

Le Chemin de Traverse

Ma newsletter mensuelle



Au menu de ce mois-ci

En ce mois de mai, alors que la nature s'éveille, que les oiseaux gazouillent (et chient sur les voitures) et que les allergies au pollen reprennent, je t'ai prévu un super programme pour anticiper les coups de chaleur à venir !

Chez le ludosophe

Insider : mots et manipulations en 5 minutes chrono, facile et drôle

La pause lecture

L'autisme par un prof de philo,
Une BD pour parler HPI,
Grignotage et respect de soi

Le labo Ex Machina

"Le handicap à travers les âges", un outil de sensibilisation dynamique

Le Chicaneur

Pourquoi jouer ? Que nous apporte cette pratique ?
Perte de temps ou besoin ?

Les mots du mois

Misopédie, Phénotype, TSA et TDAH, tu les connais les définitions toi ? Explorons-les ensemble !

Terra Incognita

Matthieu le papa-dessin,
Donato le coach confiant,
Jeanne et l'anglais et
Morgane l'écolo



Ma pépite ludique

Insider

Édité par Oink Games et Pixie Games

Un petit jeu dont les parties durent environ 5 minutes et on a un certain goût de "reviens-y" !

À classer dans les catégories ambiance et jeux à rôles cachés, il convaincra même les personnes qui scandent quelles n'aiment pas jouer.

1 mot connu uniquement du maître du jeu et du traître, 5 minutes de questions "oui/non/jesépa", le même objectif, que le mot soit deviné, mais le traître ne doit pas se faire gauler.

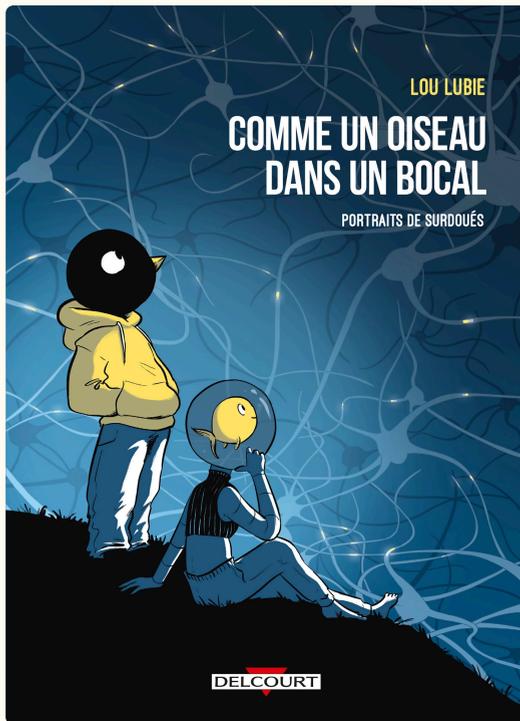
Découvre-le sur
Pixie Games

La pause lecture

Quand le sujet de la manière d'habiter le monde lorsque l'on est autiste rencontre la plume délicieuse et puissante d'un professeur de philosophie auto-concerné, les mots incarnent la chorégraphie des concepts et s'imprègnent alors de la puissance de la transmission. Un véritable chef-d'œuvre de littérature, de témoignage et de réflexions au travers du verbe délectable d'Éric de Rus. Un indispensable pour toutes les personnes qui souhaiteraient en apprendre davantage sur l'autisme !



Aux éditions Salvator



C'est ma psychiatre qui m'a recommandé de lire ce livre. Bien vu, j'adore les BD ! Ça a probablement été ma première entrée dans la littérature autour des questions psychologiques, de neuroatypies et de tous les sujets qui me passionnent en ce moment.

Ce roman graphique retrace la rencontre de deux personnages HPI, dans un monde assez excluant, et leur quête commune pour comprendre ce qui les définit.

Une très belle entrée en matière !

Aux éditions Delcourt

Quand les troubles neurodéveloppementaux rencontre les troubles du comportement alimentaire, ça fait rarement un repas digeste, j'en sais quelque chose ! C'est une autrice que je porte particulièrement dans mon cœur, répondant au doux pseudonyme de Nom d'une Plume, qui a abordé ce sujet dans son deuxième ouvrage. Entre témoignage, retours sur la méthode qu'elle a mis en place et fiches techniques pour des recettes saines et délicieuses, une lecture pour faire la paix avec soi, en douceur !

Sur la plateforme du Mordor



Le labo Ex Machina

Le handicap à travers les âges



En cette année 2025, nous avons fêté les 20 ans de nombreuses mesures qui ont été prises dans l'objectif de rendre notre société plus inclusive et équitable.

Que s'est-il passé depuis ? Et avant cela, des mesures avaient-elles été prises en faveur des personnes porteuses de handicap ?

Pour sensibiliser à cette question de l'inclusion, j'ai créé un outil ludique et dynamique, "Le handicap à travers les âges", autour de 50 dates phares de notre histoire sur la considération de cette thématique.

Accompagné d'un livret de 16 pages qui propose 4 méthodes originales de mises en place, cet outil-jeu peut être utilisé autant en famille que dans un projet professionnel.

