



Prendre des risques en jouant, c'est important!

Entre « assurer la sécurité autant que cela est nécessaire » et « assurer la sécurité autant qu'il est possible » : ce que la recherche nous apprend

Par **Morgan Yates et Mariana Brussoni**
Traduit par **Caroline Beaulieu**

L'image est presque banale. Dehors, un groupe d'enfants rient, sautent et courent dans tous les sens. L'un d'eux se lance alors dans une activité qui semble un peu trop dangereuse... mais l'est-elle vraiment? Les enfants ont l'air d'avoir tellement de plaisir. Devriez-vous les laisser continuer leur jeu ou les interrompre en raison du risque trop élevé? Comment déterminer ce qui est trop risqué?

Le jeu risqué est défini comme un jeu exaltant ou stimulant dans lequel il y a une possibilité de blessure physique. Sandseter¹ en a énoncé six types, selon que l'activité implique la vitesse (p. ex., courir), la hauteur

(p. ex., grimper à un arbre), les outils (p. ex., utiliser des couteaux, de la corde), les éléments (p. ex., jouer avec l'eau, le feu), les contacts (p. ex., se bagarrer) ou encore le risque de se perdre (p. ex., explorer un lieu seul). Le jeu risqué peut être effrayant et avoir l'air dangereux; comme dans tout type d'activités physiques, la possibilité de se blesser est présente. Par contre, les blessures graves sont rares, et le jeu risqué est généralement sûr².

Il est normal de s'inquiéter : après tout, les blessures corporelles sont une des principales causes de décès chez les enfants dans les pays industrialisés.



Evergreen

La majorité du temps, elles ne résultent toutefois pas de prise de risques dans le jeu, mais plutôt d'accidents d'automobile, de suicides ou d'empoisonnements. En outre, plusieurs chercheurs, enseignants et professionnels de la santé publique affirment que les efforts fournis pour éloigner le plus possible les enfants du danger ont imposé des limites indues à la possibilité, pour eux, de jouer et de se mesurer à des défis, au point de provoquer des répercussions négatives sur leur santé et sur leur développement. On suggère d'ailleurs de plus en plus de changer de paradigme : assurer la sécurité des enfants autant que cela est nécessaire, mais pas autant qu'il est possible.

On considère souvent *risque* comme un synonyme de *danger*. Ces deux mots ont pourtant des sens très différents qu'il serait utile de garder en tête lorsqu'on tente de trouver un équilibre entre les possibles conséquences négatives et les effets positifs du jeu risqué. Le risque peut être compris comme une situation où l'enfant reconnaît qu'il y a un défi et élabore un plan d'action, comme lorsqu'il grimpe à un arbre. Les dangers sont plutôt des objets qu'il ne perçoit pas comme une menace (une machine dont les écrous sont mal fixés, p. ex.) ou des situations dans lesquelles il serait incapable de surmonter les difficultés (p. ex., nager dans le courant fort d'une rivière). Assurer la sécurité des enfants uniquement lorsque cela est nécessaire peut sembler éprouvant, mais nous offrons dans cet article des exemples

d'outils et de ressources qui peuvent vous aider à permettre le jeu risqué dans les lieux éducatifs et récréatifs et à trouver un juste milieu dans la prise de risques.

Pourquoi le jeu risqué est-il important?

Les effets positifs du jeu risqué s'étendent à de nombreux aspects de la santé et du développement des enfants. Brussoni et ses collaborateurs ont mené une revue systématique des études portant sur les bénéfices du jeu risqué sur la santé. Leur revue de la littérature comportait 21 publications relatives aux jeux en hauteur, à ceux où il est possible de se perdre, à ceux qui impliquent des contacts, ainsi qu'aux environnements favorisant le jeu risqué. Ils en ont conclu que ce type de jeu est associé à un comportement peu sédentaire, un haut niveau d'activité physique et une grande sociabilité. De plus, aucun effet néfaste sur la santé, ni aucune blessure corporelle, n'ont été relevés. Au contraire, il s'avère que l'activité physique diminue l'obésité, améliore la santé musculo-squelettique et cardiovasculaire et augmente la densité osseuse. En outre, les données portent à croire que l'exercice contribue à une bonne santé mentale en améliorant l'image de soi et en diminuant l'anxiété et la dépression, en plus de favoriser la concentration, la mémoire et la réussite scolaire. Le jeu risqué est une des façons d'augmenter

l'activité physique des enfants et, conséquemment, de leur faire profiter d'importants bénéfices.

