

LE DROIT DE JOUER

Qu'est-ce que le « droit de jouer » ?

Le droit de jouer, c'est donner à tous les enfants et les jeunes la liberté de jouer, de se reposer et de s'amuser.

Jouer peut avoir des sens différents. Cela peut vouloir dire :

Jouer à l'extérieur 🌳

Jouer à l'intérieur 🏠

Jouer avec des amis 👤👤

Jouer seul 🧒

Inventer des jeux ⚽

Utiliser son imagination 🎨

Pourquoi le jeu est-il important ?

Le jeu est bien plus qu'un simple loisir ou un divertissement. Le jeu est essentiel au développement sain des enfants et les aide à acquérir des compétences importantes, comme se faire des amis, être créatifs, résoudre des problèmes, acquérir de la confiance et renforcer la résilience.

La confiance en soi, la conscience de soi et la capacité à résoudre des problèmes aident à maintenir une bonne santé physique et mentale. Les jeux à l'extérieur et dans la nature ont également un effet sur la santé des enfants; ils améliorent l'humeur, diminuent le stress et aident à lutter contre l'anxiété et la dépression.

De façon générale, les collectivités bénéficient également du jeu. Lorsque les enfants sont encouragés à jouer à l'extérieur, les voisins se rencontrent plus souvent. Les gens peuvent ainsi éprouver le sentiment de vivre dans une collectivité sécuritaire et accueillante.

Pourquoi le jeu est-il une question importante pour le gouvernement?

Le jeu a une incidence sur de nombreux domaines de politiques publiques:

- Les enfants qui développent un goût pour l'activité physique et le sport sont susceptibles de devenir des adultes en bonne santé physique ayant moins besoin d'interventions médicales.
- Les enfants qui développent des relations sociales et qui limitent le temps passé devant les écrans ont une meilleure santé mentale.
- Les enfants qui peuvent laisser libre cours à leur imagination et prendre des risques contrôlés obtiennent de meilleurs résultats sur les plans scolaire et social et deviennent plus aptes à résoudre des problèmes et à penser de manière indépendante.

Les gouvernements provinciaux et nationaux ainsi que les Nations Unies ont reconnu le jeu comme un droit fondamental des enfants et un objectif important des politiques publiques.

Le gouvernement provincial, les municipalités, le secteur à but non lucratif et les citoyens ont tous un rôle à jouer pour garantir le droit de jouer à chaque enfant.

Les espaces publics accessibles, la sécurité publique, le soutien et la sensibilisation des familles, les recommandations sur l'utilisation des technologies et le système de l'éducation ont tous une incidence sur la possibilité pour les enfants de bénéficier de programmes, d'installations et d'espaces de jeu sécuritaires appropriés.

Que savons-nous du jeu aujourd'hui?

En 2025, des chercheurs ont interrogé des enfants sur le jeu et le temps libre.

Voici ce qu'ils ont découvert :

- 75 % des enfants interrogés, âgés de 9 à 12 ans, jouaient régulièrement au jeu en ligne Roblox.
- Plus de la moitié des enfants ont déclaré que leurs amis avaient des téléphones et des comptes de médias sociaux. La plupart des enfants n'étaient jamais ou presque jamais autorisés à sortir en public sans la présence d'un adulte.
- Plus de 50 % des enfants de moins de 12 ans ont déclaré qu'ils n'étaient pas autorisés à se promener seuls dans les allées d'un magasin.
- Et plus de 15 % des enfants ont déclaré ne pas être autorisés à jouer seuls dans leur cour.

Que savons-nous du jeu aujourd'hui? (suite)

Toutefois, les chercheurs ont également constaté que cela ne reflétait pas les préférences des enfants et des jeunes.

Lorsqu'ils les ont interrogés sur leurs préférences, les enfants ont répondu qu'ils trouvaient qu'ils passaient trop de temps sur leurs téléphones et leurs tablettes. Ils ont également indiqué qu'ils préféreraient consacrer plus de temps à des jeux libres et à des activités organisées, mais qu'ils choisissaient souvent les écrans parce qu'ils ont l'impression que c'est le seul temps où ils peuvent explorer librement et de manière indépendante.

