

Jeu des **RESSOURCES**



Un jeu co-construit par V. Blanc, J.-P. Durand, Y. Mestrallet, A. Muir-Poulle et M. Svitex, sur les principes de l'Approche Centrée Solution.

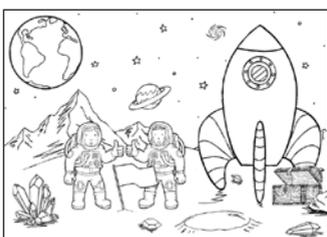
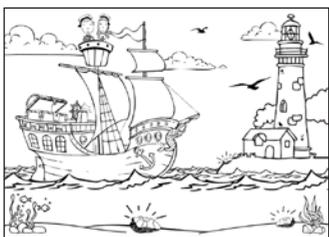
Illustrations et graphisme : C. Bettega, L. Coutaz Bressoud, V. Mino, et M. Saint-Bonnet

BUT DU JEU

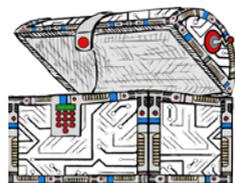
Explorer les ressources et les capacités de résilience de tous les membres de la famille, dans le contexte de confinement, et créer du lien entre eux.

MATÉRIEL

- Des feutres et crayons de couleurs
- **Le livret rattaché à un paysage-ressource** choisi par chacun des joueurs. Ce sont des coloriages pour les petits et grands !



- Un **contenant** pour chacun (panier ou malle) : si c'est possible pour vous, utilisez le véritable objet ou un contenant similaire ! Vous pouvez également en imprimer un de plus pour LA FAMILLE.



- Les **trésors** (sans couleurs) sur lesquels écrire : des cristaux, des pommes ou pépites suivant le visuel choisi



PRÉPARATION

- Demandez en amont à chacun des membres de votre famille s'ils sont d'accord pour participer à ce jeu – si certains membres de la famille veulent être présents au jeu, sans pour autant y participer verbalement, offrez-leur la possibilité de le faire, si cela convient à tout le monde.
- Imprimez le livret qui correspond au paysage ressource choisi par chaque membre de la famille :
 - Dans le cas où plusieurs enfants participent, chacun peut choisir son propre paysage! Parent y compris ! Dans votre cas, vous remplacerez le terme « parents » par « enfant » quand nécessaire. Par exemple, « *Qu'est-ce que ça permettra pour toi ? Pour tes parents ?* » -> « *Qu'est-ce que ça permettra pour toi ? Pour tes enfants ?* »
 - Vous pouvez soit imprimer un livret pour chacun des membres de la famille soit un seul livret qui sera pour tout le monde.
- Découpez les différents éléments (panier/coffres et trésors) et distribuez-les aux joueurs.

AVANT DE COMMENCER À JOUER Co-construire les règles du jeu

« *Je propose que chacun d'entre nous réfléchisse et note 2 choses qui lui sont nécessaires pour pouvoir se sentir bien dans ce temps de partage (Par exemple se sentir écouté/ que chacun puisse avoir l'occasion de parler/ etc...). Nous allons prendre 2 minutes pour y penser, chacun de notre côté.* »

Nous vous proposons 2 façons au choix, de recueillir les besoins de tout le monde :

- **Façon Pop-Corn** : Chacun s'exprime quand il le souhaite et qu'il se sent prêt à le faire. Par exemple, en disant « *Qui souhaite commencer? Ou si c'est moi qui commence, qui souhaite poursuivre?* »
- **Avec une balle ou une peluche** : chaque personne, quand elle a fini de parler, l'envoie à quelqu'un de son choix, qui prendra alors la parole.

Durant ce temps, n'hésitez pas à approfondir ce qui est nommé, en allant le plus possible vers le concret.

