

# TOTEM

Type de jeu	<b>Compétences et ressources</b>
Objectif	<b>Un jeu pour mettre en évidence les qualités d'une personne, réelles ou désirées...</b>
Nb participants	6 à 10-12 personnes
Contre-indications	Patients psychotiques en phases aigüe, patients n'ayant pas accès à la métaphore et à la dimension symbolique
Contenu du jeu	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Les cartes-animaux</b> sont porteuses de descriptions positives, mettant en évidence des qualités potentielles.</li><li>➤ <b>Les cartes qualités</b> complètent la carte-animal avec des adjectifs exclusivement positifs</li><li>➤ Nous aurons ainsi un renard tenace, un loup empathique, un grizzli ouvert, un saumon philosophe ou un kangourou jovial</li></ul>
Adaptation des règles	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Chaque personne reçoit 5 cartes-animaux et 5 cartes-qualité</li><li>➤ Une des joueurs se désigne pour être le premier à <b>construire son animal totem</b></li><li>➤ Chacun des participants donne à ce premier joueur l'une de ses cartes « animal », en fonction des qualités qui lui semblent correspondre à ce joueur</li><li>➤ Le joueur choisit alors la carte qui lui plaît le plus, lui ressemble le plus ou correspond à ce qu'il souhaiterait être le plus. Il est possible de demander à la personne d'en parler ou de demander aussi la carte qui semble la moins proche de la personne</li><li>➤ Le même processus est reproduit pour les cartes qualités et le joueur possède alors son animal totem. La personne peut être invitée à en parler, à l'imaginer...</li><li>➤ Ce processus est à refaire totalement pour chaque personne, <b>en redistribuant de nouvelles cartes à chaque fois</b>, même si les mêmes cartes finissent par revenir, car il ne faut pas donner le sentiment que l'on est ce que l'autre n'est pas</li></ul>
Remarques	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Même si les gens ne se connaissent pas très bien c'est l'occasion de faire connaissance et de laisser faire le hasard des choix</li><li>➤ Il est possible de demander ensuite aux joueurs ce qu'ils ont ressenti en recevant toutes ces qualités pouvant potentiellement le désigner</li><li>➤ Photocopier et plastifier la carte de l'animal totem peut venir inscrire une empreinte et un souvenir de la séance</li></ul>
Expériences significantes	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Expériences cognitives</b> : conscience de soi en termes de qualités</li><li>➤ <b>Expériences émotionnelles</b> : émotion côté joie et sentiment de plaisir</li><li>➤ <b>Expériences identitaires</b> : expression de soi centrée sur ressources, capacités, validation de soi et sentiment de valeur possible</li><li>➤ <b>Expériences relationnelles</b> : coopération, considération positive, empathie</li><li>➤ <b>Expériences projectives</b> : Si capacités personnelles, amorce d'introspection centrée sur les dimensions positives de soi</li></ul>