

ACTION ou VERITE sur l'estime de soi (version ados/adultes)

2016 - fiche modifiée le 14 décembre 2018

Version adaptée du jeu Action ou Vérite pour explorer notre estime de soi.

Support	Cartes (animation)
Âge du public	A partir de 15 ans
Obtention	Téléchargeable
Participants	Inconnu
Prix	Gratuit
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. EXP-JCA-015-ACT)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Thèmes associés à cet outil

Compétences psychosociales Expression de soi

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- [1 dé à plastifier et à construire](#) (PDF)
- On retrouve sur ce dé :
 - 2 faces "ACTION"
 - 2 faces "VERITE"
 - 2 faces "COMME TU VEUX"
- [JEU 40 cartes "VERITE"](#) (PDF)
- [JEU 40 cartes "ACTION"](#) (PDF)
- [Fiche pédagogique](#) (PDF)

Disponible pour [téléchargement sur le site du CPAS de Charleroi](#)

Concept :

Ce jeu, qui s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.), permet de stimuler le renforcement des compétences psychosociales de manière coopérative et ludique.

Public cible : tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs,...) qui souhaitent travailler le développement/renforcement de l'estime de soi des enfants dans le cadre d'une activité collective (travail de groupe).

Objectifs

Faire se manifester de manière individuelle ou collective des éléments liés à la sécurité et la confiance, la connaissance de soi, l'appartenance au groupe et la compétence/réussite, qui peuvent être consolidés par les renforcements positifs des enfants entre-eux.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

Bon à savoir

Outil ludopédagogique conçu par l'équipe [Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi](#).

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Equipe Prévention et Promotion de la Santé (CPAS Charleroi)
Département Prévention et Santé Mentale
Faubourg de Charleroi, 7
6041 - Gosselies
071/20.24.41 - pps@cpascharleroi.be
<https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale>

Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Pistes d'utilisation

Description

Support d'animation / expression

Thème : Expression de soi - Compétences psychosociales

Support : jeu de cartes et dé, téléchargeables

Un jeu de cartes basé sur le principe "Action ou vérité" avec un dé à 2 faces (à construire)

Les cartes "Vérité" amènent à l'auto-évaluation et à la connaissance de soi/des autres. Certaines questionnent le comportement (ex : " *Communique-tu facilement avec les autres ?* ") et d'autres le ressenti (ex : " *Comment te sens-tu quand tu dois prendre la parole en public ?* ").

Les cartes "Action" proposent des mimes et défis (ex : " *Prends un accent jusqu'à la fin de la partie...* ", " *Offre quelque chose à quelqu'un...* ").

Comment l'utiliser

En collectif (petit groupe, max. 6).

Chacun à tour de rôle lance le dé, qui tombe sur "Vérité", "Action" ou "Comme tu veux" (au choix), tire la carte ad hoc, la lit à haute voix et y répond ou effectue l'action. A tout moment, le participant peut choisir de passer son tour.

Utilisation conseillée :

- Pré-sélectionner les cartes au préalable en fonction du groupe et des objectifs visés
- Créer ou modifier des cartes en fonction du groupe et des objectifs visés
- Déterminer au préalable la fin de l'activité : fixer un nombre de tours, une durée...

Pistes pédagogiques possibles :

- Choisir ensemble une carte "Vérité" et en discuter (pour faciliter les échanges et initier un débat)
- Demander à chacun de répondre à une même carte (pour limiter le risque de jugement et engager la participation de tous)
- Suggérer au participant qui ne souhaite pas répondre à une carte d'en prendre une autre, de son choix, dans le tas (pour que tout le monde puisse participer)

Effets pervers possibles des mécaniques ludiques : Moqueries, non-écoute, jugement... (ex. vérité : "Raconte quelque chose que tu n'as jamais dit à personne ou relance le dé..." ou action : "Embrasse ton voisin") qui peuvent alors impacter l'estime de soi.

Public

A partir de 15-16 ans dans certains contextes (extra-scolaire : formation d'animateurs) mais pas dans le milieu scolaire (risque de stigmatisation et de jugement, voire de harcèlement dans un groupe qui continuera à être en lien).

A partir de 18 ans en formations d'adultes, groupes d'insertion socio-professionnelle, thérapies de groupes ou même entre collègues, au sein d'une équipe.

Il est impératif que le groupe se connaisse bien car certaines questions/actions prêtent au dévoilement et à la prise de risques.

Prérequis : certaines cartes nécessitent une bonne maîtrise du français et une compréhension de certains termes et concepts (besoins, sentiments...).

Rôle de l'animateur

Précautions pour l'animateur :

- Connaître son groupe (pour sélectionner les cartes et prévoir à l'avance selon ce que chacun est capable de faire ou peut s'autoriser à faire)
- Prendre le temps de poser le cadre au début : balises, écoute, confidentialité, objectifs (utiliser le jeu pour échanger), préciser le temps...
- Etre bienveillant, à l'écoute
- Veiller à la répartition du temps de parole
- Risque de paroles libérées : doit être prêt à les accueillir
- Veiller au respect des règles et aux fragilités éventuelles des participants

Aménagement de l'espace

Calme, intime, fermé.

Temps d'appropriation

De 30 min à 2h minimum pour s'approprier le jeu (impression et construction du dé et des cartes, lecture et tri éventuel des cartes).

A quel moment d'un projet ?

Pas en brise-glace car le groupe doit bien se connaître.

Ce n'est pas un outil de résolutions de conflits. Cet outil ne permet de "soigner" un groupe, de résoudre les conflits.

Pour le suivi, le soutien ou l'encadrement d'un groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Soutien aux compétences psychosociales : Savoir communiquer efficacement - Avoir conscience de soi - ?Avoir de l'empathie pour les autres.

Peut aider à développer un travail de représentations et une pensée critique si on l'utilise pour initier un débat (cf. pistes proposées).

Temps de préparation :



Points forts :

Jeu gratuit, facile d'utilisation et adaptable.

Selon son utilisation et le groupe, il peut aider à développer la conscience de soi, favoriser l'expression de soi et augmenter l'estime de soi et le sentiment d'appartenance au groupe.

Points d'attention :

Connaissance du groupe, risque de jugement et de paroles libérées, pré-sélection des cartes car certaines posent question, gestion du temps, rôle de l'animateur.

Sujets abordés :

Connaissance de soi, estime de soi, vivre ensemble (non-jugement, bienveillance, écoute)

Complémentarité :

[Petit cahier d'exercices d'estime de soi](#)

Date de l'avis : 07 novembre 2018

<http://www.pipsa.be/outils/export-2139614088/action-ou-verite-sur-l-estime-de-soi-version-ados-adultes.html?export>

23-01-2019 08:26