

Entretien avec Pierre Cès, Doctorant en psychologie

Qui dit jeux de société dit bons moments entre amis et surtout en famille. Est ce que vous vous souvenez des longues parties de Monopoly chez Papy Mamie au coin du feu ? Moi oui ! Et ici, nous sommes convaincus que le jeu de société permet de créer du lien entre les générations. Et ce n'est pas Pierre Cès, doctorant en psychologie, qui dirait le contraire.



Comment êtes-vous amenés à utiliser le jeu dans votre pratique en tant que psychologue ?

Dans la pratique du psychologue, et en particulier pour les psychologues spécialisés dans l'enfance, le jeu est avant tout utilisé comme un médiateur. En effet, si vous vous mettez à la place de l'enfant qui arrive dans un bureau avec une personne qu'il ne connaît pas, même s'il est accompagné de ses parents, cela peut être difficile pour lui de parler des problèmes qu'il rencontre. Un enfant a déjà du mal à parler de ses problèmes à ses propres parents, c'est donc beaucoup lui demander que d'en parler à un inconnu. Pour cela, le psychologue a recours à ce qu'on appelle des médiateurs dans la psychologie comme le dessin ou le jeu. Pour ma part, j'ai trouvé que le jeu était particulièrement intéressant parce que c'est un outil que l'enfant connaît très bien. Ainsi, on utilise des outils qui sont familiers à l'enfant pour établir une relation de confiance dans un premier temps, puis établir une communication pour ensuite pouvoir libérer la parole de l'enfant. Donc, avant tout, le jeu est un outil privilégié du psychologue.

En quoi le jeu est-il si précieux et quelles compétences ou connaissances cherchez-vous à développer grâce au jeu ?

Il y a plusieurs compétences ou connaissances qu'on peut développer. De mon expérience à moi, j'ai beaucoup utilisé le jeu notamment pour des questions émotionnelles. Dans l'enfance, la

gestion des émotions, l'identification des émotions et les compétences émotionnelles de manière générale, sont très importantes, surtout à partir de cinq ou six ans où la vie sociale de l'enfant commence à se développer. L'importance des pairs devient préminente dans la vie de l'enfant. Ainsi, de bonnes compétences émotionnelles favorisent le développement social de l'enfant. Quand il y a un enfant qui arrive dans notre cabinet et qu'il a par exemple des problèmes relationnels à l'école, la piste émotionnelle est une piste qui est souvent explorée par le psychologue. Pour cela, on peut utiliser des jeux comme « le Monstre des Couleurs ». Quand l'enfant tombe sur une émotion en particulier, par exemple la colère, il va devoir nous raconter une histoire qui l'a mis en colère. Grâce à ce jeu, on va pouvoir voir si l'enfant reconnaît bien les émotions. Ensuite, on va lui demander ce qu'il a fait pour se calmer et il va pouvoir nous dire « ses mécanismes », c'est-à-dire sa manière de gérer ses émotions. Tous ces jeux vont donner beaucoup d'indices aux psychologues en ce qui concerne les compétences émotionnelles de l'enfant. Il faut savoir aussi que lorsque l'on joue avec l'enfant, ce dernier n'a pas l'impression d'être chez le psychologue ou dans un interrogatoire. C'est pour cela que le jeu est aussi intéressant, parce qu'on travaille avec l'enfant sans qu'il ait forcément l'impression, lui, de travailler. Il y prend du plaisir et, de notre côté, cela nous permet d'avancer dans nos pistes de réflexion.

Vous êtes actuellement doctorant en psychologie à l'Université de Tours et votre thèse porte sur le jeu de société et les liens intergénérationnels. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Oui, effectivement. Je suis actuellement doctorant à l'université de Tours, au laboratoire « Psychologie des Âges de la Vie et Adaptation » et je travaille sur les liens intergénérationnels, en particulier entre les enfants et les personnes âgées, que ce soit dans un contexte familial ou non familial. J'étudie l'importance, l'intérêt de jouer ensemble aux jeux de société pour renforcer ou créer de nouveaux liens intergénérationnels.

Comment avez-vous été amené à travailler sur cette recherche ?

Il y a déjà eu mon expérience en tant que psychologue stagiaire dont je vous ai parlé précédemment, où je me suis rendu compte que le jeu avait un énorme potentiel pour les enfants et pour les liens familiaux de manière générale.

De plus, j'ai commencé ma thèse post Covid. À ce moment là, la société a été un peu ségréguée par l'âge. Il fallait protéger les personnes fragiles. Il y a eu alors comme une scission entre les personnes âgées et les jeunes. On a eu l'impression que des tensions se sont installées parce que les jeunes devaient rester à la maison pour protéger les personnes fragiles, dont les personnes âgées.

Dans ce contexte là, après le Covid, pour moi, il y avait une nécessité de reconnecter les générations entre elles. On sait que les liens intergénérationnels sont très importants dans une société et pour reconnecter les personnes entre elles, il fallait un outil commun, un objet commun que toutes les générations connaissent. Et quoi de mieux que le jeu de société ? Parce qu'on a tous joué aux jeux de société. Et pour moi, c'était l'outil idéal pour pouvoir rétablir ces liens intergénérationnels.

Oui, j'en suis convaincue. Et d'ailleurs, je pense que le jeu de société est fédérateur, presque universel entre les cultures, entre les milieux sociaux, malgré leurs différences.

Bien sûr. On a tous des jeux propres à nos cultures mais le principe reste le même. Le jeu de société, c'est une des rares choses qui est commune entre quasiment toutes les cultures. Même si on remonte des siècles voire des millénaires avant, l'humanité a toujours joué. On peut même étendre cela à d'autres espèces que les humains. Les bébés animaux jouent pour apprendre, que ce soit dans la jungle ou dans d'autres milieux hostiles. Ainsi, le jeu fait partie inhérente du développement de l'espèce humaine et d'autres espèces. Et selon moi, comme l'évolution ne laisse rien au hasard, si le jeu est encore présent chez nous et chez d'autres espèces, c'est qu'il a un intérêt développemental certain.

Quel a été le point de départ de vos recherches ?

Une des premières étapes par laquelle je suis passée quand j'ai abordé ce sujet, c'était de me renseigner sur ce qui a été fait et quelles conclusions on pouvait tirer grâce à la littérature scientifique. Cela peut nous paraître bizarre car nous sommes convaincus que le jeu de société peut bénéficier aux liens intergénérationnels - nous avons tous des souvenirs avec nos grands-parents où l'on a ressenti

des émotions fortes - mais dans la littérature scientifique, on s'intéresse surtout aux jeux de société pour leurs bénéfices cognitifs. En effet, nous faisons beaucoup jouer les personnes âgées pour faire progresser la mémoire par exemple mais il n'y a pas beaucoup de données sur le jeu de société partagé, les émotions et les relations sociales. Il n'existe donc pas vraiment de preuves scientifiques que le jeu de société amène les différentes générations à mieux s'entendre et à être plus proche, à partager des émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Le premier constat, c'est que dans la littérature psychologique scientifique, les preuves de ce qu'on avance aujourd'hui dans ce podcast, ne sont pas si évidentes. Et cela parce qu'on s'est centrés sur les bénéfices cognitifs et sur l'apprentissage. De même, les enfants jouent beaucoup à l'école mais avec l'objectif de mieux apprendre, de mieux savoir compter ou lire. Moi, je pense que quand on joue, l'important c'est de ressentir des émotions, qu'elles soient positives ou négatives, et de se rapprocher, de développer nos relations sociales. Ma démarche, dans les recherches que j'ai faites et que je veux faire par la suite, c'est d'apporter des données scientifiques concrètes qui montrent que quand on joue ensemble entre différentes générations, c'est à la fois bénéfique pour les enfants et pour les personnes âgées.

Comment est-ce qu'on s'y prend pour apporter ces données scientifiques ?

L'étape suivante, comme il n'y a pas beaucoup de données sur le sujet en question, c'est d'aller demander aux gens. J'ai donc fait des entretiens avec des enfants, des personnes âgées et des parents et j'ai demandé à ces trois générations ce qu'ils pensaient du jeu de société partagé en famille. Et ce qui est très intéressant, c'est qu'on voit qu'il y a une évolution dans la vision du jeu de société, de l'enfant jusqu'aux grands-parents.

Qu'en est-il des enfants ?

