



PHIL BRAY/NETFLIX

La Belgique a connu une ferveur pour le jeu d'échecs après le match du siècle en 1972. Verra-t-on un engouement similaire après le succès de la série "The Queen's Gambit" ?

## La pratique des échecs permet, surtout chez les seniors, de préserver la santé mentale

**A**lexandre Alcaïs est directeur de recherches en génétique humaine des maladies infectieuses à l'Université Paris-Descartes. C'est aussi un passionné d'échecs. Pour lui, ce jeu qui mêle réflexion, stratégie et action possède de nombreux bienfaits pour la santé de ceux qui le pratiquent.

### Quels sont les bienfaits du jeu d'échecs sur la santé ?

Il ne faut pas oublier que les échecs peuvent se pratiquer de mille façons, sur plusieurs surfaces et donc dans plusieurs dimensions. On peut y jouer en trois dimensions, sur un échiquier avec une pendule, en deux dimensions, sur un écran, ou avec la seule dimension mentale. Cela nous donne une idée de la richesse des compétences intellectuelles sollicitées par ce jeu. À côté, il est prouvé que les activités intellectuelles régulières, à raison de cinq à sept différentes par jour, protègent le patient contre le risque de démence sénile, d'Alzheimer ou d'autres pathologies du vieillissement. L'analyse du jeu d'échecs permet également de poser un diagnostic sur d'éventuelles maladies neurodégénératives car on peut constater un appauvrissement du jeu chez les personnes touchées. Pour avoir regardé des milliers de parties,

j'ai pu observer que des joueurs autrefois flamboyants proposaient un jeu plus terne une fois malades.

### La pratique des échecs permet-elle d'améliorer la santé mentale ?

Elle permet de prévenir certains troubles. Une partie d'échecs est un projet à très court terme: on se projette dans le futur à 4 h, 6 h, voire un peu plus si on joue par correspondance. La finalité est donc assez réaliste et oblige le joueur à construire quelque chose, à développer un projet. À 90 ans, avoir un projet passe souvent par les enfants ou les petits-enfants. Or, lors d'une partie d'échecs, le projet concerne encore le joueur seul. D'ailleurs, une partie d'échecs implique de prendre des décisions seul encore une fois, ce que l'on ne retrouve pas forcément dans des activités telles que les mots croisés ou la lecture. Cette prise de décision implique une prise de responsabilité. Or, on sait que les seniors sont parfois infantilisés. Une partie d'échecs permet donc de les stimuler. Un autre aspect positif des échecs pour la santé mentale, c'est qu'on ne cesse d'en apprendre sur le jeu. La littérature et les façons de jouer évoluent avec les époques. Cela me rappelle la calligraphie japonaise, où les maîtres apprennent sans cesse.

## Dixit

### Bon pour l'école ? Oui, selon le Parlement européen

**Les avantages de jouer aux échecs.** "Lorsque vous jouez aux échecs, vous êtes sur un pied d'égalité. Vous n'êtes pas aussi conscient des frontières et des hiérarchies traditionnelles. Je pense que c'est l'un de mes aspects préférés du jeu. Plus jeune, je me souviens que je jouais parfois contre des enfants plus petits que moi, et parfois je jouais contre des adultes, mais c'était comme si nous étions tous sur le même terrain de jeu. Et je pense que c'est une compétence si précieuse pour les gens: ne pas se laisser intimider et ne pas se sentir mieux que quiconque. Avec l'augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux et des problèmes de santé mentale chez les adolescentes, je pense aussi qu'il est bénéfique de pouvoir se perdre totalement dans les échecs. Vous n'allez certainement pas vous inquiéter de ce que les gens postent sur les réseaux sociaux à ce stade, car vous êtes totalement absorbé par le jeu." (Jennifer Shahade, double championne d'échecs aux États-Unis, auteure de *Chess Bitch: Women in the Ultimate Intellectual Sport* et *Play Like a Girl!*, interviewée par Julie Miller pour *Vanity Fair* le 5/11/2020.)

**Moins d'altercations à l'école.** "Les compétences en lecture et en mathématiques de ces enfants ont grimpé. Leur capacité de raisonner a considérablement augmenté, aussi. Nos études ont montré que les cas de suspension et des altercations à l'extérieur ont diminué d'au moins 60% depuis que ces enfants se sont intéressés au jeu d'échecs." (Joyce Brown, assistant principal à l'École de Roberto Clemente à New York, repris dans "Putting a Check to Poor Math Results" dans *The Reporter*, décembre 1992.)

**Une déclaration du Parlement européen.** "Considérant que le jeu d'échecs est un sport accessible aux enfants de toutes les catégories sociales et que ce jeu pourrait contribuer à la cohésion sociale et à la réalisation d'objectifs de politique générale, tels que l'intégration sociale, la lutte contre la discrimination, la réduction du taux de criminalité et même la lutte contre différentes formes d'addiction; considérant que, indépendamment de l'âge de l'enfant, il peut améliorer sa concentration, sa patience et sa persévérance; qu'il développe son sens de la créativité, de l'intuition, sa mémoire, sa capacité d'analyse et ses compétences décisionnelles; que le jeu d'échecs permet également d'apprendre la détermination, la motivation et l'esprit sportif." Le Parlement européen plaide pour l'introduction des échecs dans le cursus scolaire des écoles. Cette déclaration O050/2011 a été adoptée le 15 mars 2012 et a été soutenue par plus de 400 députés de toute tendance politique.