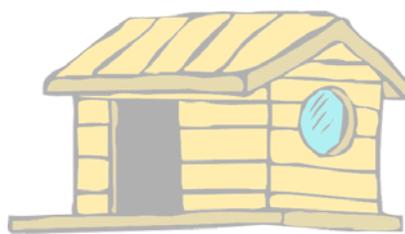
Par exemple : « *J'ai besoin de me sentir écouté.e.* »

- Qu'est ce que tu observeras pendant le jeu qui te fera dire que l'on t'écoute?



En fonction de ce qui ressort de ce temps, **voici nos incontournables** :

- **Accordez à chacun un espace de libre expression** dans lequel leurs pensées, leurs émotions, leurs frustrations et irritations ne seront ni jugées ni commentées mais simplement accueillies dans l'écoute – **Faire le choix d'être centré sur l'autre** sans essayer de trouver ou de proposer des solutions. Evitez des formulations telles que « *Tu devrais faire cela...* », ou de transmettre des attentes trop rigides (« *J'ai envie que tu fasses cela...* »). Suggérer à une personne, que ce soit un enfant, un adolescent, ou un adulte, de modifier ses ressentis ou de changer sa façon de voir les choses dans un contexte aussi inédit que celui que nous vivons (voire même dans n'importe quel contexte) risquerait d'avoir pour conséquence que la personne se referme sur elle-même.
- **Rebondissez et/ou reformulez** en demandant de préciser : « *J'ai entendu que tu as été courageux de finir ce devoir d'Histoire que tu trouvais difficile, qu'est-ce qui t'a aidé à être courageux ?* »
- Encouragez à poursuivre avec **des questions de curiosité**, tout en veillant à laisser à chacun le temps de dérouler sa pensée et d'exprimer complètement ce qu'il souhaite dire : « *As-tu pu dire tout ce que tu souhaitais dire ?* », « *Et quoi d'autres ?* » plutôt que « *T'as fini ?* ».
- **Les fautes d'orthographe, on s'en fiche !** Soyez présent.e à la réponse, sans vous attendre à une réponse « parfaite » !
- D'ailleurs, il est important d'accueillir pleinement cette réponse, et d'être curieux sur pourquoi celle-ci fait sens pour la personne (que ce soit un enfant ou un adulte). **Ecoutez chaque réponse comme si c'était une pépite** (elle en est forcément et littéralement une!) et évitez de minimiser le désagréable (« *C'est pas grave !* ») comme l'agréable (« *Oh ! C'est rien !* »).
- **Accueillez le silence qui peut être de l'or**, non seulement pour réfléchir et mieux connaître l'autre, mais également pour lui laisser l'espace de prendre la parole et d'exprimer des pensées ou des idées parfois difficiles à formuler à voix haute – vous pouvez utiliser un bâton de la parole – customisé en fonction de l'univers choisi.



À VOUS DE JOUER

Les questions du livret



Le ou les livrets sont distribués. La personne qui le souhaite (ou par exemple celle dont l'anniversaire est le plus loin / qui a le moins de « e » ou de « i » dans son prénom...) commence.

La règle du jeu c'est qu'**à chaque fois qu'on trouve un trésor/une ressource, on la note sur une pomme/pépite/cristal**, puis **on la place dans son contenant** (dans le panier ou dans le coffre).

Comment ça se passe pour chaque question ?

1. A chaque fois que vous découvrez une question (une page), tout le monde prend un **temps de réflexion individuel**. Démarrez le tour quand tout le monde aura eu un temps suffisant de réflexion. **Il est essentiel que quand un des membres fait le choix de nommer une ressource (pomme/ pépite/ cristal), tout le monde soit dans l'attention suffisante pour l'écouter**; c'est peut-être d'ailleurs une des modalités que vous avez co-construits entre vous tout à l'heure ?
2. Le premier joueur lit la première question de son livret, **écrit ses réponses sur une pépite/une pomme/un cristal** en notant une seule réponse par pépite/pomme/cristal. Après l'avoir lu à voix haute s'il le souhaite, **il la dépose dans son panier/ son coffre**.



