Jeu des RESSOURCES

- EN MILIEU SCOLAIRE -

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.

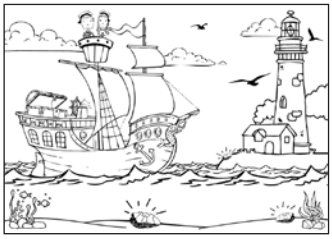
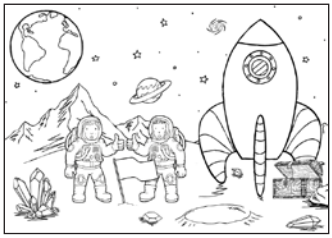
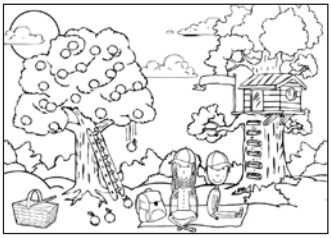
Illustrations et graphisme : C. Bettega, L. Coutaz Bressoud, V. Mino, et M. Saint-Bonnet

BUT DU JEU

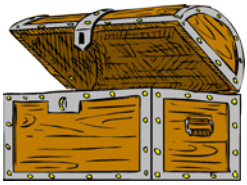
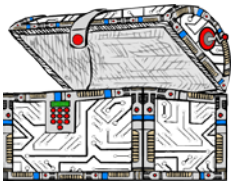
Explorer les ressources et les capacités de résilience des élèves de la classe, dans le contexte de confinement et de déconfinement, et créer du lien entre eux.

MATÉRIEL

- Des feutres et crayons de couleurs
- **Le livret rattaché à un paysage-ressource** choisi par chacun des joueurs. La première page peut être un coloriage pour celles et ceux qui veulent !

- Un **contenant** pour chacun (panier ou malle) : cela peut être chouette si vous pouvez apporter le véritable objet pour qu'il devienne le coffre/panier de la classe (en fin de séance par exemple).

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

PRÉPARATION

- Imprimez plusieurs livrets (ou en tous les cas au moins les 3 premières pages, jusqu'aux forces) pour que chaque élève puisse avoir le choix dans le visuel.

- Découpez les différents éléments (panier/coffres et trésors) et distribuez-les aux joueurs. Vous pouvez distribuer des feuilles avec plusieurs trésors, pour que ce soit eux qui découpent leurs propres pépites / cristaux / pommes, une fois qu'ils sont en groupe.

- Créez des groupes de 4 ou 5 joueurs, avec une méthode aléatoire de votre choix, qui prend en compte les mesures sanitaires du moment.

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 finit 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,** que ce soit pour vous ou pour les élèves :

- **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. L'idée n'est pas de se donner des conseils ou de commenter/juger les réponses données. Nous vous invitons également à éviter autant que possible des formulations telles que «*Tu devrais faire cela…*».

- Il est tout à fait possible de s'encourager les uns les autres 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 ?* ».

- D'ailleurs, en lien avec cette curiosité, il est essentiel d'accueillir pleinement la réponse de l'autre et d'être curieux sur pourquoi celle-ci fait sens pour lui ou elle. **Ecouter 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 !* »).

- **Les fautes d'orthographe, on s'en fiche !** L'important, dans ce contexte, est que les élèves se sentent en sécurité pour partager ce qu'ils ont vécu et/ou ressenti.

- **Le silence peut être de l'or,** non seulement pour réfléchir et mieux connaître l'autre, mais également pour laisser à chacun.e l'espace de prendre la parole et d'exprimer des pensées ou des idées parfois difficiles à formuler à voix haute. Vous pouvez donc proposer un bâton de parole dans les différents groupes.

À VOUS DE JOUER
Les questions du livret

Le ou les livrets sont distribués. Nous vous invitons, en tant qu'adulte - intervenant.e à commencer avec votre propre exemple pour « montrer » comment on joue. Dans les groupes respectifs, 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-construites entre vous précédemment ?

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**.

Si l'élève n'a pas trouvé de ressources, c'est ok ! Les autres membres du groupe peuvent l'aider sans forcément lui fournir des réponse, mais plutôt en le questionnant avec curiosité, avec ce qu'ils connaissent de lui, quitte à s'appuyer sur des forces qu'ils lui reconnaissent.

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.