Comme on peut s'en douter, chez les enfants, c'est très axé sur l'expérience émotionnelle. Les enfants rapportent beaucoup d'émotions quand on leur demande ce qu'ils pensent d'un jeu de société, comme de la joie, de la bonne humeur, de la satisfaction, mais aussi des émotions négatives. Comme vous pouvez l'imaginer, quand on joue avec des enfants plus jeunes, il y a des émotions qui fusent. Il y a des crises de colère, des mauvais joueurs, des bons joueurs. C'est très intéressant pour les enfants parce qu'ils sont dans une étape de leur vie où expérimenter les émotions comme ça, c'est nécessaire pour eux et pour leur développement. De plus, le jeu de société agit comme une micro-représentation de la société où il y a des règles. Il faut apprendre à attendre son tour, accepter de perdre, accepter que l'autre soit meilleur, gérer sa frustration. De plus, entamer un dialogue, réfléchir, établir des stratégies, c'est très intéressant pour l'enfant. Chez les enfants, il y a donc une vision qui est très centrée sur eux-mêmes parce qu'ils s'intéressent aux émotions qu'ils ressentent et aux bénéfices qu'ils peuvent tirer du jeu de société comme la victoire, la satisfaction, etc.

Et du côté des parents ?

Du côté des parents, il y a toujours beaucoup d'émotions qui ressortent. Cependant, on va s'éloigner un peu de cette vision autocentrée. Chez les parents, ce qui est intéressant, c'est qu'ils ne jouent pas forcément pour leur plaisir à eux mais ils jouent parce qu'ils sont au courant du bénéfice développemental que le jeu de société peut avoir pour leurs enfants. On passe donc d'une vision qui est très centrée sur soi-même avec les enfants, vers une vision qui est un peu plus centrée vers les autres. Les parents jouent, pas forcément pour leur plaisir à eux, mais pour ce que ça peut apporter à leurs

enfants et aussi pour ce que ça peut apporter à la famille. De manière générale, dans les entretiens que j'ai fait, les parents pensent que c'est bénéfique pour la famille, que le jeu de société solidifie la famille.

Ce que j'ai trouvé aussi d'intéressant, c'est que lorsque l'on joue ensemble, on change de statut. Il n'y a plus de hiérarchie entre parents, enfants, grands-parents. Finalement, tout le monde devient « joueurs » ce qui permet des échanges qui ne se seraient pas produits dans la vie de tous les jours. Il y a des réflexions qui fusent, des dialogues, des discussions qui s'entament et qui n'auraient pas pu s'entamer dans le contexte de la vie de tous les jours.

Il nous reste la génération des grands-parents...

Pour la génération des grands-parents, c'est encore plus intéressant pour moi parce que la vision est encore plus décentrée. Pour les grands-parents, même s'ils ressentent beaucoup d'émotions, plus ils avancent en âge et plus ils développent ce qu'on appelle la « générativité ». C'est le besoin qu'on a ou l'envie qu'on a, avec l'avancée en âge, de transmettre, de raconter des histoires et de s'occuper de la génération qui suit. Et le jeu de société permet aux grands-parents de satisfaire ce besoin parce que c'est l'occasion pour eux de redécouvrir un peu leurs enfants et leurs petits-enfants, de se retrouver, de parler de la vie de tous les jours.

Il y a beaucoup de grands-parents qui m'ont dit : « pendant un jeu de société, c'est là où je peux demander à mon petit-fils s'il a une copine, comment ça va à l'école, de lui raconter des histoires ». Par exemple, quand ils jouent au Monopoly ensemble et qu'ils tombent sur les rues parisiennes, un des grands-parents dit : « J'ai habité là. Un jour, j'ai rencontré ta grand-mère ici. » Finalement, le jeu de société -

pour en revenir à l'idée de médiateur que j'évoquais quand on parlait de la pratique de psychologue - c'est aussi un bon médiateur pour les parents et pour les grands-parents, pour transmettre et pour raconter beaucoup d'histoires.

Pour les grands-parents, plus que les émotions, c'est vraiment ces liens intergénérationnels qui les intéressent dans le jeu de société. C'est vraiment cela qui les motive à jouer avec leurs enfants et leurs petits-enfants. C'est la transmission, c'est la générativité et c'est cette envie de raconter des histoires et de se rapprocher, d'être de plus en plus proche.

