

## JOURNALISTE

Lycée Bonne Terre 34120 pezenas

région : Hérault

nom : Lesur

prénom : Lana

classe : 1ere SAPAT

## Le puzzle, un loisir à reconstruire !

Il n'a de casse-tête que son ancien nom et reste un jeu intemporel et indémodable ...

### Un héritage familial :

Ce loisir << passion >>, ce sont mes grands-parents et mon père qui me l'ont transmis, depuis mon enfance, lors de moments conviviaux en famille. Le plaisir d'être ensemble et de s'amuser dans la bonne humeur tout en accomplissant une réalisation. Prendre un peu de son temps et se retrouver de la sorte, cela me permet aussi de me déconnecter des écrans et de ne plus me focaliser sur les réseaux sociaux. C'est un vrai plaisir de voir naître progressivement un décor, un personnage ou un objet.

### **Construire ensemble**



<https://img-4.linternaute.com/6nAxz4MoY1RPSp21A-8aMfCG3Ns=/1240x/smart/ab3d12b9c9de4c9fb76e0d0117a5e813/cmcms-linternaute/15143156.jpg>

### Un loisir intergénérationnel :

Le puzzle est un jeu d'assemblage qui au fil du temps a toujours su se réinventer pour s'adapter à tous. Les pédiatres le conseillent aux tout petits à partir de 12// 18 mois. C'est un jeu calme, apaisant et transportable facilement pour un enfant. Les fabricants ont su s'adapter et on le trouve en bois, en cube, tactile, en plusieurs dimensions et désormais en version numérique. De plus on peut le trouver dans des niveaux de difficultés très

différents en fonction du nombre de pièces. On peut réaliser un puzzle individuellement ou à plusieurs. Mon plus grand bonheur est de le partager avec les adultes de ma famille. Dans le cadre d'animation en milieu professionnel, j'ai partagé aussi ce plaisir avec des personnes âgées et j'ai observé à quel point ce jeu facilitait les échanges et le lien social.

### Un jeu pour lutter contre « la sédentarité cognitive » :

Les bienfaits de ce jeu, à la fois ludique et pédagogique sont nombreux. A tout âge il stimule notre cerveau. Sans s'en rendre compte et en fonction de la complexité du puzzle, de nombreuses fonctions sont sollicitées. Il va nous permettre de développer tout d'abord le sens de l'observation qui nous guidera durant toute la construction. Ensuite on va travailler la mémoire visuelle pour être en capacité d'assembler les pièces au bon endroit. Tout en se relaxant on agit sur la psychomotricité fine. Cela nécessite un effort de concentration et bien sûr beaucoup de patience !

### A la recherche du temps perdu :

Les puzzles sont un formidable passe temps pendant les périodes de confinement ou de couvre-feu. Ils sont l'occasion de se retrouver en famille et de passer du bon temps. Ils agissent comme un anti stress. On réfléchit tout en s'amusant et on ne sait jamais à l'avance en combien de temps on va en venir à bout.

Et une fois terminé on comprend mieux que l'on n'a vraiment pas perdu son temps.....

Lana Lesur

