



Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## **L'importance du jeu**

L'été est enfin arrivé et c'est l'occasion pour de nombreuses personnes de prendre des vacances et de passer du temps avec leurs amis et leur famille. Les mois d'été peuvent être une excellente occasion de se détendre et de se ressourcer, mais aussi de s'amuser davantage. En tant qu'adultes, nous avons parfois tendance à oublier que le jeu n'est pas réservé aux enfants. Les adultes ont eux aussi besoin de s'amuser. Cet article fournit des informations sur les avantages du jeu et sur les moyens d'intégrer plus de plaisir dans notre vie.

Il est prouvé que le jeu est important pour le développement des enfants. Toutefois, les recherches montrent que le jeu (activités ludiques) est également essentiel au bien-être des adultes. Malheureusement, de nombreux adultes ne consacrent pas suffisamment de temps au jeu. Les adultes peuvent jouer de nombreuses façons et les recherches montrent clairement que le jeu est bénéfique pour le bien-être mental et physique.

### **Quels sont les avantages de faire des activités ludiques et de s'amuser ?**

- Une étude de 2011 a conclu qu'avoir du plaisir à jouer contribuait de manière significative au bien-être général.
- Une étude de 2013 a montré que les adultes qui s'amusez déclarent avoir un niveau de stress moins élevé. Le jeu était également un moyen de les aider à utiliser des stratégies d'adaptation plus saines telles que l'acceptation et le recadrage positif.
- Les adultes qui jouent davantage peuvent être en meilleure santé physique, car ils ont un mode de vie plus actif. Par exemple, lorsque les adultes trouvent des exercices physiques qui leur semblent ludiques, ils sont plus enclins à les pratiquer.

### **Quelles sont les stratégies permettant d'intégrer davantage de jeu et de plaisir dans notre vie ?**

Tout d'abord, le jeu et l'amusement peuvent varier d'une personne à l'autre. Comme le dit Gretchen Rubin, l'auteur du livre *The Happiness Project* : "Vous devez être honnête sur ce qui est réellement amusant pour vous. C'est un secret de l'âge adulte : ce n'est pas parce que quelque chose est amusant pour quelqu'un d'autre que c'est amusant pour vous, et vice versa." L'idée est donc de trouver les activités qui vous plaisent.

- Trouvez des activités qui vous donnent de l'énergie et ne vous donnent pas l'impression d'être une corvée.
- Comme le conseille Gretchen Rubin, essayez d'expérimenter quelque chose de nouveau sans vous concentrer sur la productivité. Autorisez-vous à prendre des risques et à découvrir la joie de l'expérimentation et de l'exploration.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

- Essayez d'aborder les tâches ou les moments quotidiens avec curiosité, humour et ouverture d'esprit.
- Donnez la priorité au jeu dans votre routine quotidienne en y intégrant des activités que vous aimez faire ou que vous vous sentez plus enclin à faire.

**Enfin, voici quelques exemples d'activités qui peuvent être de merveilleuses occasions de s'amuser avec vos enfants ou vos petits-enfants pendant l'été :**

- Passer du temps dans la nature : pique-nique dans un parc (en faisant participer les enfants à la préparation du repas), observation des oiseaux, camping, pêche, randonnée en forêt, équitation, etc.
- Assister à divers événements dans votre région : concerts de musique, marchés de producteurs, foires de comté, expositions d'art, événements culturels, etc. Ce sont des occasions de découvrir de nouveaux artistes, des entreprises locales et de vivre de nouvelles expériences amusantes.
- Essayer un nouveau jeu de société : certaines bibliothèques disposent d'une vaste collection de jeux de société que vous pouvez emprunter ou essayer sur place.

En planifiant et en pratiquant des activités variées et ludiques pour vous et vos enfants, vous pouvez créer des expériences enrichissantes et des souvenirs que vous chérirez pendant de nombreuses années. Amusez-vous bien cet été !

**Sources:**

<https://psychcentral.com/blog/the-importance-of-play-for-adults>

<https://gretchenrubin.com/articles/your-happiness-project-have-more-fun/>

<https://nifplay.org/play-note/adult-play/>

**AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*