Le jeu risqué augmenterait aussi le temps passé à jouer avec les pairs, en plus de favoriser le développement des capacités motrices, des comportements sociaux, des aptitudes à résoudre les conflits et des aptitudes cognitives sollicitées dans la résolution de problèmes interpersonnels. De façon générale, le jeu permet aux enfants de mettre à l'épreuve leurs propres limites et, par la même occasion, de développer de nouvelles compétences³. Le succès comme l'échec face aux défis qu'ils se fixent les motiveraient à entreprendre d'autres activités ou à réessayer les mêmes d'une façon différente, d'où un sentiment d'exaltation lorsque leur objectif est atteint. Enfin, apprendre à gérer le risque pendant l'enfance aiderait à développer des stratégies de gestion du risque utiles pendant toute la vie ainsi que des aptitudes à prendre de bonnes décisions en matière de toxicomanie et de sexualité à l'adolescence.

Des conséquences négatives peuvent résulter du jeu risqué, mais les blessures mineures sont tout à fait normales lors du jeu et de l'activité physique : ceux-ci supposent souvent de courir, de sauter, de nager et de grimper, surtout si on les pratique dehors. Une revue systématique portant sur l'activité physique chez les enfants d'âge scolaire, menée par Janssen et Leblanc⁴, a démontré que plus les sujets sont actifs physiquement, plus ils courent le risque de se blesser. Nauta et ses collaborateurs⁵ ont réalisé une analyse des blessures associées à l'activité physique chez les enfants. Ils ont découvert que 0,15 à 0,17 blessure nécessitait une prise en charge médicale par 1000 heures d'activité physique libre, principalement passées au terrain de jeu. En utilisant ces données, Tremblay et ses collaborateurs⁶ ont calculé que pour cumuler suffisamment d'heures pour subir une seule blessure requérant l'intervention de personnel médical, un enfant devrait jouer dehors trois heures par jour pendant environ dix ans. Qui plus est, cette blessure risquerait être mineure et de n'entraîner que des conséquences à court terme. Enfin, même si les

tragédies peuvent arriver à tout moment, y compris lors de la pratique du jeu risqué, elles sont extrêmement rares⁷. Par exemple, au Canada, entre 2000 et 2012, il n'y a eu qu'un seul décès résultant d'une chute d'un module de jeu (et aucun ne découlant d'une chute d'un arbre⁸).

Qu'est-ce qui limite le jeu risqué?

Malgré les effets positifs du jeu risqué, la mentalité voulant qu'on assure la sécurité autant qu'il est possible prévaut partout. On privilégie la réduction des risques au minimum plutôt que de reconnaître leurs bénéfices lors du jeu⁹. Selon Ball et Ball-King, cette philosophie serait le résultat d'une application des théories de gestion du risque en milieu de travail au domaine du jeu et des espaces récréatifs. S'il est sensé de réduire les risques au minimum sur les lieux de travail, les mêmes principes ne s'appliquent pas dans les loisirs. En effet, en éliminant ainsi tous les risques, on ne prend pas en compte l'utilité sociale ou la valeur positive d'une activité. On laisse l'appréciation du risque aux experts issus des industries, plutôt qu'aux spécialistes en santé et développement de l'enfant.



