

**Service des patrimoines
Bureau de la politique documentaire**

Personne chargée de la recherche :
Nathalie NIZAN

Impact des jeux, du jeu libre, du jeu en plein air sur la santé mentale et le développement des enfants

Destinataire : Maud GODIGNON (DGS/SP4)

Projet : liste de références documentaires

Version : 18/06/2025

Cette recherche documentaire sur l'impact des jeux sur la santé mentale et le développement des enfants, est demandée par la DGS (Bureau SP4) en vue d'une possible saisine du HCSP sur le sujet. Elle porte sur les publications en France et à l'étranger (ouvrages, rapports, recommandations, articles scientifiques) depuis 10 ans.

Publications en France

- ❖ HCFEA. *Quelle place pour les enfants dans les espaces publics et la nature ? Éducation, santé, environnement.* 2024.

Tous les observateurs, familles et spécialistes s'accordent sur le constat que les enfants et les adolescents se replient sur l'intérieur et le virtuel. Alors comment leur ouvrir à tous les portes de la ville, les chemins de la nature, et le plaisir de se sentir bien, avec d'autres à l'air libre ? Comment renouer le pacte intergénérationnel dans l'organisation de la Cité, avec un grand C ? Faire société ?

[Voir.](#)

- ❖ SPF. *La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans dans l'Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006-2007).* 2019.

Les jeux en plein air contribuent de façon importante à l'activité physique globale chez les jeunes enfants. Notre objectif est de décrire, à partir des données de l'Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006-2007), les pratiques de jeux en plein air des enfants âgés de 3 à 10 ans et d'en étudier les relations avec les caractéristiques sociodémographiques, la corpulence et la sédentarité.

[Voir.](#)

- ❖ L'Académie de la petite enfance (think tank). *Contribution aux 1000 jours – Les enfants ont besoin de la nature pour grandir – dès les mille premiers jours de leur vie.* 2019.

On sait déjà tous aujourd'hui que les enfants sont beaucoup trop sédentaires. C'est un problème majeur de santé publique. On sait aussi que la nutrition, le

sommeil, l'activité physique et l'attachement sont essentiels pour la santé, dès les 1000 premiers jours.

[Voir.](#)

- ❖ INSERM. *Obésité : dès 2 ans, l'activité physique et la sédentarité sont déterminantes.* 2017.

Le suivi d'une cohorte de plus de 800 enfants montre que le temps passé à jouer en plein air ou à regarder la télévision pendant la petite enfance est déjà prédictif du risque d'obésité ultérieur.

[Voir.](#)

Publications à l'étranger

Australie

- ❖ Australian Institute of Family Studies. *Nature play and child wellbeing.* 2024.

Cette ressource résume ce que disent les preuves de la recherche sur les différents types de contacts avec la nature qui favorisent le bien-être des enfants. Elle décrit un type courant de contact avec la nature pour les jeunes enfants, le « jeu dans la nature », et résume les preuves des avantages du jeu dans la nature et du contact avec la nature pour les jeunes enfants (par exemple, âgés de 0 à 5 ans). Elle fournit également certaines considérations pour les praticiens et autres professionnels travaillant avec de jeunes enfants.

[Voir.](#)

- ❖ Australian Institute of Family Studies. *Why are children spending more time indoors?* 2024.

Cette ressource décrit ce que la recherche dit sur les raisons pour lesquelles les jeunes enfants (0 à 5 ans) passent plus de temps à l'intérieur et examine ce que cela pourrait signifier pour leur bien-être. Ce document fournit également quelques considérations pour les praticiens et autres professionnels qui travaillent à soutenir les parents avec des solutions pratiques pour encourager

les enfants à jouer dehors et aider les familles à réduire le temps passé à l'intérieur.

[Voir.](#)

- ❖ Australian Childhood Foundation. *Free play and wellbeing*. 2020.

Le jeu est universel, les enfants du monde entier font leur propre version du jeu. Même si le jeu n'est pas intentionnellement encouragé dans un pays ou une communauté, les enfants trouvent toujours des moyens de jouer. Grâce au jeu, les enfants commencent à apprendre et à comprendre sur eux-mêmes, sur les autres et sur le monde qui les entoure.

[Voir.](#)

Belgique

- ❖ Office de la naissance et de l'enfance. *Si on jouait?* 2024.

Dès sa naissance, un enfant joue. Avec son corps, avec ses sens, avec ses émotions, il n'a de cesse que d'interagir avec le monde qui l'entoure. C'est que le jeu est une affaire sérieuse pour un adulte en devenir ! ... Il constitue pour lui tout à la fois une source de plaisirs mais aussi de connaissances, d'apprentissages relationnels et d'exercices physiques, bref, un moyen de grandir ! Une brochure pour mieux connaître le développement de l'enfant et choisir des jouets adaptés.

