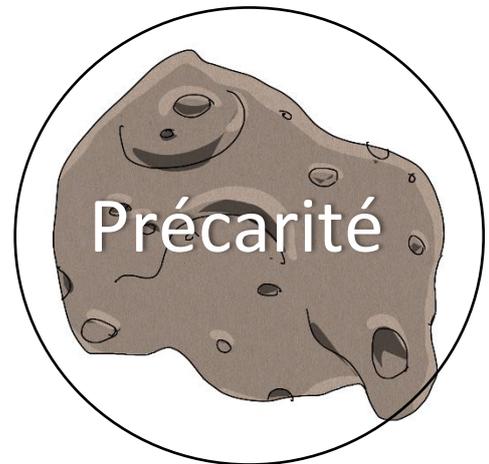
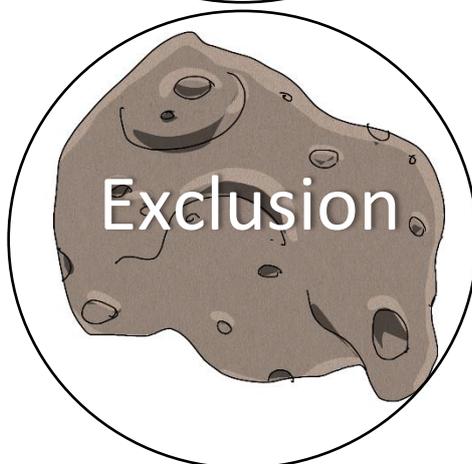
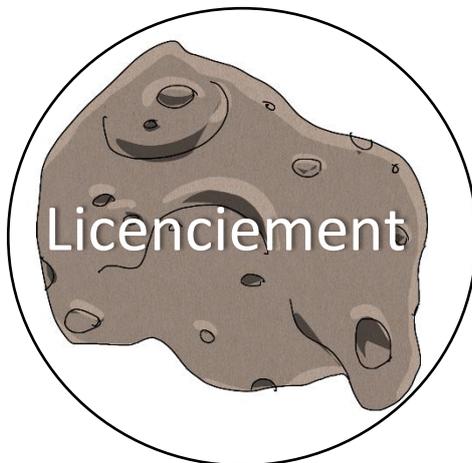
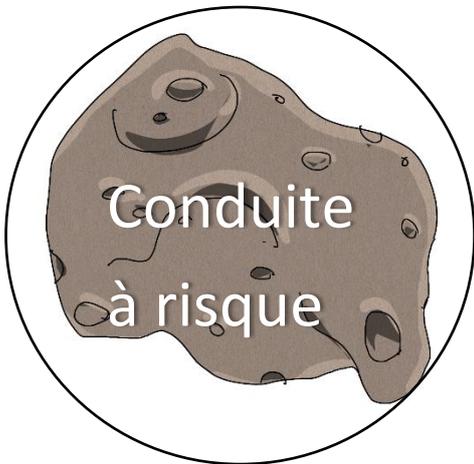
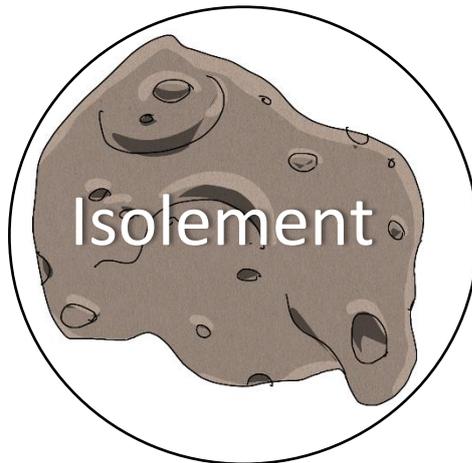
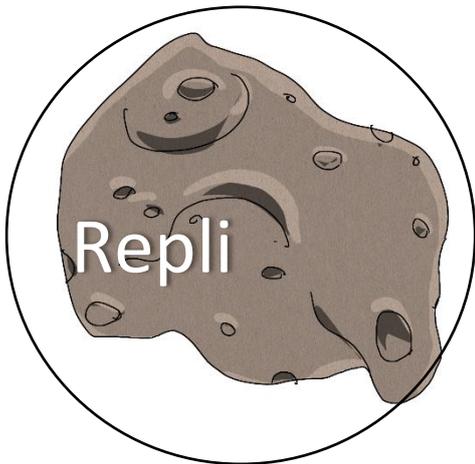
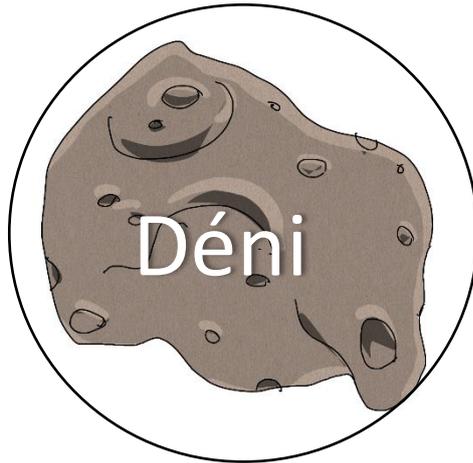
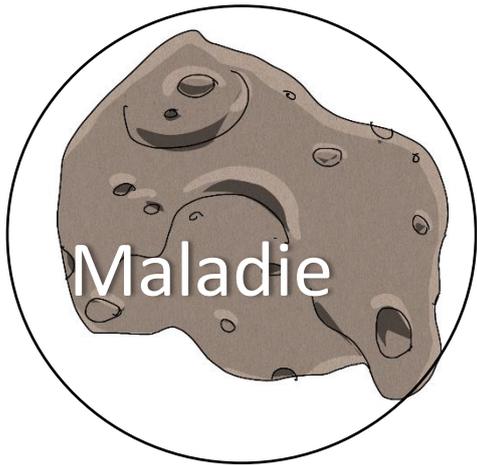
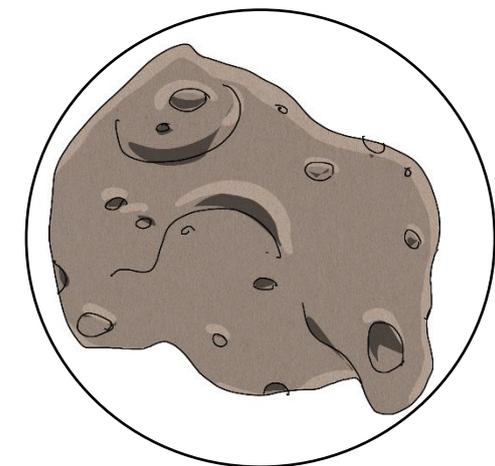
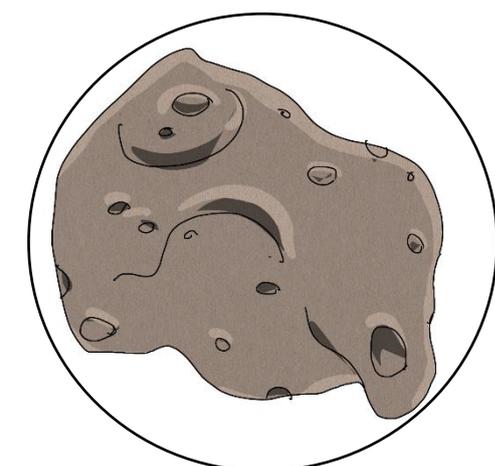
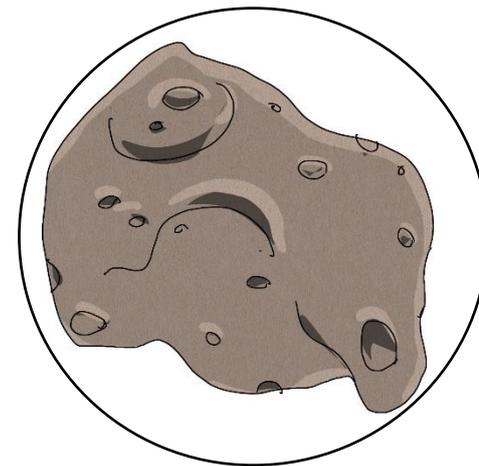
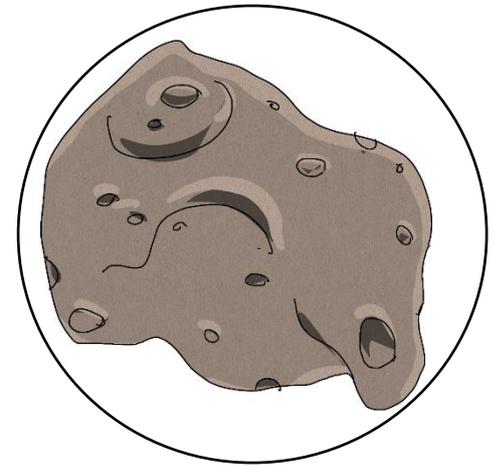
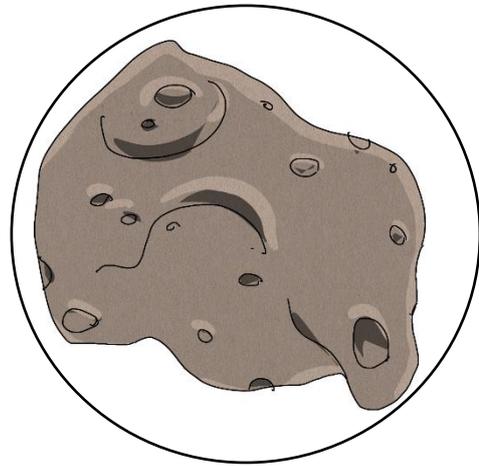
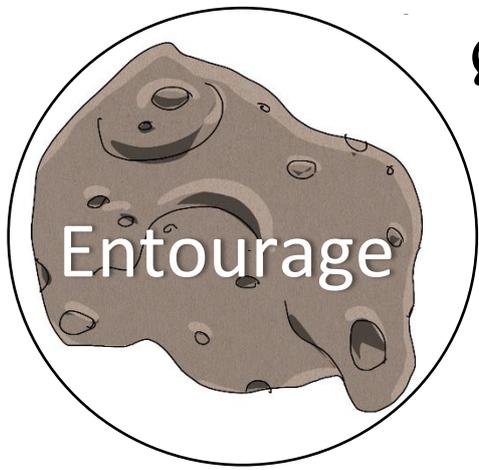


L'Excursion Céleste





L'Excursion C el ste

Avoir le
sens de
l'humour

Avoir
confiance
en soi

Courage

Curiosité

Capacité
  aller de
l'avant

Savoir
savourer /
s'émerveiller

Etre  
l'écoute de
son corps

Etre
réfléchi

Optimisme

Etre
reconnaisseur

Espoir

Spiritualité

L'Excursion Célèste

Sport

Cuisiner

Musique

Créativité

Dessin /
Peinture

Culture

(concert,
théâtre,
ballet...)

Lire

Jardiner /
bricoler

Télévision

Jeux
vidéo

Jeux de
société

Voyager

L'Excursion Célèste

Famille

Amis

Relation
sentimentale

Voisins /
collègues

Métier

Lieu de
vie

Suivi des
professionnels
de santé

Animal de
compagnie

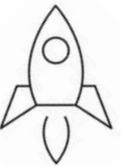
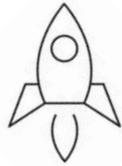
Nature



L'Excursion C el este

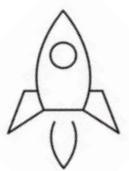
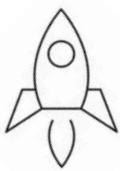
Ressources

Ressources



Ressources

Ressources



L'Excursion Célèste

Matériel :

Un plateau (à construire, avec des cercles jaunes, des cercles bruns, des cercles bleus avec étoile filante...), 33 vignettes « étoiles », et 5 vignettes « étoiles » vierges , 16 vignettes « astéroïde », et 6 vignettes « astéroïdes » vierges , 50 cartes « bonus », fiches « Ressources », un dé et des pions

Règles du jeu :

Le plateau est composé d'étoiles (**ressources**)  et d'astéroïdes (**obstacles**) .

Il faut alors piocher la carte correspondante :  

Discussion autour de cela (d'abord le patient, puis les autres participants). Les joueurs peuvent inscrire les ressources qu'ils ont / qu'ils souhaitent avoir à disposition sur leur petite **fiche** « Ressources », qu'ils peuvent conserver.

Il y a également des étoiles filantes  Sur cette case, le patient pioche une carte « **bonus** » et de discuter autour de cela, si l'on souhaite apporter plus de légèreté à la séance.

Ressources pour la création de L'Excursion Célèste :

Bilan AERES : pour la liste des 33 ressources.

Site psycom : pour la vidéo du « **Cosmos mental** », qui présente la vie d'une personne comme le voyage d'une petite fusée dans la voie lactée (équilibre psychique), qui passe à proximité d'une planète ressource et d'une planète obstacle, en croisant des météorites, comètes ou étoiles filantes.

Auteurs:

Marie Dufour, étudiante ergothérapeute en 3^{ème} année (promotion 2018-2021), au Centre Psychothérapique de Nancy. Avec la participation riche et active de **Muriel Launois**, ergothérapeute.

Parez qu'il est important d'avoir les pieds sur terre, et la tête dans les étoiles.