Quels facteurs peuvent avoir une incidence sur le jeu?

Caractéristiques de la population du Nouveau-Brunswick

La population du Nouveau-Brunswick augmente et se diversifie. On y trouve des gens qui vivent dans de nombreuses régions rurales, une population vieillissante, des collectivités des Premières Nations, des familles bilingues et des nouveaux arrivants.

L'accès au jeu peut être plus difficile pour certaines personnes pour diverses raisons.

Par exemple :

- Le transport : lorsqu'on vit dans les régions rurales, et même dans les villes, il peut être difficile de se rendre aux activités.
- La pauvreté : de nombreuses familles n'ont pas les moyens de payer des activités ou du matériel.
- Les handicaps : Les personnes handicapées n'ont pas toujours des options de jeu accessibles et sécuritaires.

Par conséquent, certains enfants, en particulier les enfants nouvellement arrivés, les enfants de familles autochtones et les enfants de familles vivant en région rurale, ont moins d'occasions de participer à des jeux libres et à des activités organisées.

L'augmentation des coûts de l'équipement, des déplacements et des frais de programme peut également limiter la participation aux activités pour tout le monde.

Quels facteurs peuvent avoir une incidence sur le jeu?

Technologie

Les téléphones intelligents, les jeux vidéo et les services de diffusion en continu ont changé la façon dont les enfants passent leur temps libre. Les parents peuvent également être distraits par leurs propres appareils, ce qui réduit la participation à des jeux actifs. De plus, le temps passé par les enfants sur les appareils numériques fait en sorte qu'ils sont moins susceptibles de « s'ennuyer ». Ainsi, ils font moins appel à leur imagination pour se divertir.

Les espaces numériques peuvent être créatifs, mais le fait que les enfants passent trop de temps devant les écrans et peu de temps à des activités physiques est une préoccupation croissante. Au Nouveau-Brunswick, seulement 12 % des jeunes ne dépassent pas les deux heures de temps d'écran récréatif, soit le maximum recommandé, et seulement 24 % atteignent les objectifs d'activité physique quotidienne.

Idées à creuser

- Certaines écoles commencent à interdire les téléphones cellulaires afin d'aider à repousser l'âge auquel les enfants obtiennent un téléphone intelligent ou à encourager les enfants à apprendre comment limiter leur utilisation.
- Les campagnes publiques et les programmes scolaires peuvent contribuer à enseigner des habitudes saines concernant les appareils numériques.
- Certaines collectivités rouvrent des espaces pour permettre des jeux libres et créent des jeux amusants en plaçant des codes QR le long d'un sentier afin d'inciter les enfants à bouger en plein air.
- Certains pays prennent des mesures plus strictes, car ils considèrent les médias sociaux comme un problème de santé publique, au même titre que le tabagisme. Par exemple, l'Australie a interdit tous les médias sociaux aux enfants de moins de 16 ans, et d'autres pays envisagent d'adopter des règles similaires.

Quels facteurs peuvent avoir une incidence sur le jeu?

Changements dans la culture et la collectivité 🌍

Autrefois, les enfants jouaient souvent dehors avec leurs voisins. Cette pratique est moins courante aujourd'hui. Les enfants jouent plus souvent à l'intérieur ou dans le cadre de programmes organisés et payants dirigés par des adultes.

Les parents, les écoles et les collectivités sont également plus préoccupés par la sécurité et tentent souvent d'éliminer tous les risques au lieu d'essayer de les gérer. Le jeu devient donc plus contrôlé et les enfants développent moins leur sens de l'aventure lorsqu'ils jouent seuls. Les enfants ont besoin de prendre des risques mesurés en jouant et de comprendre leurs propres limites afin d'acquérir des compétences importantes.

