

PLAY



"I would encourage you all to engage not in the work-play differential where you set aside time to play but where your life becomes infused minute by minute, hour by hour, with body, object, social, fantasy, transformational kinds of play."

- Dr. Stuart Brown

Mental and physical wellness

Release endorphins

Foster creativity

WHY PLAY?

Develop social skills, intelligence, adaptability, problem-solving

Improve memory and brain function

Stimulate growth of the cerebral cortex

Pure and simple enjoyment

DR. STUART BROWN ON PLAY

Play is born by curiosity and exploration.

Nothing lights up the brain like play.

The opposite of play is not work, it's depression.

"Neoteny" is the retention of immature qualities into adulthood. Humans are the most neotenous: the most youthful, the most flexible, the most plastic of all creatures, and therefore, the most playful. This is at the heart of our adaptability.

WAYS TO PLAY

ROUGH-AND-TUMBLE PLAY

Wrestling, chasing, tickling, playfighting, tug-of-war...

RITUAL PLAY

Chess, board games, sports, rule-governed activities...

IMAGINATIVE PLAY

Storytelling, music, improvization, acting, drawing, painting...

PHYSICAL PLAY

Dancing, yoga, hiking, climbing, skiing, surfing, running...

OBJECT PLAY

Building, designing, sewing, crafting, Lego, Jenga, toys...

JEU



« J'aimerais vous encourager à prendre part non dans la dialectique travail-jeu où vous épargnez du temps pour jouer mais plutôt où la vie devient imprégnée minute après minutes, heure après heure, avec des types de jeux corporels, d'objets, sociaux, fantasmatiques, transformationnels. »

- Dr. Stuart Brown

Bien-être mental et physique

Libérer des endorphines

Favoriser la créativité

POURQUOI?

Développer les compétences sociales, l'intelligence, l'adaptabilité, la résolution de problèmes

Améliorer la mémoire et les fonctions cérébrales

Stimuler la croissance du cortex cérébral

Le plaisir pur et simple

DR. STUART BROWN SUR LE JEU

Le jeu naît de la curiosité et de l'exploration.

Rien n'illumine le cerveau comme le jeu.

L'opposé du jeu n'est pas le travail, c'est la dépression.

La « néoténie » est la rétention des qualités immatures à l'âge adulte. Les humains sont les plus néoténiques : les plus jeunes, les plus flexibles, les plus plastiques de toutes les créatures, et donc les plus joueurs. Ceci est au cœur de notre capacité d'adaptation.

FAÇONS DE JOUER

JEU TURBULENT

Lutte, poursuite, chatouillement, lutte ludique, tir à la corde...

JEU RITUEL

Échecs, jeux de société, sports, activités régies par des règles...

JEU IMAGINATIF

Narration, musique, improvisation, théâtre, dessin, peinture...

JEU PHYSIQUE

Danse, yoga, randonnée, escalade, ski, surf, course à pied...

JEU D'OBJET

Construire, designer, coudre, bricoler, Lego, Jenga, jouets...