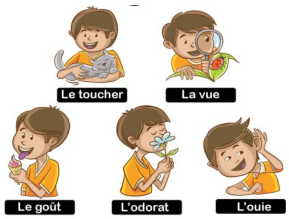
Les bienfaits du jeu

Développement langagier

Développement intellectuel



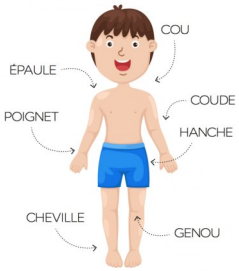
Développement moteur



Développement des sens

Créativité / imagination

Découverte du corps et environnement



Développement social

Développement émotionnel / affectif

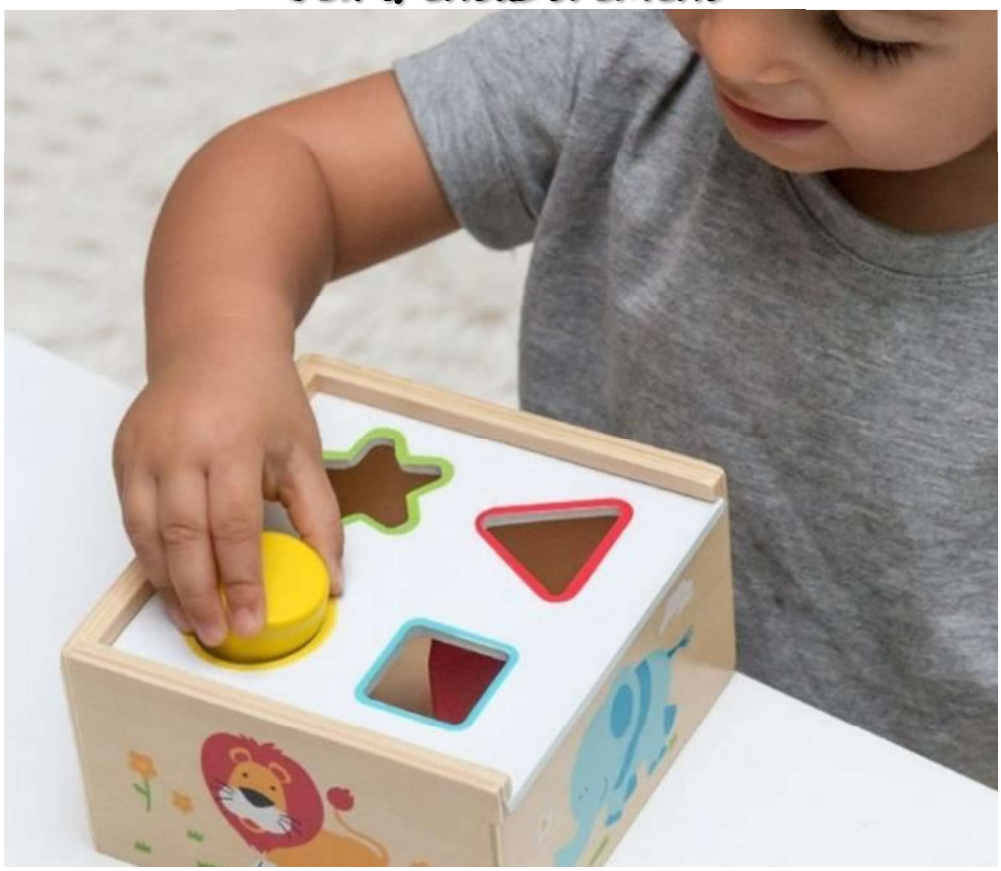
0-2 ANS	2-4 ANS	4-6 ANS
• Jeu du coucou • Jeu d'encastrement • Jeu « la petite bête qui monte » • Les comptines • Livre à toucher • Mettre des objets en bouche • Lire/raconter une histoire • Empiler des blocs	• Blocs de construction • Jeu de société • Jouer avec le sable • Faire un puzzle • Jouer au docteur • Faire de la pâte à sel • Faire du toboggan • Jeu de Kim	• jeu du memory • Faire une cabane • Touche-touche • Faire de la peinture • Jeu d'observation • Jouer au football • Les figurines • Jouer à la dinette

ANNEXE : jeu de cartes

Attention : à imprimer en recto-verso

Jeu du coucou

Jeu d'encastrement



Jeu du coucou

Les jeunes enfants adorent les jeux répétitifs, n'ayant pas peur de faire la séquence plusieurs fois! On peut varier en se cachant avec les mains, un mouchoir, le doudou ou un coussin. Vous pouvez aussi échanger les rôles : on cache le visage de l'enfant. Veuillez à ne pas gêner sa respiration par contre.