Puis, une fois qu'il a répondu comme il le souhaitait, les autres membres vont répondre à la même question à propos de ce premier joueur, ajoutant ainsi des choses qu'ils observent de lui au quotidien et que le joueur n'aurait pas cité.

Si l'enfant n'a pas trouvé de ressources, c'est ok ! Les autres membres peuvent tout de même nommer ce qu'ils observent et connaissent de lui.

Par exemple : Le premier joueur annonce qu'une des forces lui permettant de vivre au mieux le confinement est l'humour... → il la note sur sa ressource (pomme) → il la dépose dans son panier → il en trouve 2 autres qu'il écrit puis dépose dans son panier → puis les autres peuvent donner une autre force qu'ils lui reconnaissent.

3. Une fois que ce tour du premier joueur est fini, **vous passez à un autre joueur**, en déroulant la même façon de procéder.

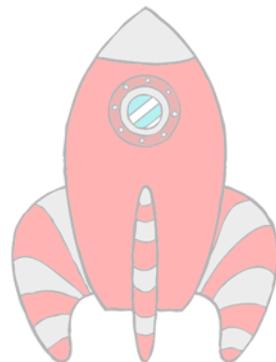
Vous pouvez utiliser une peluche à envoyer au prochain joueur pour lui donner la parole, comme ça, cela ajoute de l'aléatoire et du jeu.

 **FIN DU JEU**

Le jeu se finit à la fin du livret, une fois que **tout le monde a répondu à la dernière question du livret**, avec la machine à voyager dans le temps. Evidemment, tout le monde est gagnant, on ne va pas compter le nombre de ressources (pommes, pépites, cristaux) par personne !

Pour conclure ce temps de jeu :

1. Chacun **réfléchit à un projet**, à une activité **agréable**, qui apporte de la joie, et qui va mobiliser tout le monde, **à réaliser dans les jours qui suivent**. « Qu'est-ce qu'on pourrait faire de chouette ensemble ? »
2. Chacun le **note sur un papier** sans le montrer aux autres, et le dépose dans un chapeau (ou autre).
3. Une fois que tout le monde a répondu sans le montrer aux autres, une personne tire les papiers sans les montrer, **les lit à voix haute**. Les autres doivent **deviner au fur et à mesure qui est l'auteur.e** de chaque papier.
4. **Toutes ces réponses sont comme des ingrédients !** Et avec tous ces ingrédients, cuisinez ensemble **la recette collective** = un projet **qui conviendra à tout le monde**, à réaliser dans les jours qui viennent (en sachant que peut-être certaines propositions ne seront pas entièrement faisables). Ce projet doit être agréable et mobiliser tout le monde.
5. Trouvez ensemble **quand** est-ce que ce projet pourra se faire ?
6. Réfléchissez aux **3 premiers pas** qui permettront à votre projet de se réaliser tel que vous l'avez imaginé !

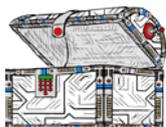
**NOTRE PROJET COLLECTIF****3 premiers pas :**



Parmi ces émoticônes ci-dessous, laquelle correspond à comment ça se passe pour toi pendant ce temps en confinement ?

Entoure-la, colorie-la ou dessine sur l'émoticône que tu choisis.

Chacun se positionne sur cette frise d'émoticônes, en fonction de comment il.elle se sent. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, tout est ok.



Tu as choisi l'une de ces émoticônes :



- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône, et pas à celle d'en-dessous ?

(des choses que tu te dis, que tu fais, que tes parents font, que d'autres font, ce qui est présent chez toi...)

Tu as choisi :



- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône ? (pas besoin d'écrire ici, dis simplement à voix haute !)
- Quel serait le petit quelque chose en plus qui t'aiderait à te sentir comme l'émoticône qui est juste au-dessus ? (tu peux écrire sur une ressource)
- Qu'est-ce que ce petit quelque chose permettrait de chouette pour toi ? Pour la famille ?

