

# Toi et Moi

2008 - fiche modifiée le 23 mai 2016

Cartes-questions dédiées à la communication, la dynamique relationnelle.

**Support** Cartes

**Âge du public** A partir de 14 ans

Thèmes associés à cet outil

Compétences psychosociales, Vivre ensemble,

Expression de soi

ObtentionAcquisitionParticipantsA partir de 2Prix $13,00 \in$ 



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

### Description selon l'éditeur

#### Matériel:

Jeu de 36 cartes illustrées (56 x 87 mm) 2 cartes mode d'emploi

## Concept:

Jeu de cartes convivial, pour adultes et adolescents. Les 36 cartes-questions concernent la conscience relationnelle, la communication, la dynamique relationnelle.

Les joueurs s'engagent dans un dialogue centré sur l'instant, où l'écoute et la parole alternent. Les cartes font émerger des qualités et des aspects bien souvent encore non révélés ou non exprimés de la relation.

Ce jeu petit format se glisse dans une poche ou un sac. Il s'adapte à toutes les personnalités et à tous les contextes. Convient pour les thérapeutes, les formateurs et les animateurs de stages.

## Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

## Bon à savoir

Pour commander cet outil : <u>adressez-vous à l'éditeur</u>

 $(Mise\ \grave{a}\ jour:juillet\ 2018)$ 

### Où trouver l'outil

## Chez l'éditeur :

Editions Le Souffle d'Or 5, Allé du Torrent 05000 - Gap France +33 (0)4 92 65 52 24 - cdesailloud@souffledor.fr http://www.souffledor.fr

### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - <u>promotion.sante@clps.be</u>

http://www.clps.be

Catalogue: http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be

http://www.clps-bw.be

Catalogue: http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

 $\underline{http://www.clps\text{-}hw.be}$ 

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be

http://www.clpsnamur.be

Catalogue: http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 - 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue: http://anastasia.province.namur.be

#### Pistes d'utilisation

### **Description**

Support d'animation / expression

Thème: Expression de soi, compétences psychosociales, vivre ensemble

Support : cartes

36 cartes-questions dédiées à la communication, la dynamique relationnelle, et 2 cartes mode d'emploi.

Le jeu favorise le lien entre les joueurs. Il permet de se dévoiler face à l'autre, d'ouvrir le dialogue et d'exprimer des qualités et des aspects non exprimés de la relation. Il favorise ainsi l'épanouissement personnel et relationnel.

## Exemples de questions :

"Donne 3 mots pour qualifier notre relation"; "Qu'est-ce qui est difficile pour toi dans notre relation?"; "Décris un chemin qui représente notre relation"; "Comment t'ai-je blessé parfois?"; "Si je suis un paysage, comment suis-je?" ...

## Comment l'utiliser

En brise-glace, mais aussi comme support à une activité de parole régulière.

A deux : tirer une carte au hasard, poser la question à son partenaire. Ecouter sa réponse et...inverser les rôles. En promenade, en voiture, en soirée, ...

En groupe: tirer une carte au hasard, choisir une personne au sein du groupe et lui poser la question. Ou bien poser la même question à chaque membre du groupe. Il ouvre à une communication bienveillante, développe l'intelligence émotionnelle, génère des synergies de groupe harmonieuses.

#### **Public**

Adolescents et adultes.

## Rôle de l'animateur

Ecoute bienveillante, empathie, non-jugement.

#### Temps d'appropriation

Très rapide

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

Les cartes développent la parole et l'écoute, ouvrent le dialogue et intensifient les liens entre les joueurs. Elles participent donc des compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

# Temps de préparation :



## Points forts:

Simplicité d'utilisation, convivialité, émergence des qualités et des aspects non exprimés de la relation.

## Sujets abordés :

Épanouissement personnel et relationnel.

Date de l'avis: 17 mai 2016

https://www.pipsa.be/outils/export-2139614017/toi-et-moi.html?export

29-04-2024 07:27