Ce jeu est particulièrement adapté entre 8 mois et 18 mois. Après cet âge-là, on fait généralement des jeux de cache-cache où on se déplace dans la maison.

Jeu d'encastrement

Des boites de différentes grandeurs peuvent facilement faire l'affaire!

On peut proposer ce jeu dès 1 an avec des grosses pièces simples. Ensuite, les pièces peuvent être plus petites et variées. Vers 2 ans, on peut proposer des petits puzzles.

Jeu « Une petite bête qui monte »

Les comptines

Jeu « Une petite bête qui monte »

N'hésitez pas à varier les stimulations corporelles, à jouer avec l'intonation, le rythme de la voix, …

Ce jeu peut se faire dès les premiers mois du bébé.

Les comptines

Il existe des centaines d'exemples de chouettes comptines sur YouTube, n'hésitez pas à aller vous inspirer.
(ex : « Les petites marionnettes », « Bateau sur l'eau », « Au clair de la lune », « Une souris verte », …)

On peut chanter dès la naissance! C'est bénéfique même si l'enfant ne parle pas encore.

Livre à toucher

Mettre des objets en bouche

Livre à toucher

Avec un peu d'imagination, il est possible de créer soi-même un livre à toucher. Tous les matériaux sont intéressants : aluminium, bouchons en plastique, cuir, ruban, vieux tissus, ...

Avant 1 an, l'enfant va vouloir mordiller le livre, le lancer etc. Vers 1 an, il va commencer à l'ouvrir, tourner les pages et s'intéresser aux images.

Mettre des objets en bouche

C'est intéressant pour l'enfant de découvrir des objets variés, même si c'est ce sont pas des jouets prévus à cet effet. Attention cependant à ne pas laisser de produits toxiques, d'objets trop petits ou coupants à sa portée.

L'enfant met les objets en bouche principalement entre 3 et 9 mois.

Lire/raconter des histoires

Empiler des blocs

Lire/raconter des histoires

On peut facilement inventer des histoires sans livre. Si vous voulez un support, pensez à vous orienter vers une bibliothèque, cela peut être une chouette sortie en famille !

On peut regarder un livre ensemble dès 6 mois. Au début, il faut des livres courts, avec peu de mots.

Empiler des blocs

Pas besoin d'avoir de beaux blocs tout neufs! On peut également prendre des briques de jus, des boites d'allumettes, des boites d'œufs, etc.
Casser ce qui a été construit est aussi très amusant pour l'enfant!

Dès l'âge de 1 an, le tout-petit peut s'amuser avec des blocs. Au début, il est capable d'en empiler 2 et adore casser les tours. Vers 2 ans, il peut en empiler 6 ou 7.

Blocs de construction

Jeu de société

Blocs de construction

Pensez à regarder sur les sites et magasins de seconde main ou sur les brocantes pour en acheter.

Vers 2 ans, on peut proposer quelques blocs et personnages.
On peut augmenter le nombre de pièces avec les années.

Jeu de société

Il existe des ludothèques qui permettent de louer des jeux de société.
On en retrouve aussi beaucoup dans les magasins de seconde main et sur les brocantes.

A partir de 2,5 - 3 ans, on peut faire de petits jeux simples. L'enfant est capable de respecter des petites règles et d'atteindre un but.

Jouer avec du sable

Faire des puzzles

Jouer avec du sable

Pas d'inquiétude si l'enfant met un peu de sable en bouche, c'est normal qu'il soit curieux et veuille gouter. Il ingère qu'une toute petite quantité qui n'est pas dangereuse pour la santé.

A partir de 18 mois, l'enfant va pouvoir explorer petit-à-petit dans un bac à sable ou à la plage. Les jeux se développeront davantage vers 3 ans.

Faire un puzzle

On en trouve beaucoup en seconde main mais il est même possible d'en créer soi-même en dessinant quelque chose sur un carton puis en le découpant. Cela peut être un bricolage fait en famille.

A partir de 2 ans, un enfant peut faire des puzzles de 8 ou 10 pièces. A 3 ans, on peut lui proposer des puzzles de 20 pièces. Le nombre augmente avec l'âge.

