



TÉMOIGNAGE

Le jeu d'échecs, support de pratiques éducatives

Roxane Aubry

Éducatrice spécialisée
à l'Association « SAUVEGARDE »,
service AEMO Mantes-la-Jolie

Administratrice ad'hoc pour les
mineurs (cour d'appel de Versailles)

Les échecs sont souvent appelés « Roi des jeux et jeu des rois ». Si ce jeu n'est pas encore largement utilisé dans l'éducation spécialisée, Roxane Aubry fait ici part de son expérience lors d'une activité avec un groupe de pré-adolescents dans un Institut médico-éducatif.

L'efficacité des jeux en tant que support éducatif et pédagogique est reconnue depuis de nombreuses années. Afin de proposer quelque chose de différent des jeux traditionnels tels que le « Jeu des petits chevaux » ou le « Monopoly », j'ai sorti un échiquier du placard. Le groupe a été captivé par le plateau avec ses 64 cases blanches et noires et les deux armées prêtes à s'affronter. J'ai expliqué les règles du jeu et proposé aux enfants de déplacer les pièces ou de capturer les pièces adverses. Ils ont montré un tel intérêt qu'un mois plus tard, un petit groupe de six enfants âgés de 9 à 12 ans se réunissait deux fois par semaine devant les échiquiers pour résoudre les exercices du « Cahier pour les enfants débutants ». Ils prenaient un grand plaisir à jouer même s'ils ne maîtrisaient pas parfaitement les règles.

QUELQUES MOIS PLUS TARD, J'AI REMARQUÉ UN CHANGEMENT DANS LEUR COMPORTEMENT

Pour deux d'entre eux, les changements étaient très visibles. Chris¹, 11 ans, souffrait de déficience intellectuelle, de TDAH² et de troubles du comportement. Valentin, 12 ans, était autiste non-verbal.

1. Les prénoms ont été modifiés

2. Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble du neurodéveloppement

Au début de leur apprentissage, Chris pouvait rester devant l'échiquier pendant 5 à 10 minutes (souvent debout), en déplaçant ses pièces sans attendre son tour de jouer. Au fil du temps, sa capacité d'attention s'est améliorée. Son hyperactivité et son impulsivité ont également diminué de manière significative. À la fin de l'année scolaire, il pouvait jouer une partie d'environ 15 minutes en respectant les règles et en attendant son tour sans s'énerver. Une amélioration de son comportement (moins d'agitation et d'impulsivité) a été observée pendant d'autres activités.

Valentin, au cours du premier mois, restait assis devant son échiquier sans montrer le moindre désir de déplacer sa tour (le premier exercice), se contentant d'observer d'autres enfants manipuler leurs pièces. Si je lui proposais une autre activité, il ne réagissait pas, comme s'il ne m'entendait pas. Puis, un jour, lors d'une séance, il a pris sa tour : il l'observait de très près, la posait sur l'échiquier, la reprenait, la posait à nouveau... Il a commencé ensuite à manipuler d'autres pièces. Peu de temps après, il pouvait reproduire les déplacements de la tour, suivis de ceux du fou. À la fin de l'année scolaire, Valentin était capable de faire de petits exercices : il pouvait capturer une autre pièce avec sa tour ou son fou, et cela toujours avec un petit sourire de satisfaction.

DE NOMBREUX TRAVAUX FONT REFERENCE

En 1925, Rudik, Diakov et Petrovsky, ont prouvé par leurs recherches que l'apprentissage du jeu d'échecs améliorait l'attention et la concentration, le jugement (stratégie), l'imagination et la prévoyance, la mémoire, la volonté de vaincre et la maîtrise de soi, l'esprit de décision, la logique mathématique, l'esprit de synthèse, la créativité.³

Aujourd'hui leurs travaux font référence auprès des Académies d'Éducation Nationale. Dans plus de 48 000 écoles en France, les élèves sont initiés aux échecs grâce à la convention « Class'Échecs » signée le 15 mars 2022 entre le Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports et la Fédération Française des Échecs. « Le jeu d'échecs est une activité à la fois intellectuelle, ludique et sportive, qui permet de développer des compétences diverses chez ceux qui le pratiquent, notamment des capacités intellectuelles telles que la mémoire, le raisonnement logique, la capacité d'abstraction, l'analyse de problème et la mise en œuvre de stratégies de résolution. Le jeu d'échecs s'apprend et se pratique dès le plus jeune âge. »⁴ Une « Classe Échecs » contre l'échec scolaire !