[Voir.](#)

Canada

- ❖ Gouvernement du Québec. *Importance du jeu pour le développement de l'enfant*. 2024.

Le jeu est essentiel au développement global de l'enfant. Pendant le jeu, tous ses sens sont en éveil et toutes les sphères de son développement sont stimulées.

[Voir.](#)

- ❖ Association Canadienne de Santé Publique. *Le jeu libre des enfants*. 2019.

L'Association canadienne de santé publique (ACSP) reconnaît le jeu libre comme un droit de l'enfant et un élément essentiel à la santé et au bien-être durant l'enfance et la jeunesse. Il faut agir pour réduire les obstacles qui limitent les occasions de jouer librement à l'école et dans le quartier. L'ACSP félicite les

conseils et commissions scolaires, les municipalités, les pouvoirs publics et les organisations non gouvernementales qui prennent des mesures concrètes pour améliorer l'accès des enfants au jeu libre ; d'autres mesures sont néanmoins nécessaires.

[Voir.](#)

- ❖ Association Canadienne de Santé Publique. *5 résultats clés sur le jeu libre et la santé mentale.*

[Voir.](#)

Irlande

- ❖ HSE. *Your child learning through play. 2022.*

Le jeu aide les enfants à se développer et à apprendre. Jouer avec votre enfant lui fait savoir que vous l'aimez. Cela leur permet de savoir qu'ils sont importants et qu'ils sont amusants à côtoyer. Vous pouvez établir une relation solide avec votre enfant en jouant avec lui. Cela peut aider leur santé mentale à long terme de manière positive.

[Voir.](#)

Royaume-Uni

- ❖ NHS. *Baby and toddler play ideas. 2024.*

[Voir.](#)

Plusieurs pays

- ❖ Unicef. *Pourquoi le jeu est important pour la santé mentale de votre enfant.*

C'est par le jeu que les enfants découvrent et comprennent le monde qui les entoure. Tout en s'amusant, ils travaillent sur des aspects essentiels de leur développement, notamment le renforcement de leurs compétences motrices, cognitives, sociales et émotionnelles. Toutefois, le pouvoir du jeu va au-delà de l'apprentissage précoce : il joue un rôle déterminant dans le développement de la santé mentale de votre enfant – et de la vôtre ! Découvrez pourquoi prendre le temps de jouer est à la fois ludique et sain.

[Voir.](#)

Articles scientifiques

- ❖ Opening the window to the children's mind : the superior efficacy of open-ended physical games in the development of attention and socio-emotional skills. 2025.

Les effets bénéfiques de l'exercice physique sur l'attention et les compétences socio-émotionnelles des enfants ont été largement confirmés. Cependant, les bénéfices des jeux physiques ouverts en termes d'intervention doivent encore être explorés. Par conséquent, cette étude examine les effets des jeux physiques ouverts sur l'attention et les compétences socio-émotionnelles des enfants.

[Voir.](#)

- ❖ Play during the pandemic. 2025.

Le jeu fait partie intégrante de l'enfance. Il est pratiqué pour le plaisir, mais offre également de nombreux bienfaits. Pour les jeunes enfants fréquentant la garderie, l'école maternelle et l'école primaire, le jeu se pratique souvent à l'extérieur de la maison et avec leurs pairs. Les mesures de santé publique liées à la pandémie de COVID-19 ont confiné de nombreuses familles à leur domicile, tandis que les parents devaient continuer à assumer les exigences du travail et les responsabilités familiales.

[Voir.](#)

- ❖ Effect of play therapy and storytelling on the anxiety level of hospitalized children : a randomized controlled trial. 2025.

Les enfants sont anxieux lorsqu'ils sont hospitalisés parce qu'ils sont loin de chez eux et suivent un traitement. Cette anxiété a un effet sur l'évolution de leur maladie, leur traitement, leur croissance et leur développement. L'anxiété des enfants a un effet sur l'anxiété des parents et peut conduire à un niveau de coopération moindre entre les enfants et leurs parents avec l'équipe de traitement. La présente étude visait à comparer l'effet de la thérapie par le jeu et de la narration sur l'anxiété des enfants hospitalisés.

[Voir.](#)

- ❖ Results from the PROmoting Early Childhood Outside cluster randomized trial evaluating an outdoor play intervention in early childhood education centres. 2025.