Jouer au docteur

La pâte à sel

Jouer au docteur

Le docteur, papa et maman, le(la) maitre(sse) d'école, le policier...
Tout cela est tellement gai et enrichissant à jouer.

C'est un jeu qu'on retrouve surtout entre 3 et 8 ans.

La pâte à sel

Internet regorge de recettes faites maison et souvent, vous avez déjà les ingrédients dans vos placards.
Une recette : Mélanger 2 verres de farine, 1 verre de sel et 1 verre d'eau tiède. C'est prêt!

On peut proposer des activités de modelage dès 2 ans : plasticine, pâte à sel, argile, sable magique, les possibilités sont grandes.

Faire du toboggan

Jeu de Kim

Faire du toboggan

Sous le regard de papa et/ou maman qui accompagne(nt) par la voix ou les gestes, c'est encore plus amusant. Attention, la présence d'un adulte est nécessaire pour assurer la sécurité des petits.

Un enfant de 2 ans peut aller sur de petits toboggans.

Jeu de Kim

Règles du jeu: disposer des objets sur une table, les enfants observent pendant 1 min puis on recouvre d'un tissu. Ils doivent, de mémoire, réciter tous les objets cachés.
Il existe énormément de variantes de ce jeu et aucun ne nécessite de matériel particulier. Amusement garanti!

Ce jeu est particulièrement adapté aux enfants à partir de 3 ans et jusqu'à 12 ans.

Jeu de memory

Construire une cabane

Jeu de memory

Il est très facile d'en créer soi-même, il suffit de dessiner des paires d'images sur des morceaux de carton.

Les memory se jouent généralement à partir de 3 ans. On ajuste bien sûr le nombre de cartes utilisées selon l'âge de l'enfant.

Construire une cabane

Pas besoin d'un grand espace ou de matériel particulier pour construire une cabane ! Cela peut être très amusant de la construire à plusieurs.

Généralement, c'est vers l'âge de 5 ans qu'un enfant commencera à s'amuser à créer des cabanes. Elle peuvent être en intérieur ou en extérieur, de toutes les tailles et avec tous les matériaux.

Touche-touche

Faire de la peinture

Touche-touche

Ce jeu est parfait pour que les enfants se défoulent physiquement lors de sorties au parc par exemple. C'est encore plus chouette quand on peut toucher papa et/ou maman.

Les enfants jouent en général ce jeu à partir de 4 ans. On le retrouve jusqu'à la fin des années de primaire. Il est très prisé dans les cours de récréation.

Faire de la peinture

Attention à choisir une peinture adaptée à l'âge de l'enfant. Laissez-le aussi explorer la peinture avec les doigts. Un petit tablier, un vieux t-shirt de papa ou maman peut être utile pour éviter de trop se salir.

On peut proposer des ateliers peinture avec pinceau dès 3 ans.

Jeu d'observation

Jouer au football

Jeu d'observation

Ce jeu peut facilement se faire avec des joueurs d'âges différents. Il existe des jeux tout faits comme le « lynx » (retrouver un objet sur un plateau qui en représente 400) mais on peut aussi retrouver un personnage, un objet ou un symbole sur une grande image. Ce jeu peut se décliner de plein de façons!

Les jeux d'observation sont adéquats pour des joueurs de 5 à 99 ans. Les adultes sont donc incités à jouer aussi ! Cela peut amener un agréable moment en famille.

Jouer au football

C'est parfait pour se dépenser physiquement ! Il suffit d'avoir un ballon. Il existe par ailleurs une infinité de jeux de ballon, pas obligé de se cantonner au foot.

Les enfants peuvent apprendre les bases du foot dès 4 ou 5 ans. Il faut attendre 6 ans pour pouvoir commencer à respecter les règles et faire de petits matchs.

Les figurines

Jouer à la dinette

Les figurines

Vive les brocantes, les magasins et sites de seconde main!

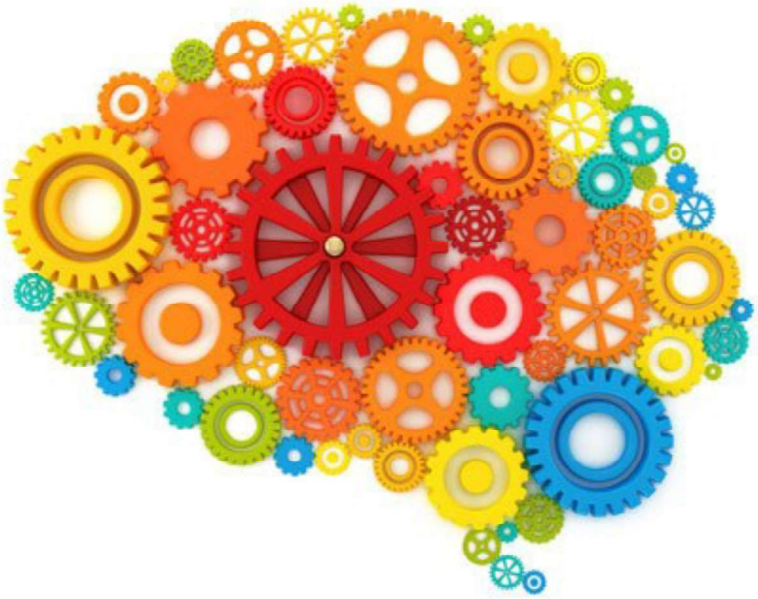
En fonction de l'âge de l'enfant, les figurines doivent avoir une certaine taille pour éviter l'ingestion. Par exemple, les Playmobil sont accessibles à partir de 4 ans.

Jouer à la dinette

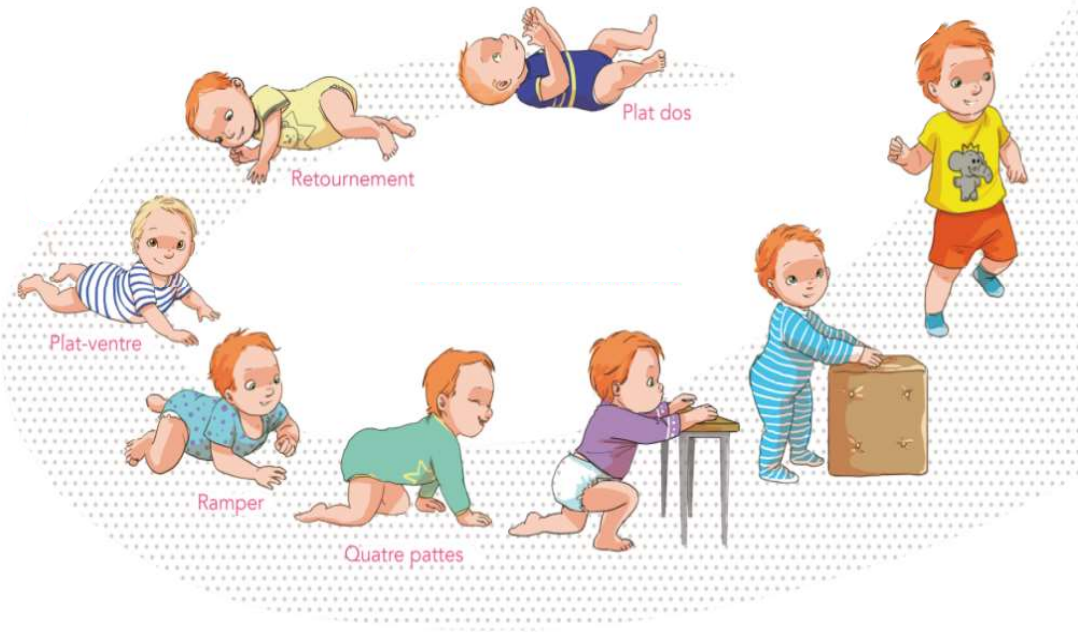
On peut proposer des vrais ustensiles de cuisine à l'enfant.
Attention aux objets cassants ou coupants par contre.

Un enfant de 2 ans va déjà apprécier jouer à la dinette mais construira des scénarios plus développés vers l'âge de 3 ou 4 ans.

Le développement intellectuel



Le développement moteur



Le développement intellectuel

Le jeu développe l'intelligence de l'enfant. En effet, lorsqu'un enfant s'amuse avec des jouets, l'ensemble de ses sens sont sollicités et son cerveau va donc travailler davantage pour enregistrer ces nouvelles connaissances. L'apprentissage par le jeu passera par la répétition : l'enfant développera sa pensée et sa capacité à résoudre des problèmes. Par exemple, lorsqu'un enfant fait tomber un jouet et que cela provoque un bruit, il comprend que son action entraine un résultat. Il comprend donc peu-à-peu des liens de cause à effet et intériorise des schémas répétitifs.