Il s'agit ici d'identifier les pensées, les actions, les comportements présents... qui sont utiles, qui aident dans cette période.

Notez une idée par pomme/pépite/cristal.

Pour questionner, préférez « *Et quoi d'autres* » plutôt que « *Tas fini ?* », pour aller vérifier que l'enfant a terminé. Quand on questionne ainsi, on sous-entend qu'il y a peut-être encore une ressource à trouver !

Instinctivement, certains vont sur le « négatif », sur « je suis là parce que je n'ai pas eu ça » (comme s'il parlait de vouloir aller plus haut). Ici, ce qui est important, c'est d'aller chercher ce qui est PRESENT, ce qui aide l'enfant à choisir cette émoticône, et pas une autre plus bas.

S'il a choisi :



Il est essentiel qu'il.elle puisse nommer le difficile et être entendu ! Et à partir de ce difficile nommé, on explore un plus petit pas possible pour aller un peu mieux.



Pour faire et dire tout ce que tu as dit juste avant, tu utilises forcément des forces intérieures. Augustine et Gustave sont là pour t'aider à les trouver ! Parmi celles en dessous, entoure ou colorie et note sur tes pépites tes 3 forces qui te permettent de faire et dire tout ça.

Par exemple, Augustine et Gustave adorent cuisiner ensemble et pour faire ça, les forces qu'ils utilisent sont la force du travail d'équipe et de la créativité.

De la même façon, choisis les **forces les plus importantes des personnes autour de toi** (parents, frère, sœur, papi, mamie, etc.). Comment ces forces t'aident-elles ?

Il s'agit ici d'identifier et de qualifier les forces et qualités qui permettent les actions et comportements cités précédemment.

Vous pouvez très bien aider votre enfant : « *Tu as parlé de quand on cuisine tous ensemble... ça parlerait de quelle force ? Celle sur le travail d'équipe ? La gentillesse ? Quoi d'autre... ?* ».

En annexe, vous trouverez des descriptions des forces.

Augustine et Gustave ont une phrase qui leur donne de l'énergie et du courage à avancer. Ils l'ont écrit sur leur drapeau.

Pour ton drapeau à toi, quel est le nom, la phrase, le mot, le dessin, etc. qui te donne de l'énergie et du courage à avancer... Et pour le drapeau de ta famille ?

Il s'agit ici d'identifier et/ou de créer les pensées aidantes, ce que l'on se dit, ou que l'on peut décider de se dire, et qui nous soutient, comme une devise. Cela peut être une phrase, un mot, un titre ou des paroles de chanson, de film, un dicton...

Tout cela peut être transformé en blason de la famille (avec un ou des dessins)



Reprenons les émoticônes et entoure l'émoticône que tu avais choisie tout à l'heure. **La nouvelle émoticône qui rigole** représente « **ta journée de confinement rêvée** ». Imaginons, tu es demain matin et tu as une baguette magique : tu peux transformer ta journée en journée de confinement rêvée !

(...) Suite page suivante

Aller chercher **les buts**, et ne pas rester sur le moyen. L'enfant va peut-être vous parler de quelque chose qui peut paraître impossible dans le contexte. Par exemple : « *J'aimerais aller à la plage* ». Ceci est un moyen, c'est à dire **c'est à dire quelque chose qui va permettre à l'enfant de servir un but, sans pour autant pouvoir nommer ce but en première intention.**

(...) Suite page suivante



(suite)

A quoi elle ressemble ? De quoi est-elle faite ? Qu'y a-t-il en plus que tu apprécies ?

En quoi est-elle différente des autres journées de confinement et de la première émoticône que tu as choisie ?

Invitation à dessiner

Par rapport à l'émoticône que tu avais choisie, quelle est la plus petite chose qu'il y aurait en plus, qui te fera dire que tu es un peu plus haut, en train de te rapprocher de ta journée rêvée en confinement ?

