

## L'alpha et l'omega des passionnés de jeu

La connaissance d'un jeu et le passage d'un jeu ou d'un jouet à un autre permet de développer des capacités de compréhension aussi bien que d'attention. Cela requiert encore et toujours de la réceptivité, ceci souvent au sens propre, comme dans le cas du jonglage. Les jeux peuvent à la fois être excitants tout en conduisant à une certaine sérénité ; d'un autre côté, ils demandent de l'endurance et ouvrent la voie vers la réflexion de manière variée.

Par leur diversité, ils produisent un effet libérateur ; ils favorisent toutes sortes de rencontres ainsi que la capacité de l'Homme à s'enthousiasmer. Ils offrent l'occasion d'exercer des compétences ambidextres et de bilatéralité et mobilisent ainsi « l'ordinateur de bord », le cerveau. Jouer augmente également la ténacité et la résistance. Une mobilité physique et psychique ainsi entraînée, une capacité de réflexion bien rodée et une capacité de différenciation accrue grâce au jeu sont sans doute la meilleure prophylaxie contre le burnout.

L'endurance et la capacité de s'imposer, l'ambition et l'initiative personnelle, l'engagement et la motivation font partie de la dynamique du jeu au même titre que la sensibilité. La coprésence de compétences émotionnelles et de force décisionnelle, l'envie d'expérimenter et la détente offrent de bonnes conditions préalables pour ce que l'on appelle une gestion efficiente de sa propre énergie.

Les jeux peuvent déclencher une euphorie qui s'apparente aux effets d'une drogue; ils ne se contentent pas de stimuler l'imagination, ils forment au fair-play et développent le doigté. La joie et la peur peuvent s'y côtoyer de près, ce qui, au fond, concerne l'être humain dans sa totalité, favorise sa présence d'esprit et développe son sang-froid. Celui qui revendique un sens de la collectivité, celui qui recherche la précision, l'adresse et la souplesse, celui pour qui l'équilibre est important, celui-là a sa place parmi les joueurs. Dans le jeu, les complexes s'effacent et laissent place à l'humour.

Le monde du jeu offre un vaste terrain d'exercices favorables au développement d'initiatives diverses, permettant de trouver et d'expérimenter son calme intérieur, servant à l'entraînement de nombreuses facettes de l'intelligence et à tester la réflexion, offrant l'occasion d'expérimenter de manière vivante des formes variées de la communication et à s'approprier ainsi de compétences vitales. Parmi les milliers de jeux existants, il n'y en a pas un seul qui n'entraîne pas la concentration.

Certains poussent à la coopération et au développement de compétences de coordination, d'autres invitent au contact physique et aident à optimiser l'utilisation de sa propre force ; ils encouragent la créativité et une réaction hardie face à des situations de crise.

Le jeu aide à devenir (encore plus) débrouillard, augmente la joie de vivre et l'envie de s'engager. Le goût de l'apprentissage grandit à travers des stratagèmes ludiques et l'acquisition d'une légèreté psychique. La force mentale augmente grâce à la coprésence de la motivation, de l'entraînement musculaire et du temps que l'on y consacre. C'est un plaisir, même dans des situations chaotiques, de voir ce qui se joue à la périphérie et de percevoir précisément quelles sont les règles essentielles et la structure du jeu.

Les conditions indispensables à la réussite de certains jeux sont une capacité de réaction supérieure à la moyenne, de bons réflexes, l'activation de ses propres ressources, un sens du rythme bien développé, le goût du risque et une vivacité d'esprit supérieurs à la moyenne, ainsi que de la rapidité dans la compréhension de situations surprenantes. Ceci n'est que rarement possible sans une bonne dose d'autodiscipline. En retour, le succès engendre l'aplomb, l'assurance et la confiance en soi ; il encourage à faire d'autres essais et, s'il le faut, libère des forces permettant de se venir en aide et de se guérir.

Pour pouvoir mieux affronter maintes absurdités du quotidien, le jeu facilite le développement des sens, l'épanouissement ludique de la sensibilité, la formation de compétences sociales, la tension et le plaisir, une élégance ludique et humoristique, la spontanéité, l'étonnement philosophique et des stratégies. Une culture du jeu transmise de manière consciente contient de nombreux éléments de stress énergisant et évite des formes non moins fréquentes de

# Aα & Ωω

stress nocif pour la vie. Une telle culture du jeu permet de se familiariser avec la synchronisation et avec les bases essentielles de la tactique ; elle permet de développer des compétences de travail d'équipe et ouvre la voie vers le domaine de la thérapie. Elle transmet le sens du timing et de la tradition, contient de l'excitation et de l'insouciance, crée une vue d'ensemble et un esprit entrepreneurial. La culture du jeu est pleine de plaisir et de confiance en soi ainsi qu'en son environnement, elle offre l'occasion de mettre en avant sa capacité de transformation et de développer sa diversité, sa rapidité d'esprit et ses capacités de perception.

Jouer régulièrement renforce la volonté de continuer de se former et aide à maintenir la souplesse du corps et de l'esprit. Cela permet de se familiariser avec la compétition et la rivalité, entraîne la détermination à atteindre un but et renforce le courage civique. Le jeu donne une chance au hasard. Il apprend à agir et crée une cohésion entre tous ceux qui aiment jouer.

(Source: Hans Fluri, ASK Brienz (2003) – reproduction autorisée uniquement avec l'indication de la source. Traduction : Louis Blattmann, Séverine Gueissaz et Lisa-Lena Fluri)

Trouvez le mot...

Un petit challenge pour les passionnés de jeu : sur la graphique ci-dessous vous trouvez une collection de termes et mots qui font partie du texte avec une exception : nous avons placé un mot qui n'apparaît pas dans le texte. Trouvez-le !