Par ailleurs, jouer, rire, s'amuser, permettent au cerveau de sécréter une molécule qui va développer les neurones et favoriser la mémoire et les apprentissages.

Le jeu est le moyen le plus naturel pour l'enfant pour développer ses capacités intellectuelles. Jouer développe la mémoire et permet de faire plein d'apprentissages.

Le développement moteur

L'enfant va développer 2 compétences motrices : la motricité fine et la motricité globale.

La motricité globale concerne l'équilibre, la coordination de mouvement, la latéralité (gauche-droite) et le tonus (la force). On en a besoin pour marcher, courir, faire du sport, sauter à cloche-pied etc. Les jeux vont renforcer ses muscles et ses habilités physiques.

La motricité fine, elle, concerne l'exécution des mouvements précis et minutieux effectués par les mains et les doigts. On en a besoin pour écrire, dessiner, enfiler des perles, etc. La coordination main-œil est également nécessaire pour effectuer ces tâches, c'est-à-dire ajuster les gestes en fonction du feedback visuel. Les enfants renforce leur motricité fine grâce aux activités de construction par exemple (blocs, puzzles, encastrements, etc.)

L'enfant améliore son équilibre et renforce ses muscles en jouant. Grâce aux jeux de construction, il augmente sa précision de petits mouvements avec ses doigts aussi.

Le développement des sens

Le toucher

La vue

Le goût

L'odorat

L'ouie

La créativité

Le développement des sens

A l'aide de ses sens (le toucher, l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût), l'enfant reçoit des informations essentielles sur le monde qui l'entoure. Les nombreux récepteurs situés sous sa peau lui communiquent un grand nombre de sensations. Ils lui permettent, par exemple, de détecter la chaleur, le froid, la pression et la douleur. Le bébé peut aussi sentir les textures comme la douceur de son ourson ou de son pyjama. En jouant, il est exposé à des sensations de toucher très différentes. Le jeune enfant a tendance à mettre les objets en bouche pour les explorer davantage car il a beaucoup de récepteurs à cet endroit. Les jouets sonores permettent de développer l'ouïe. Les jeux multicolores stimulent la vue. Tous les jeux sont perçus à travers les sens et les stimulent. Jouer permet donc d'affiner ses sens.

C'est grâce aux sens que l'enfant perçoit le monde et fait des apprentissages.
Les jouets stimulent la vue, le toucher, l'ouïe, le gout et parfois l'odorat.

La créativité

Plusieurs jeux permettent à l'enfant de faire parler son imagination. Il imagine des histoires ou des règles du jeu, il crée des objets ou des constructions. Il laisse libre cours à sa créativité et forge sa pensée.

Développer sa créativité est essentiel car cela permet de trouver des solutions à des problèmes et de réfléchir de façon innovante. Le jeu libre est un bon moyen de travailler l'imaginaire de l'enfant. On peut également mettre à sa disposition toutes sortes d'objets sans fonction précise comme des boites, des bâtons, de la corde, etc. L'intelligence de l'enfant dépend par ailleurs de sa créativité, ces deux compétences sont étroitement liées.

Le jeu libre développe la créativité et l'imagination de l'enfant. Il invente des choses et cela stimule sa pensée. C'est important pour la résolution de problèmes.

Le développement langagier

Le développement émotionnel et affectif

Le développement langagier

Par le jeu, l'enfant développe et renforce son langage. Lorsque l'enfant joue, il apprend à exprimer ses idées et à se faire comprendre par les autres. Il enrichit aussi son vocabulaire et développe son expression orale. Par exemple, lorsqu'un enfant fait un jeu de société, il apprend les mots « pion », « plateau », « dé ». Il apprend à dire « à mon tour », « j'ai terminé de jouer », etc. Cette communication permettra à l'enfant d'apprendre à exprimer ses idées tout en écoutant celle des autres. Lors de la lecture de livres, il découvre également plein de nouveaux mots dans des domaines moins familiers (ex : le safari, les métiers, le glacier, etc.). L'enfant se retrouve en interaction avec d'autres personnes et apprend également les règles sociales de communication telles que: éviter d'interrompre, avoir le bon volume, ne pas monopoliser la parole etc.