L'augmentation de la circulation, la diminution du nombre d'espaces extérieurs sécuritaires et les horaires plus chargés des familles ont rendu les jeux informels plus difficiles. Les attitudes culturelles ont également changé et les enfants qui jouent dehors sont parfois considérés comme « trop bruyants » ou « perturbateurs », ce qui rend les jeux en public moins acceptés.

💡 Idées à creuser

Certains pays ont pris des mesures de gestion des risques en toute sécurité (au lieu de les éliminer complètement) pour que les enfants puissent avoir plus de liberté pour jouer à l'extérieur et développer leur esprit aventurier :

- Le pays de Galles a créé une loi appelée « Play Sufficiency Duty », qui oblige les gouvernements locaux à s'assurer que les enfants disposent de suffisamment d'endroits et d'occasions pour jouer. Il fournit également des conseils et des outils pour aider les collectivités à agir en ce sens.
- L'initiative Play England a encouragé le reste du Royaume-Uni à se doter d'une loi similaire et d'une stratégie nationale du jeu pour que le jeu soit pris en compte dans les décisions relatives aux parcs, aux écoles et à la planification communautaire.

💡 Idées à creuser (suite)

Certaines villes ont également réaménagé les espaces publics pour faciliter le jeu :

- À Londres, le programme Play Streets permet la fermeture temporaire des rues dans certains quartiers pour que les enfants puissent jouer à l'extérieur en toute sécurité, ce qui contribue à renforcer les collectivités et à encourager l'activité physique.
- En Nouvelle-Zélande, de nouvelles règles permettent aux conseils d'appuyer plus facilement la désignation de rues communautaires et de rues « Play Streets ».
- Dans le cadre du programme hebdomadaire Ciclovía à Bogotá, en Colombie, des rues couvrant plus de 100 km sont fermées aux voitures, créant ainsi un espace pour la marche, le vélo et les activités en plein air. Cette idée s'est maintenant répandue dans des centaines de villes partout dans le monde.
- L'UNICEF a lancé l'initiative « Villes amies des enfants », qui aide les villes à aménager des espaces plus sûrs et plus accueillants pour les enfants. Plus de 40 pays y participent.

Quels facteurs peuvent avoir une incidence sur le jeu?

Influence des écoles et des activités parascolaires 🏫

Les écoles ont tendance à s'intéresser davantage aux résultats scolaires et les familles choisissent souvent des activités structurées pour aider les enfants à réussir ou à se mesurer aux autres.

Cet accent mis sur la performance et les sports de compétition à un jeune âge laisse moins de temps pour les jeux libres non structurés et la détente.

💡 Idées à creuser

Certains endroits ont pris des mesures pour favoriser le mouvement et le jeu tout au long de la journée, et pas seulement pendant les cours d'éducation physique :

- Terre-Neuve-et-Labrador a mis en place une politique qui exige que les élèves participent à des activités physiques chaque jour.
- L'Écosse dispose d'un plan national quinquennal qui prévoit des investissements dans des terrains de jeux et place le droit des enfants à jouer au centre du processus décisionnel de la planification urbaine.
- Le Nouveau-Brunswick met à l'essai des programmes offrant aux enfants l'occasion de jouer et de participer à plusieurs sports avant le début de la journée scolaire, à l'heure du dîner et après l'école (avec collations et aide aux devoirs), afin de permettre à tous les enfants de jouer, y compris ceux qui doivent surmonter des obstacles liés au coût, au transport ou à l'horaire familial.

Quel est l'avenir du jeu?

Grâce au soutien des gouvernements, des écoles, des collectivités et des familles, les enfants du Nouveau-Brunswick pourront jouer à l'extérieur de façon plus sécuritaire, trouver un équilibre plus sain avec la technologie et disposer de meilleurs espaces pour jouer tous les jours.

Surtout, nous devons écouter les enfants et les jeunes pour connaître leurs besoins et leurs souhaits. Ainsi, nous pourrions protéger et renforcer le droit de jouer de tous les enfants du Nouveau-Brunswick, aujourd'hui comme demain.