Il s'adresse aux familles, aux personnes qui travaillent dans l'éducation, aux associations, aux référent·e·s handicap dans les entreprises, aux collectivités territoriales, bref, à tout public à partir de 10 ans.

Retrouve les cartes et le livret en téléchargement dans la boutique de mon site en cliquant sur le bouton ci-dessous

Vers la boutique Ex Machina

Le Chicaneur

Pourquoi joue-t-on ?

Ou ne joue-t-on pas ?

D'aussi longtemps que je me souviens, j'ai toujours adoré jouer. Bien que l'offre ludique, dans les années 90 et le début des années 2000, ait été plutôt limitée, je garderais précieusement le souvenir des soirées endiablées en camping autour du Uno ou encore la traditionnelle belote après le souper chez les grands-parents.

En 2008, je rencontre Clément. Animateur, tout comme moi, vivant en camion, tout comme moi, il m'initie aux jeux de société un peu plus modernes. Avec lui, je découvre Pandémie (pour sauver en coopération le monde de maladies qui se répandent), Citadelles (qui mêle habilement stratégie et intuition dans un univers médiéval) ou encore Dominion (ma première expérience de *deckbuilding*). Nous avons littéralement passé des centaines d'heures à jouer. Jusqu'à son décès en 2011.

J'ai alors décidé que, dès lors, chaque partie de jeu à laquelle je participerais serait un moyen de lui rendre hommage et de faire perdurer le souvenir de sa passion et de notre amitié.

Ainsi, le jeu a jalonné l'entièreté de ma vie professionnelle. Dans l'animation, dans la formation, dans la coordination, dans l'information jeunesse, dans l'éducation, il était là, tout le temps. Jusqu'à mon dernier emploi salarié où j'ai passé 4 ans en tant que coordinateur d'une association spécialisée dans le jeu sous toutes ses formes.

Fort de ces expériences et de ce vécu, je me suis souvent interrogé sur le rôle du jeu, notamment lorsque je me heurtais à des personnes qui me disaient "Non, moi je n'aime pas jouer". Comment peut-on en arriver à refuser de manière catégorique un plaisir comme celui-ci ?

Le premier élément à considérer dans cette réflexion, c'est que TOUS les mammifères développent les compétences nécessaires à leur survie en jouant lorsqu'ils sont encore juvéniles.



L'exemple du chat

C'est l'exemple qui parlera au plus grand nombre.

Aussitôt qu'ils ont les yeux ouverts, les chatons s'amuse. Ils font la bagarre, chassent les insectes, attaquent leur mère, essayent d'attraper des bouts de ficelle, etc.

Tous ces jeux leur permettront de devenir, par la suite, le prédateur le plus performant de la planète (ratio de 1 proie pour 2 essais, c'est énorme !)

On notera aussi que le chat continue de jouer à l'âge adulte, ce qui lui permet de conserver des réflexes aiguisés !

Et bien figure-toi que c'est exactement le même processus pour les humains.

🧠 1. Développement cognitif

Jean Piaget, psychologue, a démontré que le jeu reflète le développement cognitif de l'enfant. D'abord le jeu sensori-moteur (tu sais, ceux où tu touches une texture pour la reconnaître, où tu mets une forme dans le bon trou, etc.), puis le jeu symbolique (viens, on disait qu'on était le marchand et la cliente) et enfin le jeu à règles.

En 2007, Pellegrini et Smith ont corrélé le jeu et le développement de l'imagination, de la créativité, de la résolution de problèmes et des capacités langagières.

❤️ 2. Développement affectif et émotionnel

Le jeu est un espace d'expérimentation sécurisé et sans conséquence sur la vie réelle (en théorie). Ainsi peut-on, dans le cadre du jeu, expérimenter des conflits psychologiques, prendre un rôle qui n'est pas ce que l'on est d'ordinaire, exprimer ses émotions dans un cadre limité dans le temps.

Les apports de Russ et d'Erikson sur le sujet sont édifiant !

🤝 3. Développement social

Le jeu en groupe favorise la socialisation. On pose des règles communes pour vivre une expérience ensemble. On résout nos conflits via les règles et leurs interprétations. On se met nécessairement à la place de l'Autre soit pour coopérer, soit pour développer une meilleure stratégie.

4. Développement moteur

Le jeu actif ou de manipulation stimule la coordination, l'équilibre, la proprioception ou encore la tonicité musculaire. C'est d'ailleurs le rôle du sport que l'on prône si souvent pour le mieux-être et le développement social et moteur !

D'ailleurs, ne dit-on pas "je joue au volley" (ça marche avec tous les sports en vrai) ?

Ok, soit, mais alors pourquoi certaines personnes "n'aiment pas jouer" ?

Il m'a fallu du temps pour comprendre, alors même que j'avais un exemple flagrant chez moi (coucou papa !)

Selon moi, il y a trois explications principales :

1 - On t'a inculqué (et la société entretient bien cette connerie) que le jeu ce n'était pas sérieux, que ce n'était qu'un divertissement enfantin, une perte de temps. Mais que se passe-t-il quand tu joues avec tes proches, tes ami-e-s ? Les échanges, les émotions, l'expérience partagée ne sont pas réels ?

