



## **Pourquoi le jeu libre à l'extérieur et en pleine nature est-il important pour les enfants?**

Autres temps, autres mœurs. « Autrefois, les parents n'hésitaient pas à envoyer leurs enfants jouer dehors », explique Louis Philippe Dugas, doctorant en psychologie à l'UQTR. À l'époque, cela signifiait que les jeunes se retrouvaient entre eux, sans supervision et souvent dans des environnements où les risques d'accident étaient présents. La seule règle était de rentrer à l'heure.

Pour une foule de raisons, cette manière de vivre s'est perdue au fil des ans. Toutefois, les études le montrent clairement : le jeu libre est essentiel au développement des enfants. Pourquoi ? Parce que le jeu, qui est synonyme de plaisir, représente un besoin intrinsèque chez l'enfant. D'ailleurs, ce qui définit le jeu libre en premier lieu, insiste Louis-Philippe Dugas, c'est justement son caractère spontané. Le fait qu'il soit initié par l'enfant lui-même. On peut ensuite ajouter que le jeu libre, au départ, n'a pas de but précis, que c'est le contraire du travail, même si ça repose sur de l'activité et que c'est générateur de nouveauté.

« Souvenez-vous de ce jour où votre enfant a pris son premier grand risque dans la vie pour faire ses premiers pas. Eh bien, continuez de lui faire confiance. »

Pour savoir comment favoriser le jeu libre et actif, cliquez sur le lien suivant :

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/pourquoi-jeu-libr-lexterieur-pleine-nature-important-pour-les-enfants/>