La participation aux jeux extérieurs est bénéfique pour la santé, le bien-être et le développement des enfants. Les centres d'éducation de la petite enfance (CEPE) peuvent offrir un accès équitable aux jeux extérieurs. L'étude

PRoMoting Early Childhood Outside (PRO-ECO) est un essai pilote randomisé qui évalue l'intervention PRO-ECO sur la participation des enfants aux jeux extérieurs.

[Voir.](#)

- ❖ A framework for implementing the right of the child to play : space, time, acceptance, rights-informed. 2025.

Le droit de l'enfant à jouer est d'une importance cruciale pour tous les aspects de sa vie. Sa mise en œuvre est cruciale pour sa santé, son développement et son bien-être, ainsi que pour la réalisation de nombreux autres droits de l'enfant. Pourtant, les États continuent de ne pas prioriser ce droit ni de prendre les mesures nécessaires à sa mise en œuvre.

[Voir.](#)

- ❖ The effect of game-based interventions on children and adolescents with autism spectrum disorder : a systematic review and meta-analysis. 2025.

L'objectif de cette méta-analyse était de réaliser une évaluation complète des essais contrôlés randomisés d'interventions basées sur le jeu (IGJ) pour les enfants et les adolescents atteints de troubles du spectre autistique (TSA) afin d'identifier l'efficacité clinique de l'IGJ sur les symptômes principaux et d'autres symptômes concomitants du TSA.

[Voir.](#)

- ❖ Non-therapeutic play to overcome negative emotional symptoms and improve emotional intelligence in children aged 3-7 : a systematic review. 2025.

La thérapie par le jeu est une approche efficace pour réduire les symptômes émotionnels, le stress et développer la sphère émotionnelle dès la petite enfance. Cependant, l'organisation de cette thérapie nécessite une formation spécialisée de longue durée et un nombre important de séances, la rendant inaccessible dans les institutions publiques. Cette revue systématique vise à analyser le potentiel et les mécanismes du jeu en dehors du cadre thérapeutique pour surmonter les symptômes émotionnels et développer la régulation émotionnelle et la résilience chez les enfants d'âge préscolaire.

[Voir.](#)

- ❖ Is there evidence that playing games promotes social skills training for autistic children and youth ? 2025.

L'utilisation des jeux pour aider les enfants et les jeunes autistes à acquérir des compétences sociales suscite un intérêt croissant. Cependant, il n'existe pas de consensus clair sur la meilleure façon de concevoir ces jeux pour garantir leur efficacité maximale. Dans le cadre de notre recherche, nous avons examiné des études utilisant des jeux pour enseigner les compétences sociales aux enfants et aux jeunes autistes.

[Voir.](#)

- ❖ Giant tree versus iPad kids : reflecting on childhood outdoor play, then and now. 2025.

Les expériences ludiques durant l'enfance, notamment en extérieur, ont un impact positif sur le développement global et le bien-être des enfants. Cette étude qualitative a examiné les perceptions des étudiants en formation à l'enseignement, à travers une réflexion rétrospective sur leurs propres expériences ludiques passées (à l'époque) et comparées à celles des enfants d'aujourd'hui, afin de reconnaître la valeur du jeu.

[Voir.](#)

- ❖ Children's outdoor time and multisport participation predict motor competence three years later. 2025.

Cette étude a examiné longitudinalement, dans un échantillon de données randomisé en grappes, comment la participation à une activité physique organisée et non organisée dans la petite enfance prédisait la compétence motrice dans l'enfance moyenne.

[Voir.](#)

- ❖ Serious games to support emotional regulation strategies in educational intervention programs with children and adolescents. Systematic review and meta-analysis. 2025.

L'objectif de cette revue est d'analyser le niveau d'efficacité, de faisabilité et d'acceptabilité des serious games conçus pour entraîner les compétences de régulation émotionnelle chez les enfants et adolescents âgés de 6 à 18 ans classés dans des échantillons de population universels, à risque et diagnostiqués.

[Voir.](#)

- ❖ From screens to sunshine : rescuing children's outdoor playtime in the digital era. 2024.

À l'ère du numérique, la diminution du temps de jeu en plein air des enfants, due à une utilisation excessive des écrans, suscite des inquiétudes quant à leur santé physique à long terme, leur bien-être mental et leur développement global. Cet article souligne l'importance de privilégier et de promouvoir le jeu en plein air pour garantir une expérience équilibrée aux enfants.

[Voir.](#)

- ❖ Playfulness in times of extreme adverse conditions : a theoretical model and case illustrations. 2024.