2 - On t'a fait croire que le jeu c'était dangereux, voire déviant. Jeux d'argent, jeux vidéo, ludification à outrance, les exemples ne manquent pas pour montrer des exemples qui, poussés à l'extrême, ont pu être malsains. Mais sois honnête, est ce que c'est vraiment l'immense majorité des cas qui sont concernés par l'exagération, la dépendance, l'isolement ?

3 - Tu as vécu des traumatismes sur l'échec, la défaite ou la triche qui t'ont fait amalgamer la conclusion du jeu et le jugement que tu portes sur toi-même. Tu crois maintenant que jouer avec la probabilité de ne pas gagner va non seulement te faire perdre ton temps mais en plus de cela t'exposer à une frustration que tu ne sais pas/plus gérer. En thérapie cognitivo-comportementale, on propose souvent de s'exposer à ce qui est difficile, histoire de s'habituer au phénomène et de se construire des socles de référence différents pour que le cerveau ait d'autres expériences de référence. Peut-être serait-il bon d'y songer non ?

Pour conclure

Avec la diversité actuelle et prolifique des jeux, il me semble vraiment impossible de ne pas trouver chaussure à son pied.

J'en ai d'ailleurs fait une spécialité, de trouver le bon jeu.

Le Sudoku te plaît ? Essaie "Sagrada"

Vous voulez jouer à deux sur la communication et les représentations ?

Essayez le "Code Names Duo"

Tu veux une expérience immersive et coopérative ? Tente le coup des "Unlock"

Pourquoi se priver des p'tits shot de dopamine et de sérotonine que te procureront ces moments ?

Allez, en bonus, je te file une petite anecdote proverbiale qui contribue encore à cette mauvaise représentation du jeu.

Au Moyen-Âge, on se demandait si "le jeu en valait la chandelle". Et oui, la chandelle que l'on utilisait pour s'éclairer autour de la table avait un coût. Et si ce qu'on retirait du jeu ne valait pas ce coût, autant ne pas l'allumer. Mais bon, on n'est plus au Moyen-Âge n'est-ce pas ?

Les mots du mois

Issus des quizz du lundi que je propose sur LinkedIn, voici le récap des bonnes définitions des concepts que j'y ai abordé ce mois-ci

1. **Misopédie** : c'est une aversion ou une haine intense envers les enfants, qu'ils soient perçus, entendus ou parfois simplement évoqués. Elle se traduit notamment par un rejet, un comportement dominant voire violent à leur égard ou de la moquerie banalisée. Le terme vient du grec *misos* (haine) et *paidos* (enfant).
2. **Phénotype** : cela correspond à l'ensemble des caractéristiques observables d'un organisme, résultant de l'interaction entre son patrimoine génétique (génotype) et son environnement.
3. **TSA (Trouble du Spectre Autistique)** : c'est un trouble neurodéveloppemental qui affecte principalement la communication sociale et les comportements répétitifs ou restreints, avec des manifestations très variables d'une personne

à l'autre.

4. **TDAH (Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité)** : c'est un trouble neurodéveloppemental qui affecte la régulation de l'attention, l'impulsivité et/ou l'activité motrice, avec une persistance possible à l'âge adulte. Il résulte d'un dysfonctionnement des circuits cérébraux impliqués dans l'inhibition et la motivation

Terra Incognita

T'as loupé des épisodes de Terra Incognita ce mois-ci ? T'inquiète paupiette, v'là ce qu'il te faut pour te remettre à la page !



Matthieu (avec deux T) : le papa-dessin

Auteur de livres jeunesse et maintenant d'une encyclopédie des pépites de ses enfants, il aborde des sujets aussi divers qu'importants

[Écouter l'épisode](#)



Donato : le coach en confiance en soi

Ancien salarié d'un grand groupe industriel, il a réussi à se construire une identité entrepreneuriale forte sur un thème bien malmené dans notre société

[Écouter l'épisode](#)



Jeanne : la teacher déjantée

Bio-ingénieure, professeure des écoles, maman de 4 enfants, elle est aujourd'hui la number one pour lever tes blocages dans l'apprentissage de l'anglais

[Écouter l'épisode](#)



Morgane : l'Elfe écolo

Rédactrice de contenus, elle a construit son identité sur la connaissance de l'environnement et de la biodiversité. Un épisode salvateur !

[Écouter l'épisode](#)



Tu veux retrouver tous les épisodes ?
Aucun soucis, ils sont bien rangés, du plus ancien au plus récent !

[Clique ici pour les écouter !](#)

Florian ETIENNE
Formateur,
podcasteur,
curieux de tout,
Sherlock Holmes
des
organisations et
préfet de
Serdaigle

florian@ex-machina-conseil.fr
+33 (0)6 03 52 73 48
17 Rue Des Glycines
34650,Brenas



T'en veux plus ?

Comme "Le Chemin de Traverse" est une aventure en continu, tu as p'têt loupé quelques-unes des précédentes éditions. Pas de panique !

[Retrouve l'intégrale ici !](#)

Rendez-vous le mois prochain !



[Se désinscrire](#)