Les progrès ne s'arrêtent pas là. Depuis le 3 avril 2022, la France fait partie de six pays pilotes sélectionnés pour conduire un programme permettant d'observer de façon scientifique l'évolution comportementale et cognitive des enfants avec un handicap (autisme, troubles dys, TDAH, troubles de comportement) grâce à l'apprentissage de jeu d'échecs.⁵

3. Microsoft Word - ECHECS_final.doc (ac-creteil.fr)

4. Extrait de bavenant à la convention MENJS/FFE

5. <https://www.leparisien.fr/sciences/les-bienfaits-du-jeu-dechecs-sur-les-enfants-autistes-une-enigme-scientifique-01-04-2022-GKHEAU7HABEVVNGMIQS6HM7TFU.php>

LE PROGRAMME « INFINITE AUTISME »

Face au succès du programme pilote mené dans quatre centres médico-sociaux depuis septembre 2022, les nouvelles études sur les bienfaits du jeu d'échecs sont mises en perspective avec un autre programme « Infinite autisme », officiellement lancé le 17 avril 2023 au sein du Conseil régional d'Île-de-France. Ce programme inédit a pour but de mesurer les bénéfices des échecs chez les enfants avec autisme, troubles dys et TDAH, ainsi que le fait le programme scientifique cité plus haut.

Dès septembre 2023, « Infinite » a été étendu à 40 nouveaux centres spécialisés en autisme en Île-de-France, Occitanie et Guyane. Lors de cette première étape, « quatre groupes de 4 enfants ont suivi un parcours d'apprentissage adapté du jeu d'échecs dans des établissements spécialisés de la Fondation Ellen Poidatz et de l'ADAPEI (Association départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales) de Guyane. » Le constat est clair : amélioration de la concentration, capacité de mémorisation, construction logique, évolution des interactions sociales...

Franck Droin, président de la Commission santé et handicap de la Fédération française des échecs (FEE), nous explique que « jouer aux échecs pour un enfant autiste, dys ou avec des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité peut avoir des effets positifs en termes relationnel, de repérage dans l'espace, de concentration, de sociabilisation car, assez naturellement, il va s'ouvrir plus facilement aux autres. Grâce à sa grammaire commune, c'est un jeu universel et intergénérationnel. Le joueur va également apprendre la gestion du temps et des priorités... Enfin, dans la conscience collective, il s'agit d'un jeu d'intelligence socialement valorisant. C'est forcément bien pour l'enfant... Par exemple, si un élève en difficulté se lance dans cette activité, le regard du corps enseignant va changer. »⁶

La Fédération Française des Échecs a connu une augmentation spectaculaire des nouveaux licenciés pendant la période du COVID et par la suite avec la sortie simultanée sur Netflix de « Jeu de la dame », une adaptation du célèbre roman du même nom écrit par Walter Tevis. Les gens cherchaient une occupation de l'esprit qui permettait de les détourner des angoisses du moment, les divertir quasi gratuitement et permettre des échanges sociaux.

UNE THÉRAPIE POUR L'ESPRIT

« Le jeu d'échecs, par ses mécanismes, agit comme une thérapie pour l'esprit, réduisant stress et anxiété. La concentration requise pour anticiper les mouvements de l'adversaire et élaborer des stratégies permet de se détourner des préoccupations quotidiennes. La patience et la persévérance, vertus incontestables du joueur d'échecs, se révèlent être des atouts majeurs dans la gestion de l'anxiété. »⁷

6. Les bienfaits du jeu d'échecs sur les enfants autistes, une énigme scientifique - Le Parisien

7. <https://www.magazette.fr/quels-sont-les-bienfaits-des-jeux-dechecs-sur-la-sante-mentale/>