Vous avez été également à la rencontre de professeurs des écoles pour aborder le jeu dans le contexte scolaire. Pouvez-vous nous en toucher deux mots ?

J'ai aussi fait une recherche avec des professeurs des écoles. Dans la littérature, il y a plutôt un consensus sur le jeu comme quoi ce dernier est bénéfique pour l'enfant, que ce soit au niveau des apprentissages, des compétences émotionnelles, des relations sociales, etc. Or, le jeu est très présent en maternelle mais avec l'avancée en âge et notamment avec l'école élémentaire et le collège, le jeu a tendance à disparaître petit à petit des pratiques éducatives. Avec ce constat là, j'ai voulu savoir pourquoi il y a un consensus dans la littérature où on sait que le jeu a des bénéfices développementaux à tout âge et pourquoi, en contradiction, il disparaît au fur et à mesure de l'avancée en âge des enfants. Pour cela, j'ai donc réalisé des entretiens collectifs qu'on appelle des « focus group » avec des enseignants de l'école élémentaire. La plupart des enseignants sont d'accord pour dire que le jeu de société est très intéressant à mettre en place à l'école mais qu'il s'agit d'une question financière, de temps et de personnels formés pour mettre en place ces jeux. Par exemple, un des professeurs me disait qu'il était d'accord sur le principe mais

qu'avec une classe de 25 élèves, c'est compliqué de faire jouer dix groupes en même temps. Pendant qu'il se trouve avec l'un, les autres se disputent. Avec des enfants, il faut quand même un cadre et on ne peut pas laisser toutes les émotions déborder sinon cela devient bruyant et il n'y a plus une ambiance de travail. Il faut également du temps mais le programme est extrêmement chargé dans ces années là et mettre en place des jeux serait au détriment d'autres parties du programme qui sont essentielles pour le développement des enfants comme la lecture, les mathématiques, etc. Selon moi, avec l'avancée en âge, le jeu est un peu sous-estimé. On nous a fait croire depuis plusieurs dizaines d'années qu'il s'agissait d'une activité pour les tout-petits. Or, on se rend compte aujourd'hui qu'il y a des bénéfices pour les enfants de tout âge, pour les adultes et pour les personnes âgées.

En parlant justement de grand-parentalité, pour nos grands-parents, quelle est la part finalement du loisir et l'importance du loisir dans leur quotidien aujourd'hui ?

Que ce soit pour nos grands-parents ou pour les personnes âgées en général, ce que montrent les recherches aujourd'hui en psychologie, c'est que de toute façon, de l'engagement dans des loisirs à caractère social, c'est bénéfique pour les personnes âgées. Le contact humain est bénéfique. Cela fait partie de ce qu'on appelle le bien vieillir, d'un vieillissement réussi où il y a une certaine satisfaction de vie, une certaine qualité de vie chez les personnes âgées. On voit également que les personnes âgées qui sont engagées dans des loisirs sociaux, que ce soit le jeu de société, le jeu de manière générale, des clubs, des voyages ou tout ce qu'on peut imaginer comme activités accessibles aux personnes âgées, elles ont un bénéfice sur leur estime de soi, sur leur manière de se percevoir en tant que membre

de la société, sur leur qualité de vie et sur leur sentiment d'appartenance à la société. Aujourd'hui, on renvoie un peu une image de la personne âgée qui n'est plus utile, qui est à charge de la société et je pense que c'est quelque chose qu'il faut déconstruire parce qu'on voit qu'avec le jeu de société, les personnes âgées peuvent apporter beaucoup à nos enfants et que eux-mêmes, en étant engagés dans des loisirs, peuvent améliorer leur estime de soi, leur qualité de vie et être au final un peu plus heureux.

Et alors, comment est-ce que vous espérez conclure vos recherches ?

La suite, du coup, c'est d'essayer de concrétiser un peu tout ça et de faire jouer des personnes âgées et des enfants ensemble, de filmer ces séances de jeux et ensuite de faire ce qu'on appelle une étude observationnelle où on va regarder dans les séances filmées de jeux, quelles émotions ont été partagées, quels comportements prosociaux ont été échangés entre les enfants et les personnes âgées.

Pouvez-vous nous expliquer ce que sont des comportements prosociaux ?