Qu'est-ce que ça permettra pour toi ? Pour tes parents ? Pour ta famille ?

(suite) L'idée est donc de ne pas directement refuser cette proposition (même si en effet, elle est impossible en confinement !), mais d'explorer quel est le but qui l'intéresse et ce que ce moyen (plage) permettrait d'important pour lui (le but) :

- En quoi ça serait important pour toi d'aller à la plage, qu'est-ce que ça te permettrait ?

- De passer un moment sympa, de s'amuser tous ensemble.

On a mis à jour le "but". Et contrairement à la plage, qui est une stratégie/un moyen impossible à mettre en place en confinement, on va explorer d'autres stratégies pour aider l'enfant à atteindre son but :

- Qu'est-ce qu'on pourrait faire d'autre pour passer un bon moment ensemble, sans aller à la plage ?

Gardez donc ces réponses-but, intégrez la contrainte (confinement), et cherchez ensemble des solutions pour aller vers ces buts !

Il y a aussi des moyens réalisables (ou adaptables) en période de confinement : on peut s'amuser à faire « comme si » nous étions à la plage, mettre un maillot de bain, un masque de plongée et tuba (quitte à mettre de la crème solaire !), faire des châteaux de cartes au lieu des châteaux de sable,...



Imagine que tu es dans ton vaisseau/phare/cabane...

Qu'est-ce que toi tu fais ou tu te dis pour prendre soin de toi ?

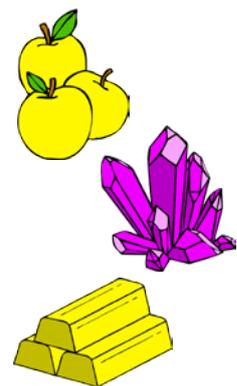
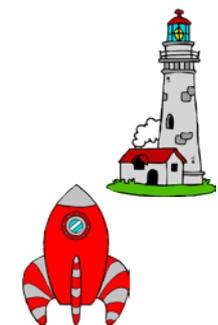
Cite des choses que tu fais ou que tu te dis pour prendre soin des personnes autour de toi (parents/frère/sœur/autres...).

Cite les choses que les personnes (parents, frère, sœur, grands-parents...) autour de toi font ou disent, qui te font du bien :

Le défi du prendre soin : Construisez ensemble (ou à plusieurs) une cabane/un vaisseau/un phare avec vos propres moyens.

Il s'agit ici d'identifier les petites choses du quotidien qui montrent que vous prenez soin de vous en tant que famille et individu. Cela peut être « raconter une histoire tous les soirs » ou « un sourire le matin » ou « tu m'as dit ça qui était gentil », etc.

A noter sur les pommes/pépites/cristaux.



Reprends maintenant ton coffre/panier et sors toutes les ressources, en les lisant les unes après les autres.

Parmi toutes ces ressources que tu as recueillies, quelles sont les 3 plus importantes pour toi, qui t'aident à aller bien pendant le confinement (ou pendant d'autres moments qui peuvent être difficiles) ?

S'il y avait une autre difficulté (ou la même), qui se présente, quelles sont les choses que tu utiliseras de ton coffre à pépite, pour la traverser ?

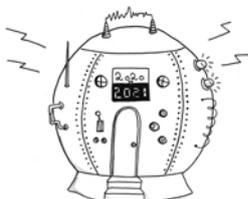
Il s'agit ici d'aller identifier les ressources les plus importantes pour la personne, afin de rendre possible leurs mobilisations dans un autre contexte futur (difficile ou non).

Pour ce moment, vous pouvez prendre un ballon de baudruche par enfant, et le gonfler à chaque fois qu'il nomme une pomme/pépite. Faire un noeud au ballon quand toutes les ressources ont été énumérées par l'enfant et lui donner. Cette pratique peut devenir un rituel : une fois par jour, l'enfant (ou vous) gonfle le ballon en soufflant autant de fois que de forces ou ressources utilisées dans la journée.