Les nombreux clubs d'échecs, moyennant une cotisation modeste, offrent des cours et des compétitions en ligne et en club, ainsi que d'autres événements conviviaux. J'ai recommencé à jouer aux échecs à cette époque, une dizaine d'années après avoir animé l'atelier avec des enfants de l'IME. Environ six mois après, et avec quelques heures de pratique par semaine, j'ai constaté les bienfaits que cela a eu sur moi : ma mémoire s'est améliorée. Si l'activité physique et sportive de 30 minutes par jour est une grande cause nationale pour 2024, l'entraînement cérébral gagne également avec une pratique quasi quotidienne. Le cerveau se rééduque en pratiquant des exercices de calcul, en étudiant les parties des grands maîtres, et en posant constamment des questions avant de jouer un coup : quelle est la situation actuelle ? Quelle sera la réponse de mon adversaire ? Quel est le meilleur plan à suivre ? « Ce qui compte, ce sont les questions. Trouver les questions, et les bonnes, est essentiel... Le flot d'information menace d'obscurcir la stratégie, de la noyer sous les détails... »⁸

« Le jeu d'échecs possède cette remarquable propriété de ne pas fatiguer l'esprit et d'augmenter bien plutôt sa souplesse et sa vivacité. »⁹ Ce jeu qui se déroule lentement permet de prendre le temps de réfléchir sans stress est apaisant.

UN ENTRAÎNEMENT MENTAL VALIDÉ PAR LA SCIENCE

Les auteurs de « Jeu d'échecs et sciences humaines »¹⁰ regrettent que le préjugé « les échecs fatiguent, dégénèrent en monomanie, pour finir par faire vaciller la santé mentale de joueur », ait « la vie dure ». Bien au contraire : des études suggèrent que la pratique assidue des échecs peut augmenter le QI, attestant de son impact positif sur l'intelligence globale. Un entraînement mental validé par la science : la recherche scientifique apporte des preuves tangibles des effets bénéfiques des échecs. « Les études réalisées démontrent que les joueurs d'échecs ont souvent une meilleure santé mentale comparativement aux non-joueurs. Il est donc évident que le jeu d'échecs, par sa nature intrinsèquement complexe et stimulante, améliore la santé mentale et pourrait s'avérer être un outil précieux dans la prévention de troubles neurodégénératifs... »¹¹

ET L'ASPECT PHYSIQUE ?

Depuis plus de 20 ans le Comité olympique considère officiellement le jeu d'échecs comme le « Sport de l'esprit » car il oblige le cerveau à travailler. Le joueur d'échecs sait qu'il faut réfléchir plutôt deux fois qu'une, car en cas d'erreur la sanction est immédiate. Le joueur apprend à raisonner de la façon la plus logique possible et les possibilités infinies de jeu développent la créativité. La partie d'échecs développe

8. Garry Kasparov, La vie est une partie d'échecs, JC Lattès 2007
(dans Neville Katherine « Le Feu sacré », Le cherche midi.p. 314

9. Stefan Zweig Le joueur d'échecs, Le livre de poche p. 66

10. Jacques Dextreit, Norbert Engel « Jeu d'échecs et sciences humaines », Payot p. 137

11. <https://www.magazette.fr/quels-sont-les-bienfaits-des-jeux-dechecs-sur-la-sante-mentale/>

une endurance physique car une longue partie peut durer quelques heures. Tout l'organisme est sollicité. Plusieurs expériences ont montré qu'au « cours d'une partie, le rythme cardiaque des joueurs peut approcher de 200 pulsations par minute et les variations de rythme cardiaque au moment de déplacer sa reine ressemble à celle d'un pilote de Formule 1 dans la chicane d'un circuit. »

Toutes ces recherches expriment que le jeu d'échecs (même en dehors d'un programme spécifique), peut être pratiqué comme une remédiation cognitive visant à améliorer le fonctionnement cognitif des individus et favorisant le développement de leurs capacités. Une remédiation cognitive en soi est un entraînement cérébral et, grâce à cette approche, l'individu peut améliorer significativement la mémoire de travail (qui permet de maintenir les informations pour résoudre telle ou telle tâche spécifique), les aptitudes visio-spaciales, un raisonnement complexe et l'inhibition de réponse.

