Jeu de cartes Atout à partir de 10 ans

Un jeu d’introspection et de développement

Nous avons toutes et tous un jeu de cartes en main qui résume notre vie. Les cartes atouts que nous possédons varient au fil des années et des événements que nous rencontrons sur notre chemin. Nous en perdons certaines, nous en gagnons d’autres.
Grâce à la métaphore des cartes en main, le but du jeu est de se rendre compte des ressources externes et internes que chacun.e possède ou souhaite développer, mais aussi de réfléchir à comment les utiliser dans sa vie.

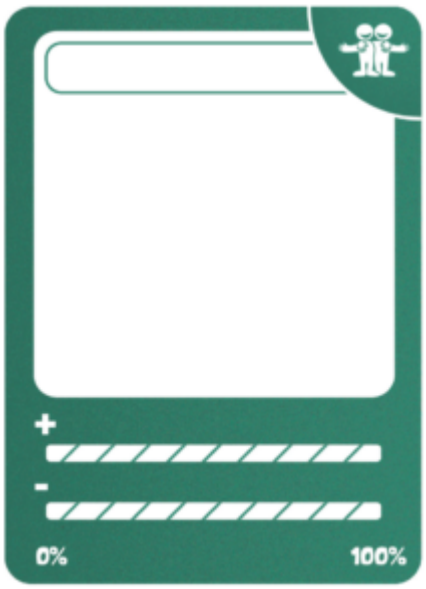
- Pour des catéchumènes à partir de 10 ans, à utiliser sur une ou plusieurs séances
- Pour des accompagnements en fonction de situations compliquées : maladie, deuil, rupture, etc.
- Pour des échanges en famille

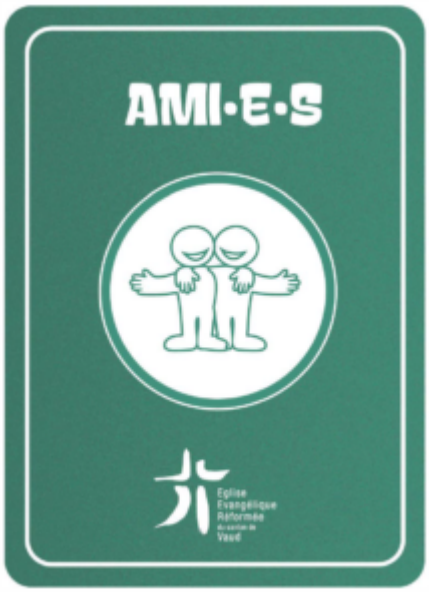
Jeu Atout

Créer son jeu de cartes

Chaque carte Atout est faite pour être personnalisée au recto (dessin, photos, images de magazines à coller, etc.). Le nombre de cartes à utiliser varie d’une personne à l’autre en fonction de sa vie. Nous vous recommandons de plastifier les cartes une fois qu’elles sont personnalisées et découpées.

Recto / Verso :

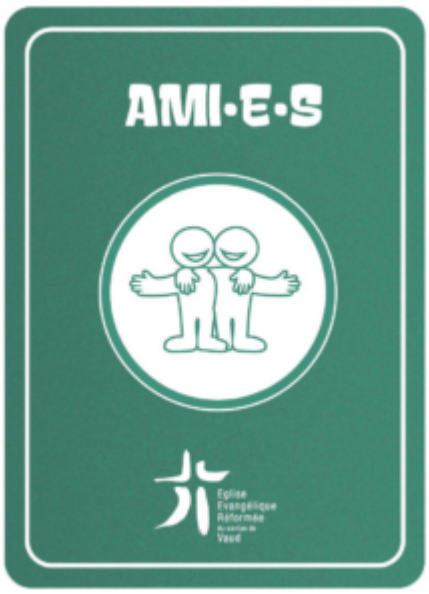




Règles du jeu

Pour chaque catégorie, il s'agit de réfléchir à ce que nous faisons ou aux relations que nous avons, à ce qu'elles nous apportent de positif (= les ressources) et ce qui peut perturber ces ressources (= les perturbations).

Catégories principales :



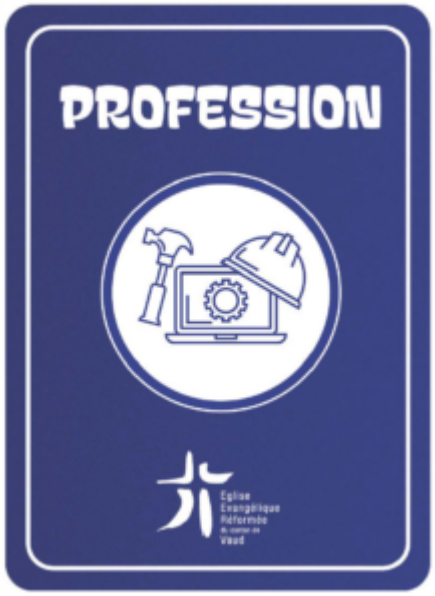












Exemples : j’ai en main…

- une carte de la catégorie *Loisirs* : le karaté
    - Ressources : cela me donne confiance en moi, cela augmente ma résilience.
    - Perturbations : mes horaires de travail actuels m'empêchent d'y aller autant que je le souhaiterais.

- une carte de la catégorie *Famille* : ma tante Paulette
    - Ressources : elle comprend ma situation car elle a vécu quelque chose de similaire et parler avec elle m'aide.
    - Perturbations : elle habite loin.

Deux cartes Atout supplémentaires :





Exemples : j'ai en main…

- une carte de la catégorie *Avenir* (pour envisager le futur) : je suis catéchumène mais j'aspire à devenir jeune accompagnant.e de camp.
    - Ressources : cela me donne un objectif, je rejoins un groupe d'ami.e.s.
    - Perturbations : je dois attendre encore deux ans.
- une carte de la catégorie *Dieu(X)* :
    - Cette carte ressources a été pensée pour une utilisation à plus long terme. Après une séance de catéchisme ou d'un groupe de parole, je reçois/je donne une carte *Dieu(x)* faisant référence à la séance.

Jouer avec des cartes dites « perdues » :

Pour aborder des situations compliquées, le jeu peut être utilisé en créant des cartes perdues parmi le jeu de cartes actuel, et en ajoutant la carte *Avenir*.

Exemple :

- Evoquer le passé/le problème avec une carte *Profession* : je suis moniteur.trice de ski. Je me suis blessé.e et désormais je ne pourrai plus jamais faire de ski (= perturbations).
- Carte *Avenir* : J'aspire à retrouver une pratique sportive.
    - Carte « perdue » : la carte « perdue » *Profession* peut être déchirée comme rite symbolique afin de marquer la perte et permettre de visualiser la carte *Avenir* pour aller de l'avant (= ressources).
    - On peut exposer la carte *Avenir* sur son bureau, sa table de nuit, la mettre dans son porte-monnaie, etc.

Jeu Atout

Note : le jeu est appelé à évoluer. Il est avant tout au service des personnes qui l'utilisent. En cas de remarques, de questions, de propositions d'améliorations, n'hésitez pas à contacter les auteurs Helene.grosjean@ref-bielbienne.ch

Création par Cécile Pache, pasteure de l'EERV et Hélène Grosjean. Conception graphique par Gaëtan Reboul, EERV