Maintenant que cette chasse aux trésors est finie, es-tu prêt.e pour une dernière aventure ? Alors, grimpe dans la machine à voyager dans le temps et... TE VOILA EN 2021 !

Maintenant que tu es en 2021, repense à tout ce que tu as fait et dit pour vivre au mieux le confinement de l'année dernière qui est maintenant terminé.

Qu'est-ce que tu as fait et dit dont tu es la.le plus fier.e ? Qu'est-ce que ta famille a fait et dit dont tu es la.le plus fier.e ? Qu'est-ce que tu as appris sur toi de vraiment intéressant et très chouette ? Sur ta famille ?



Comme la question précédente, il s'agit de permettre aux personnes de se projeter dans un futur plus ou moins proche, et d'y réactiver leurs ressources.

Cela fait également office de conclusion.



FORCES - ANNEXE 1/2



FORCE	DÉFINITION
Aimer apprendre	Cela me passionne d'apprendre des nouvelles choses, à l'école ou ailleurs. J'aime l'école, les livres, les expériences. Partout où je vais, je cherche à comprendre ce qui attire mon attention.
Aimer et être aimé(e)	J'aime avoir des amis en qui je peux avoir confiance, qui me font confiance, sur qui je peux compter, et qui peuvent compter sur moi. Même si je me bagarre avec mon frère ou ma sœur, ou mon cousin, je continue à prendre soin d'eux.
Capacité à diriger (leadership)	Quand je suis en groupe, j'arrive à encourager mes amis et à faire en sorte que tout le monde s'entende bien. C'est important pour moi de ne pas laisser quelqu'un hors du groupe.
Courage	Je suis courageux.se. Même quand j'ai peur, j'arrive à relever des défis et à franchir les difficultés. Quand je pense que quelque chose est important, je suis prêt.e à le défendre même si l'on se moque de moi pour cela, je fais ce que je pense être bien.
Créativité (originalité)	Je cherche tout le temps de nouvelles manières de faire les choses. Je ne fais pas les choses comme on me demande si je trouve une manière plus simple, plus intelligente, ou plus sympa.
Curiosité	Tout ce qui m'entoure m'intéresse. Même quand je suis seul.e, je ne m'ennuie jamais. Je suis curieux.se et me pose toujours des questions. Quand je veux savoir quelque chose, je cherche souvent dans un livre ou sur l'ordinateur. Je pense que je fais ça plus souvent que la plupart des autres enfants de mon âge. J'aime les aventures et la découverte.
Discernement (pensée critique)	Quand je dois faire quelque chose, je prends un moment pour bien réfléchir avant de commencer. Par exemple, si j'ai un problème pendant un jeu ou une activité avec des amis, j'arrive bien à comprendre pourquoi c'est arrivé et ce que je peux faire pour le résoudre.
Donner du sens à la vie (spiritualité)	Je sais ce qui est important pour moi et je pense que les choses arrivent pour une bonne raison. Je crois que chaque personne est spéciale et a un but important dans la vie. J'ai des réponses que j'aime bien et qui me font du bien sur le bien, le mal, et le sens de la vie. Quand les choses vont mal dans ma vie, mes motivations, mes convictions, mes croyances religieuses m'aident à me sentir mieux.
Gentillesse (générosité)	Je suis gentil.le et généreux.se, je suis toujours d'accord pour rendre service aux autres, même sans qu'on me le demande. J'aime faire des bonnes actions qui font plaisir aux gens, ou qui les aident, même quand je ne les connais pas bien.
Gratitude	Quand quelque chose de bien m'arrive, j'en suis content.e et reconnaissant.e. A chaque fois, j'exprime mes remerciements à ma famille et à mes amis. Je dis "merci" de manière sincère et pas seulement par politesse.
Honnêteté (sincérité)	J'arrive facilement à dire la vérité à mes parents et à mes amis. Je n'aime pas faire semblant quand on me pose des questions. Mes amis m'aiment bien justement grâce à ça.
Humilité (modestie)	Plutôt que de parler de moi, je préfère laisser les autres enfants parler d'eux. Je ne me mets pas en avant.
Humour (enjouement)	J'aime rire et faire de blagues. La plupart des enfants pourraient dire qu'on s'amuse bien avec moi. Quand un.e de mes ami.e.s va mal ou est malheureux.se, je fais ou je dis quelque chose pour rendre la situation plus joyeuse.
Intelligence sociale	Je comprends ce que ressentent les autres. Je me sens à l'aise dans la plupart des situations avec les autres et je sais facilement me faire des amis. Je sais faire en sorte que les autres se sentent à l'aise.
Joie de vivre (enthousiasme, énergie)	J'aime ma vie. Quand je m'éveille chaque matin, je suis super content.e de commencer la journée. Je ne fais pas les choses à moitié, ma vie est comme une aventure.
Maîtrise de soi (autorégulation)	Quand je ressens quelque chose comme de la colère ou une très grande joie, je sais me contrôler. Je ne me laisse pas emporter par mes émotions ou mes envies. Par exemple, je peux facilement m'arrêter de jouer à un jeu vidéo ou de regarder la télévision si je dois le faire.
Optimisme (espoir)	Quand je serai grand.e, je pense que je serai un.e adulte très heureux.se. Je pense qu'il va se passer de bonnes choses, et je fais en sorte que des choses agréables arrivent. Si j'ai une mauvaise note à l'école, je pense toujours à la prochaine fois où je ferai mieux.
Pardon	Quand quelqu'un me fait du mal, je n'essaie jamais de me venger. Je pardonne facilement les gens.



FORCES - ANNEXE 2/2



FORCE	DÉFINITION
Persévérance (application)	Lorsque j'ai quelque chose à faire, j'aime être efficace et rapide. Lorsque je travaille, je suis concentré.e, je ne suis pas distrait.e par les choses qui m'entourent. Je suis content.e lorsque j'ai réussi à terminer les choses que je devais faire.
Prudence (discrétion)	Quand je fais quelque chose, je réfléchis bien avant de le faire. Je n'agis pas sans réfléchir et je ne fais rien que je risquerai de regretter. J'évite les situations qui risquent de m'amener des problèmes.
Sagesse	J'arrive à prendre du recul sur les choses, à être de bon conseil quand les autres en ont besoin. Les adultes me disent que j'agis de façon très mûre pour mon âge. Je sais quelles sont les choses qui sont vraiment importantes dans la vie.
Sens de la justice (équité)	Quand il y a quelque chose d'injuste, cela me dérange, ça peut même me mettre en colère. Dans un conflit, même si je n'apprécie pas quelqu'un, je le traite de façon juste. Je traite toute le monde de la même manière.
Sens esthétique (reconnaitre la beauté)	J'observe et j'aime les choses que je trouve belles, très bien faites, ou impressionnantes que ce soit dans la nature, le sport, l'art, l'école, les sciences ou la vie de tous les jours. Par exemple, j'aime regarder les arbres changer de couleur en automne.
Travail d'équipe	A l'école, je peux très bien travailler en groupe. Quand je fais des choses en groupe, je suis motivé.e, je travaille dur pour mes camarades et pour que tout le groupe réussisse.

Crédit : Nicolas Bressoud et Rebecca Shankland, à partir et avec l'accord de viacharacter.org.

Ce jeu et ses livrets sont téléchargeables gratuitement et utilisables à des fins non commerciales, son contenu (textes et images) ne sont pas libres de droits. Merci de créditer les auteurs si vous souhaitez le diffuser.

Ils nous font confiance et recommandent ce jeu :