Herrington et Nicholls¹⁰ ont observé que les données utilisées par l'Association canadienne de normalisation pour établir les normes de sécurité des modules et des espaces de jeux pour enfants étaient des statistiques de blessures corporelles provenant des États-Unis. Le Canada étant bien moins peuplé, les blessures ont paru plus fréquentes qu'elles ne le sont en réalité. Une recherche menée au Royaume-Uni permet aussi de croire que certains efforts déployés pour assurer la sécurité des enfants dans les espaces de jeu ne seraient pas justifiés. Une étude sur le rapport entre les risques et les avantages des surfaces amortissantes dans les terrains de jeu du Royaume-Uni montre que la probabilité de décès sur des modules de jeu était de 1 sur 30 millions par année, un risque bien plus faible que celui occasionné par la pratique de nombreux sports. L'analyse concluait que le coût élevé des surfaces amortissantes n'était probablement pas justifié par rapport au niveau de risque. De

surcroît, l'installation de ces surfaces n'a pas été suivie d'une baisse notable du taux de blessure.

La perception qu'il y a aux États-Unis une culture du procès futile, où de grosses sommes sont en jeu, a sans doute accentué la frilosité, voire la peur par rapport aux poursuites judiciaires dans les deux pays, à un tel point que l'idée d'assurer la sécurité autant que possible semble être la plus sensée¹¹. En réalité, il y a peu d'indications que le système de justice serait plus sollicité aux États-Unis qu'ailleurs dans le monde, ni même que de permettre une plus grande prise de risques augmenterait le recours aux tribunaux. Un rapport du gouvernement du Royaume-Uni révèle que rien n'indique une telle hausse dans ce pays et met en garde contre l'appréciation du risque basée sur le principe de précaution ou sur la politique du « As Low as Reasonably Practicable » (directives qui visent à réduire les risques autant qu'il est raisonnablement possible de le faire), lesquels mènerait à des mesures excessives¹².

Au Canada, certains éléments portent à croire que le public et les tribunaux acceptent de plus en plus le risque et rejettent de même les règles de sûreté excessives. Par exemple, en 2013, à Calgary, un centre récréatif avait reçu la directive d'empêcher les enfants de grimper sur les rochers se trouvant dans l'entrée, en raison d'inquiétudes liées à la sécurité et à l'éventualité de poursuites. Par une pétition, les parents ont signifié massivement qu'ils acceptaient les risques, et les enfants ont finalement pu recommencer à grimper¹³. Une cause récente, en Colombie-Britannique, est elle aussi allée dans le sens de la prise de risques des enfants dans leurs jeux lorsque la cour a rejeté la demande de recours d'une mère contre son arrondissement scolaire. Sa fille s'était blessée en jouant à *grounders*, une variation de la tague ou du colin-maillard. Dans son verdict, le juge Baird a fait référence au Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, qui avait été soumis en tant que « fait social » pour montrer la façon dont l'arrondissement scolaire avait envisagé le risque. Il a également noté que le jeu était stimulant et amusant et que « dans l'immense majorité des cas, il n'arrive aucun mal à ceux qui s'adonnent à des plaisirs aussi innocents¹⁴. »

L'attitude des parents et leur souci du bien-être de leurs enfants sont également un frein au jeu risqué. Les deux principales inquiétudes exprimées concernent la sécurité des piétons et l'enlèvement d'enfants¹⁵, ce qui n'est pas justifié, compte tenu des statistiques. De plus, les moyens pris pour régler ces problèmes sont en général peu judicieux. Parce qu'ils

craignent de laisser leur progéniture marcher, en raison de la circulation automobile, les parents tendent à les mener en voiture à leurs activités, malgré le fait qu'un enfant a plus de risques de mourir en tant que passager d'un véhicule qu'en tant que piéton¹⁶. La probabilité qu'un enfant se fasse enlever par un parfait inconnu au Canada, elle, est environ d'une sur 14 millions¹⁷. Malgré le fait que ce genre de situation est rare, des parents limitent les jeux à l'extérieur ou encore surveillent à outrance leurs enfants, sans réellement penser aux implications. Le temps que les enfants passent à jouer dehors est nécessairement limité par la capacité des parents de les surveiller; de plus, les recherches ont démontré que les enfants sont moins actifs physiquement lorsqu'un adulte est présent. Même si les études ont surtout porté sur les parents, les résultats sont sans doute transférables aux enseignants et aux éducateurs, qui seraient tentés de surveiller tout aussi étroitement les enfants. Parler de statistiques n'a parfois qu'une influence minime pour motiver les parents à changer d'attitude quant au jeu risqué. Ils semblent toutefois plus enclins à modifier leurs habitudes lorsqu'on discute avec eux des conséquences négatives que le fait de limiter celui-ci peut avoir sur la santé de leur enfant et sur son développement.