L'enfant développe son langage en jouant. Il apprend de nouveaux mots et doit apprendre à bien communiquer pour se faire comprendre par les autres joueurs.

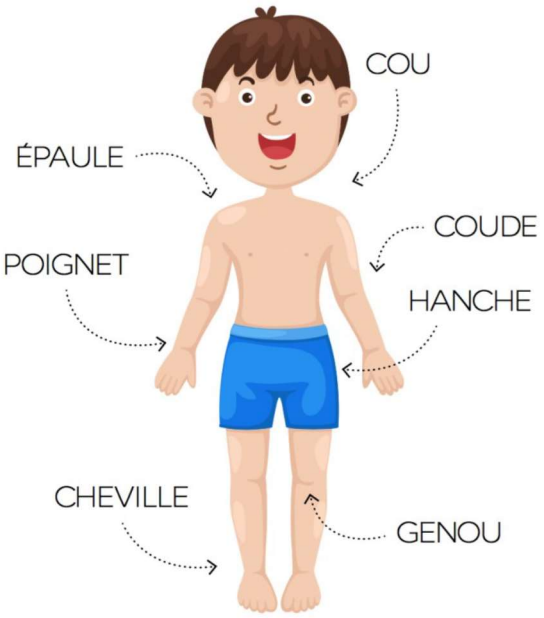
Le développement émotionnel et affectif

Les jeux développent la théorie de l'esprit. L'enfant découvre que les autres ne ressentent pas les mêmes émotions que lui et n'ont pas les mêmes croyances et informations. Il apprend aussi le concept de gagner et perdre et les émotions qui y sont liées. Par ailleurs, l'enfant apprend à travers le jeu à gérer ses frustrations, à manifester ses émotions et les canaliser.

Le jeu est aussi un excellent moyen pour partager un moment de plaisir qualitatif en famille ou entre amis. Cela renforce l'attachement et la bonne ambiance dans le groupe ou la famille. Ca renforce donc les relations et aide les enfants à se sentir en confiance.

Les enfants apprennent par le jeu à canaliser leurs émotions et les exprimer. Ils découvrent également que les autres joueurs peuvent ressentir des choses différentes.

L'exploration du corps et de l'environnement



Le développement social

L'exploration du corps et de l'environnement

Jouer permet de découvrir un tas de choses! Grâce à des jeux corporels, les bébés prennent conscience de toutes les parties de leur corps. Ils apprennent qu'ils peuvent le contrôler et qu'il leur appartient. Ils découvrent beaucoup de sensations nouvelles. Une fois un peu plus grand, ils marchent, courent, grimpent et apprennent les limites de leur corps, ce qu'ils savent faire et pas faire.

Quand les enfants savent se déplacer, ils peuvent également explorer leur environnement en jouant. Ils découvrent les différentes pièces de la maison et les objets qu'on y trouve ainsi que leurs propriétés. En jouant à l'extérieur, ils découvrent également l'herbe, la terre, les plantes etc.

En jouant, l'enfant découvre des nouvelles sensations et apprend les limites de son corps. Il explore le monde autour de lui et apprend plein de nouvelles choses.

Le développement social

Par le jeu, l'enfant a des interactions avec les autres, ce qui lui permet de mieux comprendre le monde qui l'entoure. Le jeu permet à l'enfant d'assimiler des règles et donc de favoriser la coopération avec les enfants et les adultes qui l'entourent. L'enfant est amené à partager des moments avec d'autres enfants et à partager son matériel. Il apprend donc à résoudre des conflits et à négocier avec les autres.

Le jeu est par ailleurs, essentiel pour aider l'enfant à construire sa personnalité et son identité. Lorsque l'enfant joue à un jeu symbolique, il est amené à gérer des échanges sociaux, à prendre divers rôles, à utiliser le dialogue et des comportements sociaux (écoute, compréhension de l'autre, etc.). Ces éléments favorisent une meilleure compréhension du monde social ce qui favorise des relations sociales harmonieuses.

Le jeu permet à l'enfant d'assimiler la réalité extérieure avec un cadre et des règles communes à tous. Il apprend à s'exprimer, écouter, résoudre des conflits et coopérer.

Autre bienfait

Autre bienfait

Les bienfaits repris sur les autres cartes sont ceux les plus présents mais d'autres bienfaits peuvent, bien sûr, exister. N'hésitez pas à partager toutes vos idées et enrichir la discussion !