3. Une fois que ce premier joueur a répondu comme il le souhaitait, **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

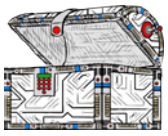
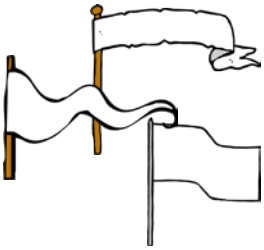
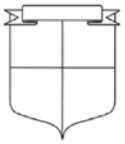
Le jeu se finit normalement à la fin du livret, une fois que **tout le monde a répondu à la dernière question du livret**, avec la machine à voyager dans le temps. En classe, sur un temps d'une heure, vous pouvez choisir de commencer par réaliser les 2 première pages (hors page de couverture). Cela vient déjà permettre de repérer les capacités de résilience (pour mieux les activer par la suite). Evidemment, tout le monde est gagnant, on ne va pas compter le nombre de ressources (pommes, pépites, cristaux) par personne !

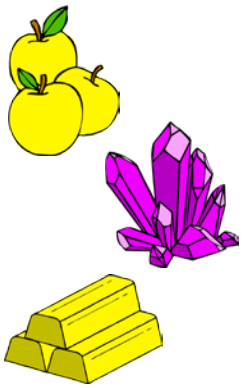
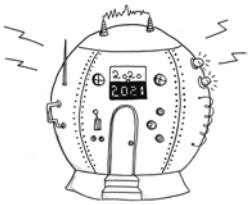
Pour conclure ce temps de jeu - par exemple lors d'une seconde séance, après que certains aient fini de remplir le livret chez eux, avec ou sans leur(s) parent(s) :

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 ou semaines qui suivent, en prenant en compte les mesures sanitaires et gestes protecteurs**. « 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**. En fonction du nombre d'élèves présents, vous pouvez instaurer un moment ludique où 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). L'objectif est que ce projet mobilise tout le monde et vous permette de passer un moment agréable !
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 :

LIVRET	QUESTIONS DES LIVRETS	COMMENTAIRES / ÉCLAIRAGES
	Alors que tu as traversé la période de confinement, et que tu vis maintenant la période de déconfinement progressif, parmi ces émoticônes ci-contre, laquelle correspond à comment ça se passe pour toi, aujourd'hui ? 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 que tu te dis, que tu fais, que tes parents ou d'autres font, ce qui est présent chez toi, au collège...) **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 (tu peux l'écrire sur une ressource) • Qu'est-ce que ce petit quelque chose permettrait de chouette pour toi ? Pour la famille ? Pour la classe ?	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 « *T'as fini ?* », pour aller vérifier que l'autre 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'élève 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 dis 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, camarade, enseignant.e, etc.). Comment ces forces t'aident ?	**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 des élèves, si vous passez entre les groupes ou si vous en repérez en difficulté : « *Tu as parlé de quand vous cuisinez en famille... 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 en ce moment ? Et pour le drapeau de ta famille ou de ta classe (un mot, nom, phrase, dessin qui vous donne de l'énergie) ?	Il s'agit ici d'identifier et/ou de créer les pensées aidantes, ce que l'on se dit, ou que l'on peut se 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 l'élève, de sa famille, de la classe (avec un ou des dessins).
	Reprenons les émoticônes et entoure celle que tu avais choisie tout à l'heure. Par rapport à celle-ci, quelle est **la plus petite chose** qu'il y aurait en plus, qui te fera dire que tu te sens à l'émoticone du-dessus ? ***Invitation à dessiner*** Qu'est-ce que ça permettra pour toi ? Pour tes parents ? Pour ta famille ? Pour la classe ?	Il s'agit ici de permettre à l'élève de se représenter de quoi serait fait un futur encore plus satisfaisant et d'explorer les bénéfices de cela pour activer sa motivation. Cela passe par l'identification de **la plus petite différence observable**, qui serait remarquée par lui s'il était à cette émoticône (mais aussi peut-être pour sa famille, pour la classe). L'idée n'est pas d'arriver obligatoirement à l'émoticone la plus souriante, mais bien d'identifier des éléments du quotidien vers lesquels l'élève veut aller.

LIVRET	QUESTIONS DES LIVRETS	COMMENTAIRES / ÉCLAIRAGES
	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 dis pour prendre soin des personnes autour de toi (parents / frère / soeur / autres…). Cite les choses que les personnes (parents, frère, soeur, camarades…) 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 qu'ils **prennent soin d'eux** 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 que ce soit pendant le confinement, le déconfinement et/ou pendant d'autres moments… S'il y avait une autre difficulté (ou la même), qui se présente, **quelles sont les choses que tu utiliseras de ton coffre / panier, pour la traverser ?**	Il s'agit ici d'identifier les ressources les plus importantes pour la personne, afin de rendre possible leurs mobilisations dans un autre contexte futur (difficile ou non).
	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 ? Sur ta classe et/ou le collège ?	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 :