

SEUL OU EN ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE OU BIEN-ÊTRE, EN ACCOMPAGNEMENT DE COUPLES, EN MÉDIATION

Créatrices: Michèle Bertoia et Carine Ther
Jeu CAMINA illustré par Nadège Poupaert

Objectifs:

- Identifier les forces, avoir un vocabulaire commun, les utiliser au quotidien.
- Encourager les personnes à développer des compétences psychosociales:
 - compétences cognitives: renforcer sa conscience et sa compréhension de soi et renforcer sa maîtrise et l'accomplissement de soi,
 - compétences émotionnelles: renforcer sa conscience et sa compréhension de ses émotions, réguler ses émotions et son stress,
 - compétences sociales: développer des relations constructives et résoudre des difficultés relationnelles.

1. Seul après avoir joué au jeu CAMINA

Nous vous proposons de :

- Décider de mettre en action vos forces révélées: celles bien ancrées pour pouvoir mieux les voir puis les utiliser si besoin.
- Décider d'essayer vos forces en développement pour continuer d'évoluer et noter vos réussites.
- Si une force est trop difficile, oser demander de l'aide deviendra alors nécessaire et deviendra votre force .
- Vous aider des cartes « ENERGIE » qui proposent des pratiques de pleine attention, de cohérence cardiaque, de communication bienveillante avec des « messages clairs »
- Réaliser un carnet : Coller d'un côté, l'image de la force (à partir du doc PDF fourni par mail) et en face, écrire l'exemple de votre expérience réussie. L'idée est de venir contrecarrer votre biais de négativité et de se rappeler au fil du temps qu'on a pu réussir à tel ou tel moment, dans tel ou tel contexte...
- Choisir une carte ou tirer au hasard, et décider d'observer dans la journée, ou dans la semaine son comportement par rapport à cette force : est-ce facile pour nous ou est-ce difficile ? Essayer d'observer dans la journée si cela est possible de mettre cette force en oeuvre et noter vos réussites.

2. En accompagnement

En fonction de la problématique, les cartes sont un support pour échanger et mettre en lumière des forces que la personne ne voit pas suffisamment en elle ou chez l'autre.

- Ce support peut servir à améliorer le rapport parents/enfants, au sein d'un couple ou entre élèves..., où chacun à son tour est invité à donner les forces qu'il apprécie chez l'autre.
- Il est aussi possible d'inviter la personne à trouver ses forces/qualités en autonomie ou de se souvenir des forces appréciées par sa famille, ses amis...
- Les cartes « énergie » peuvent servir à voir avec la personne quelle famille d'animaux l'interpelle et à échanger à ce sujet. Avec les actes des cartes « énergie », inviter la personne à noter dans un carnet tous les petits pas qu'elle a réussi à mettre en place dans son quotidien.
- Dans un second temps, inviter la personne à ritualiser un acte, ce qui permet de le réaliser, et sur 3 semaines, si cela est possible, cela permet d'établir et d'ancrer de nouvelles habitudes.

ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE OU BIEN-ÊTRE

Pour les professionnels de la santé, de la petite enfance, du social, de l'enseignement : le Jeu CAMINA peut être utilisé pour développer plusieurs compétences psychosociales au niveau cognitif, émotionnel et social.

-> Une formation est en cours de préparation avec le CODES (Comité Départemental d'Education à la Santé). Nous mettrons le calendrier pour 2024-2025 sur le site du CODES 84.

Exemples de carnet avec des enfants:

