

TOTEM

Type de jeu	Compétences et ressources
Objectif	Un jeu pour mettre en évidence les qualités d'une personne
Nb participants	6 à 10-12 personnes
Contre-indications	Patients psychotiques en phases aiguë, patients n'ayant pas accès à la métaphore et à la dimension symbolique
Contenu du jeu	➤ Les cartes-animaux sont porteuses de descriptions positives, mettant en évidence des qualités potentielles. ➤ Les cartes qualités complètent la carte-animal avec des adjectifs exclusivement positifs ➤ Nous aurons ainsi un renard tenace, un loup empathique, un grizzli ouvert, un saumon philosophe ou un kangourou jovial
Adaptation des règles	➤ Chaque personne reçoit 5 cartes-animaux et 5 cartes-qualité ➤ Une des joueurs se désigne pour être le premier à construire son animal totem ➤ 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 ➤ 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 ➤ 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... ➤ Ce processus est à refaire totalement pour chaque personne, en redistribuant de nouvelles cartes à chaque fois, 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
Remarques	➤ 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 ➤ Il est possible de demander ensuite aux joueurs ce qu'ils ont ressenti en recevant toutes ces qualités pouvant potentiellement le désigner ➤ Photocopier et plastifier la carte de l'animal totem peut venir inscrire une empreinte et un souvenir de la séance
Expériences significantes	➤ Expériences cognitives : conscience de soi en termes de qualités ➤ Expériences émotionnelles : émotion côté joie et sentiment de plaisir ➤ Expériences identitaires : expression de soi centrée sur ressources, capacités, validation de soi et sentiment de valeur possible ➤ Expériences relationnelles : coopération, considération positive, empathie ➤ Expériences projectives : Si capacités personnelles, amorce d'introspection centrée sur les dimensions positives de soi