L'acte de jouer est depuis longtemps reconnu comme un aspect fondamental du développement humain. L'esprit ludique, quant à lui, est considéré comme une variable reflétant les différences individuelles quant à la disposition à jouer. Afin de mieux comprendre la contribution potentielle de l'esprit ludique à la

santé et au bien-être, cet article explore son rôle en période d'adversité extrême, en proposant un modèle théorique pour comprendre l'esprit ludique comme mécanisme d'adaptation dans de telles conditions.

[Voir.](#)

❖ **Play therapy : an analytical mode of therapy in children. 2024.**

Le jeu chez l'enfant revêt une multitude de formes, chacune offrant un terrain de développement unique. Le jeu physique développe la motricité et la conscience corporelle, tandis que le jeu imaginaire favorise l'expression, la créativité et la résolution de conflits. Les interactions sociales au sein d'un environnement de thérapie par le jeu favorisent la coopération, l'empathie et la compréhension sociale. Le développement cognitif est stimulé par la résolution de problèmes ; le développement émotionnel est nourri par l'expression des émotions.

[Voir.](#)

❖ **Associations between outdoor play features and children's behavior and health : a systematic review. 2024.**

La diminution des opportunités pour les enfants de jouer à l'extérieur soulève une nouvelle préoccupation quant à la qualité des environnements de jeu extérieurs et à leurs avantages pour le développement et le bien-être des enfants. Cette revue systématique vise à synthétiser les associations entre les caractéristiques de jeu extérieur et le comportement et la santé des enfants.

[Voir.](#)

❖ **The role of playgrounds in promoting children's health - a scoping review. 2024.**

Le jeu actif en plein air est important pour la santé et le développement des enfants, et les terrains de jeux offrent de bons endroits pour jouer. Cependant, l'importance de l'utilisation des terrains de jeux pour la santé et le bien-être n'est pas claire. Notre examen de la portée vise à créer une vue d'ensemble de toutes les recherches sur l'utilisation des terrains de jeux et les avantages pour la santé des enfants.

[Voir.](#)

❖ **Effects of a SWELE program for improving mental wellbeing in children and adolescents with special educational needs : protocol of a quasi-experimental study. 2024.**

Le jeu non structuré s'est également avéré efficace pour promouvoir les émotions positives et la compétence émotionnelle chez les enfants et les adolescents ayant des besoins éducatifs spéciaux (SEN). Le jeu non structuré en plein air, associé à des interventions basées sur la pleine conscience via le programme « Supporting Wellness in E-Child Learning Environments » (SWELE), peut favoriser la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents atteints de SEN.

[Voir.](#)

- ❖ The ongoing impact of social and locality restrictions on children's play at home – How play changed during the pandemic, and how it remains different. 2024.

Les enfants ont le droit de jouer, comme l'ont souligné les Nations Unies, en raison de son rôle important dans le développement holistique. Cependant, comme pour de nombreux autres droits humains, l'accès des enfants à leur droit de jouer a été perturbé par la pandémie de COVID-19 et les restrictions associées. À l'aide de plusieurs études démontrant la façon dont le jeu des enfants changeait pendant les périodes de restriction, cette recherche visait à déterminer si ces changements continuaient d'être observés une fois les restrictions levées.

[Voir.](#)

- ❖ Child's play : examining the association between time spent playing and child mental health. 2023.

Il est théorisé que le jeu aventureux offre des opportunités d'apprentissage qui contribuent à prévenir les problèmes de santé mentale chez les enfants. Dans cette étude, les données de deux échantillons sont utilisées pour examiner les associations entre le temps passé par les enfants âgés de 5 à 11 ans à jouer de manière aventureuse et leur santé mentale.

[Voir.](#)

- ❖ Let them play a systematic review investigating the benefits of free play in emotional development of children. 2023.

Cette revue de la littérature vise à étudier le rôle du jeu libre dans le développement émotionnel pendant la petite enfance. Les chercheurs ont réalisé une revue systématique de la littérature.

[Voir.](#)

- ❖ Decline in independent activity as a cause of decline in children's mental well-being : summary of the evidence. 2023.

Cet article démontre que l'ensemble de la société subit les conséquences néfastes du nombre croissant de jeunes privés de jeu libre. Les taux d'anxiété, de dépression et de suicide chez les enfants et les adolescents sont 8 à 10 fois supérieurs à ceux d'il y a plus de 40 ans.

[Voir.](#)

- ❖ Free play predicts self-regulation years later : longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers. 2022.