De nombreux enfants mènent une vie très structurée où on préfère leur donner des activités définies à faire plutôt que de les laisser trouver leurs propres occupations. Les parents se sentent parfois obligés d'inscrire leurs enfants à des activités éducatives qui leur permettront de se distinguer à l'école et à l'université et de ne pas accuser de retard par rapport à leurs pairs. La même attitude s'observe chez les enseignants et les éducateurs, dont la tâche est de plus en plus lourde et qui doivent répondre aux exigences du programme scolaire. Même si l'on perçoit de nombreux obstacles à l'application du jeu risqué, ses bénéfices sont multiples et sa mise en pratique n'a pas à prendre énormément de temps ni à être compliquée.

Que peuvent faire les éducateurs pour favoriser le jeu risqué?

Les éducateurs de tous les milieux sont susceptibles d'éprouver de la difficulté à trouver l'équilibre entre leur désir d'offrir aux enfants des occasions de jeu risqué d'un côté, et l'observation des règles de l'autre, surtout s'ils travaillent à un endroit où la réglementation vise à éliminer tout risque. Ils peuvent également se sentir coupables si quelqu'un se blesse



ou craindre de perdre leur emploi si des parents portent plainte à cause des risques qu'ils laissent prendre aux enfants lors du jeu. Niehues et ses collaborateurs¹⁸ ont animé des séances de formation destinées aux parents et aux enseignants pour les amener à remettre en question leur attitude face au risque. Ils ont ainsi découvert que les enseignants étaient parfois plus inquiets que les parents au sujet de la prise de risques. De plus, ouvrir la discussion entre les parents et les enseignants a permis à ces derniers de réfléchir à leurs propres craintes et, par la suite, de se sentir plus à même d'encourager le jeu risqué. Les échanges ont aussi permis aux parents d'analyser leur propre conception du risque et de saisir l'importance de la prise de risques pendant le jeu.

Le Play Safety Forum, au Royaume-Uni, a créé un guide à l'intention des différents acteurs qui mettent en place des conditions de jeu pour les aider à prendre en compte autant les bénéfices que les possibles conséquences négatives du jeu risqué. Ce document, intitulé *Managing Risk in Play Provision* (gestion du risque dans le jeu), préconise de délaisser l'appréciation traditionnelle du risque, qui se concentre uniquement sur une réduction des effets négatifs. Dans le même pays, le Health and Safety Executive (organisme chargé de la santé et de la sécurité au travail) approuve ce guide, ce qui lui donne une légitimité à l'échelle nationale¹⁹. Bien que ce document ait été écrit dans le cadre du système juridique britannique, il offre tout de même des lignes directrices sur la façon, pour les organismes, d'analyser les espaces de jeux et les activités en fonction des avantages et des risques qui leur sont associés. La démarche inclut l'établissement

d'orientations claires qui définissent les valeurs, les accords, les principes et les critères guidant les réflexions en matière de jeu; la réduction des dangers autant que cela est raisonnable; la mise par écrit des risques et des avantages associés à l'espace ou à l'activité; la recherche de mesures réalistes de réduction du danger et l'évaluation de leur efficacité; l'appréciation des difficultés d'application de ces mesures, ainsi que leurs effets inattendus. Malgré le fait que la tâche semble titanesque, le document est un outil précieux pour promouvoir le jeu risqué puisqu'il décrit de façon systématique la marche à suivre.

Ce plan d'action est utilisé par Forest School Canada, et Play Australia vient de publier un guide semblable, qui privilégie une manière équilibrée d'aborder la gestion du risque dans les espaces de jeux.

Comme nous l'avons mentionné précédemment lorsque nous avons abordé le sujet des poursuites judiciaires, le Bulletin de ParticipACTION représente une aide précieuse pour promouvoir le jeu risqué. Il renvoie à l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur, article basé sur des données scientifiques qui fournit une vue d'ensemble des publications pertinentes sur le sujet et qui est le résultat d'une grande consultation interdisciplinaire entre divers experts et organismes. L'énoncé fait des recommandations spécifiques à chaque catégorie d'intervenants. Par exemple, les enseignants sont encouragés à multiplier les occasions de jouer dehors, et ce, peu importe le temps qu'il fait²⁰. Ce conseil s'adresse en fait à tout éducateur qui travaille auprès des enfants.

Il existe de nombreuses ressources qui aident à créer un environnement favorable au jeu risqué. Herrington et ses collaborateurs²¹⁻²² ont mis au point les 7C, un ensemble de lignes directrices pour concevoir des espaces de jeux extérieurs destinés aux enfants. Les 7C sont :

- 1) le *caractère*, qui est l'impression générale qui se dégage de l'espace extérieur;
- 2) le *contexte*, soit le lieu où est situé l'espace de jeu (sur un toit ou dans une vallée, p. ex.) et son influence sur l'utilisation de l'espace;
- 3) la *cohésion* de l'espace de jeu, qui fait en sorte que l'enfant en saisit la vocation et sait l'utiliser;

4) le *changement*, relatif à l'évolution des différentes sections de l'espace de jeu au fil du temps et aux dimensions variées des diverses sections, adaptées à des activités variées;

5) le *contrôle*, ou la possibilité pour un enfant de laisser sa marque dans son environnement, notamment dans les zones en désordre;

6) la *clarté*, qui vise à s'assurer que l'espace de jeu ne crée pas de confusion visuelle;

7) la *complexité*, soit l'ensemble des occasions de prises de risques offertes par l'espace de jeu.

Même si seul le septième C renvoie directement au jeu risqué, le fait d'intégrer divers aspects de cette liste aiderait à créer des occasions de prise de risques.

Le Sydney Playground Project, en Australie, saura aussi inspirer les enseignants à utiliser du matériel simple pour augmenter les possibilités de jeu risqué. Dans ce projet de recherche, des boîtes, des emballages en carton et des pneus ont été ajoutés aux terrains de jeu. Même si ces objets n'ont pas de valeur ludique évidente, il a été démontré qu'ils promouvaient le jeu physique et coopératif²³.

Conclusion

Dans le passé, le mot *risque* était utilisé pour quantifier les possibilités qu'un événement survienne, mais son sens a depuis évolué pour désigner le danger et ses conséquences négatives²⁴. Si, à première vue, le jeu risqué semble être une activité qu'on devrait décourager, les recherches démontrent au contraire son importance dans le développement et la santé des enfants. Nous espérons que le temps soit bientôt venu, tant dans la sphère publique que privée, de changer de paradigme : passer d'une attitude privilégiant la sécurité à tout prix et une protection excessive à une position plus modérée qui reconnaît à la fois l'importance de la prévention des blessures et le besoin des enfants de prendre des risques lorsqu'ils jouent. À cet égard, les éducateurs, quel que soit le milieu où ils œuvrent, sont de précieux alliés.

Morgan Yates est infirmière. Elle est aussi doctorante à l'Université de la Colombie-Britannique, à Vancouver. Ses travaux de recherche portent sur les facteurs qui influencent la perception des parents par rapport à la sécurité de leur quartier, notamment le taux de criminalité, et sur la façon dont cette impression joue un rôle dans la santé des enfants.

Mariana Brussoni est professeure agrégée au département de pédiatrie et à l'école de santé publique

et de santé des populations de l'Université de la Colombie-Britannique. Elle étudie la prévention des blessures chez les enfants et l'importance du jeu risqué dans leur développement.

Caroline Beaulieu est finissante au baccalauréat en traduction professionnelle de l'Université de Sherbrooke. Elle est aussi titulaire d'un baccalauréat interdisciplinaire en arts de l'Université du Québec à Chicoutimi.