

LA LISTE DES PLAISIRS

Type de jeu	Compétences et ressources
But du jeu	Oser dire ses désirs, ses besoins, ses plaisirs , n'est pas une chose évidente pour des patients qui, souvent même, les ignorent...
Nb participants	5 à 12 personnes
Contre-indications	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patients dépressifs en début de séjour ➤ Patients mélancoliques ➤ Patients névrosés, en opposition, en résistance ➤ Patients border-line qui auraient plutôt intérêt à intégrer leurs facettes jugées comme négatives
Description du jeu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ De petits rectangles de papier de couleur, des stylos, des pions et un dé. ➤ Des cartes où sont simplement notés des petits plaisirs du quotidien ➤ Des images de plaisir du quotidien
Règles et adaptations	<p>Ecriture des plaisirs personnels identifiés par les participants : Chaque personne écrit sur les rectangles de papier, 4 ou 5 petits plaisirs du quotidien (un coup de téléphone, un carré de chocolat, un livre ou un bain chaud) dont il est important de bien préciser que ces petits plaisirs doivent pouvoir être réalisables. Tous ces papiers sont retournés, face écrite cachée et constituent les cases du plateau de jeu, qui peut être posé sur la table ou sur un tissu. Les personnes déplacent leurs pions à l'aide du dé, dans n'importe quel sens ou tirent au sort les papiers. Lorsqu'un papier est dévoilé, il est lu par la personne et une discussion autour du petit plaisir trouvé s'amorce et permet échanges et association d'idées. Le jeu s'achève quand tous les papiers sont dévoilés. Il est possible de mettre aussi les papiers deux par deux et de proposer ainsi des choix de plaisir...</p> <p>Il est possible alors d'aller vers deux types de créations concrètes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'écriture de sa propre liste de plaisirs en reprenant les petits plaisirs écrits au départ et en y ajoutant d'autres découverts lors du jeu. Cette liste concrète est proposée comme un pense-(pas) bête à conserver chez soi, avec pour « mission » d'oser réaliser au moins 3 « kiffs par jour ». (Titre d'un livre) ➤ La réalisation d'une grande liste collective à visée d'affichage, comme une création qui pourra transmettre l'expérience des participants à d'autres personnes. Cette création va offrir la possibilité de réfléchir aux plaisirs « pertinents » à proposer sur cette affiche, au sens d'universels et communs aux humains. Cette affiche peut prendre diverses formes, selon le sens symbolique que le ou la thérapeute, ou le groupe y déposera : un vêtement de papier, un nuage, une bulle, etc... <p>Le cercle des plaisirs : il est possible de faire un cercle avec des cartes où sont notés des plaisirs (cartes déjà préparées à l'avance) ou porteuses d'images. Les cartes sont posées deux par deux, face cachée. Le déplacement se fait avec pion et dé, ou tirage au sort. Les cartes sont dévoilées, lues ou montrées. La personne fait alors un choix entre les deux plaisirs proposés (écrit ou imagé). Les avis des autres personnes sont sollicités et des interactions verbales autour de ces plaisirs sont également soutenues. Il est alors possible de demander, en fin de séance, quel est le plaisir retenu de mémoire par chacun.</p>
Expériences significatives	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Expériences cognitives : conscience de soi en termes de comportements, ressources ➤ Expériences émotionnelles : émotions centrées sur la joie, le plaisir, le bien-être ➤ Expériences identitaires : expression de soi centrée sur ressources, validation de soi et sentiment de valeur possible, capacités de choix engagées, éprouvé du côté du plaisir et donc du désir ➤ Expériences relationnelles : coopération, considération positive, échanges de savoir et d'expérience, illusion groupale, narcissisme groupal, empathie (création d'une liste à afficher pour aider d'autres personnes), imaginer les besoins des autres et se décentrer de soi ➤ Expériences projectives : Si capacités personnelles, amorce d'introspection. Projection et introjection sont sollicitées, lors de ses propres choix et de ceux des autres qui parfois peuvent révéler des éléments refoulés chez une autre personne