Les compétences d'autorégulation sont fondamentales pour une participation réussie à la société et prédisent une série de résultats positifs tout au long de la vie. Il est depuis longtemps affirmé que le jeu libre (c'est-à-dire non structuré)

est important pour le développement de l'autorégulation, mais les études examinant le jeu et l'autorégulation se heurtent à des limites empiriques.

[Voir.](#)

- ❖ Effects of free play and partly structured playground activity on motor competence in preschool children : a pragmatic comparison trial. 2022.

L'objectif de cette étude était d'explorer si une activité partiellement structurée ou un jeu libre dans une aire de jeux spécifique avaient des impacts différents sur le développement des compétences motrices chez les enfants d'âge préscolaire de 4 à 6 ans.

[Voir.](#)

- ❖ Playgrounds are for children : investigating developmentally-specific "Green Space" and child mental health. 2022.

Les effets des espaces verts sur la santé ont été largement démontrés, mais on ignore encore si leurs caractéristiques spécifiques exercent des effets différentiels. S'appuyant sur la théorie de la psychologie du développement soulignant l'importance du jeu pour les jeunes enfants, nous avons étudié le lien entre les parcs avec aires de jeux, en tant que sous-type d'espace vert, et la santé mentale des jeunes enfants.

[Voir.](#)

- ❖ Children's indoor and outdoor play as potential correlates of mental health during the COVID-19 pandemic in Iran : a brief report on national survey. 2021.

Au cours des 16 derniers mois, les enfants iraniens ont vu leurs écoles fermées. Les restrictions prolongées liées à la COVID-19 et les activités de jeu limitées peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale des enfants.

[Voir.](#)

- ❖ Effects of an unstructured free play and mindfulness intervention on wellbeing in kindergarten students. 2020.

Le jeu est reconnu comme l'activité principale des jeunes enfants, car il constitue le fondement de leur développement précoce et de leur bien-être physique, émotionnel et social. La littérature suggère que le jeu libre non structuré et les interventions de pleine conscience peuvent, indépendamment, favoriser le bien-être des enfants d'âge préscolaire. Cependant, il n'existe aucune preuve claire de leur efficacité combinée dans les environnements d'apprentissage précoce.

[Voir.](#)

- ❖ The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development : a systematic review. 2020.

Objectif : Réaliser une revue systématique examinant les impacts du jeu dans la nature sur la santé et le développement des enfants âgés de 2 à 12 ans.

[Voir.](#)

- ❖ Healthy play, better coping : the importance of play for the development of children in health and disease. 2018.

Le jeu est essentiel au bon développement des enfants. Du point de vue du développement, il offre de nombreux bienfaits physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux. Il permet aux enfants et aux adolescents de développer leurs habiletés motrices, d'expérimenter leur répertoire comportemental (social), de simuler des scénarios alternatifs et d'aborder les diverses conséquences positives et négatives de leur comportement dans un contexte sécurisant et stimulant.

[Voir.](#)

- ❖ The power of play : a pediatric role in enhancing development in young children. 2018.

Les enfants doivent développer diverses compétences pour optimiser leur développement et gérer le stress toxique. Les recherches démontrent que le jeu adapté au développement de l'enfant avec ses parents et ses pairs constitue une occasion unique de promouvoir les compétences socio-émotionnelles, cognitives, langagières et d'autorégulation qui développent les fonctions exécutives et un cerveau prosocial.

[Voir.](#)

- ❖ Free play and children's mental health. 2017.

Des études se sont concentrées sur la relation entre les possibilités de jeu libre des enfants et leur santé mentale. Ces études ont également examiné les facteurs environnementaux et sociaux qui favorisent et entravent le jeu, les conséquences de la privation de jeu sur la santé mentale et l'efficacité du jeu dans les traitements thérapeutiques des troubles mentaux.

[Voir.](#)

- ❖ A systematic review of research into the impact of loose parts play on children's cognitive, social and emotional development. 2017.

Les interventions de jeu avec éléments mobiles (LPP) introduisent du matériel et des équipements mobiles dans les espaces de jeu des enfants afin de faciliter le jeu libre et dirigé par l'enfant. Une méta-analyse de recherches antérieures en milieu scolaire a démontré des bénéfices significatifs du LPP pour l'activité physique. Dans cet article, nous examinons la portée et la qualité des données quantitatives relatives aux résultats cognitifs, sociaux et émotionnels.

[Voir.](#)

- ❖ Preschoolers' free play - Connections with emotional and social functioning. 2016.

Cette étude vise à déterminer si le jeu libre des enfants est lié à leur fonctionnement social et si cette relation est médiatisée par leur fonctionnement émotionnel.

[Voir.](#)