Par exemple, un enfant qui va aider une personne âgée à mieux comprendre le jeu, un enfant qui va lire la carte d'une personne âgée qui a des problèmes de vue, voilà ce que sont des comportements prosociaux. Ce sont des comportements d'aide. C'est également le fait qu'un enfant soit beaucoup plus patient avec une personne âgée parce qu'il conçoit totalement qu'une personne âgée puisse avoir un peu plus de difficulté, puisse être un peu moins rapide. C'est l'attention qu'on porte à l'autre et les comportements d'aide qu'on peut avoir lors des sessions de jeu. Pour moi, le but est donc d'observer tout cela et de comparer aussi des situations avec des jeux différents, avec des jeux compétitifs et des jeux coopératifs pour voir quel jeu se

prête le mieux au contexte du jeu entre une personne âgée et un enfant. Cela permettra par la suite de pouvoir développer encore plus cet aspect intergénérationnel, pourquoi pas développer des jeux ou mieux sélectionner les jeux dans le contexte intergénérationnel.

Est-ce que vous avez déjà été amené à créer des jeux de société spécifiques pour développer une compétence, une connaissance particulière ?

Moi personnellement, non. Mais je sais que ça se fait et qu'il y a quelques jeux de société pour les liens intergénérationnels qui sont sortis comme « 2 minutes ensemble ». C'est un petit jeu de cartes qu'on peut emmener partout. Sur chaque carte, c'est une question qui est plutôt personnelle ou une question qu'on ne poserait pas dans la vie de tous les jours à nos grands-parents. Cela permet de découvrir des choses un petit peu marrantes chez nos grands-parents qu'on ne soupçonnait pas. Cela permet aux grands-parents de raconter leur jeunesse pour que les enfants se rendent compte aussi qu'ils ont été jeunes un jour et que eux aussi ont vécu des choses, eux aussi ont fait des bêtises. Finalement, cela permet de créer du lien d'une autre manière en gommant cette hiérarchie qu'il peut y avoir entre grands-parents, parents et enfants. Il me semble important, pour moi, pour les personnes de mon laboratoire mais aussi pour les groupes qui développent des jeux de société, de s'intéresser à cette cible. Je pense que c'est une nécessité dans la société de reconnecter les générations entre elles. Ce sera bénéfique pour tout le monde, selon moi.

Et après votre thèse, qu'est-ce que vous prévoyez ?

Déjà, j'aimerais continuer à approfondir le sujet parce qu'en deux ans et demi, je n'ai eu le temps que de le survoler. Et du côté de la pratique, j'aimerais que ces recherches servent à quelque chose. J'aimerais vraiment mettre

des actions en place autour du jeu, dans des maisons de retraite par exemple. Vous avez pu remarquer que ces dernières années, l'actualité en maison de retraite a été plutôt triste. Ce serait donc, pour moi, l'occasion d'aller mettre en pratique mes recherches là-bas pour recréer du lien, que ce soit entre les résidents, entre les résidents et le personnel médical ou encore entre les résidents et leurs familles. Je me suis déjà rendu dans des maisons de retraite et j'ai pu voir des familles qui rendaient visite à leur proche mais qui ne discutaient pas vraiment. Proposer des activités avec des outils médiateurs comme le jeu de société, cela pourra aussi aider la famille à recréer du lien qu'ils peuvent avoir perdu avec le départ des grands-parents en maison de retraite.

On a une petite question bonus : à quel jeu êtes-vous imbattable ?

Alors imbattable, ce serait un peu prétentieux parce que je jouais souvent avec mes frères et sœurs, mais j'avoue que je les battais tout le temps au Jungle Speed. ■

Un grand merci à Pierre Cès de s'être prêté au jeu de l'interview. Nous lui souhaitons plein de bonnes choses pour la suite de ses recherches. Après l'avoir écouté, nous avons tous envie d'aller jouer avec nos parents et grands-parents !

Retrouvez l'intégralité de cet épisode sur toutes les plateformes de podcast et encore plus de contenus sur nos réseaux sociaux.

NANANÈRE!

Le podcast qui vous emmène à la rencontre d'experts et de professionnels pour comprendre que « Jouer, c'est essentiel ! »

Nous écouter et nous suivre sur

