PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

# CAMINA

*2023 - fiche modifiée le 20 décembre 2023*

Jeu de cartes pour cheminer ensemble vers une meilleure estime de soi.

| | |
|---|---|
| **Support** | Cartes |
| **Âge du public** | A partir de 8 ans |
| **Thèmes associés à cet outil** | Compétences psychosociales, Expression de soi |
| **Obtention** | Acquisition |
| **Participants** | A partir de 3 |
| **Prix** | 25,00 € |

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

## Sur l'outil

### Description selon l'éditeur

**Matériel :**

- 61 cartes
  - 4 cartes règles du jeu
  - 42 cartes "forces" (7 familles d'animaux)
  - 5 cartes "arbre / mémo",
  - 7 cartes "énergie"
  - 1 carte "regard ami"
  - 2 cartes vierges
- 6 jetons symboles (5 cartes à découper)

Vidéo explicative

### Concept :

Ce jeu a pour objectif de nous aider à mieux nous connaître, à accepter nos forces et aussi nos imperfections pour gagner en estime de soi et mieux appréhender nos relations aux autres.

Le but du jeu est de créer son arbre à forces avec ses forces dominantes dans les racines et celles en développement dans les branches, de poser des actes en lien avec ses forces dominantes ou en développement et d'utiliser les cartes "Energie" pour nourrir les forces dont on pourrait avoir besoin.

Il réunit des approches ludiques, pédagogiques et thérapeutiques, proposant une règle qui se joue de 3 à 5 joueurs à partir de 8 ans.

### Objectifs

Connaitre et cultiver les différentes forces/qualités humaines, les reconnaitre en soi et les souligner chez les autres grâce à une communication centrée sur les points positifs de chacun tout en accueillant avec douceur ses vulnérabilités et ses forces en développement.

### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

### Bon à savoir

Camina est un jeu de cartes conçu par Michèle Bertoia et Carine Ther, illustré par Nadège Poupaert. Il est inscrit dans un projet social, solidaire et environnemental. Les autrices souhaitent enrichir les règles par les retours d'expériences des utilisateurs.

Commande : chez l'éditeur

## Où trouver l'outil

**Chez l'éditeur :**

Camies - equipecamies@gmail.com
http://www.camies.fr

**Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be

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

Voir l'onglet "Sur l'outil"

### Comment l'utiliser

Chaque joueur incarne tour à tour Camina, une personne en quête de ses forces et de l'amélioration de son estime de soi grâce à l'interaction avec les autres. Le but est de construire un arbre symbolique représentant trois forces : celles que Camina pense posséder, celles qu'elle estime recevoir des autres, et celles qu'elle souhaite développer. Les autres participants choisissent individuellement une force qu'ils reconnaissent chez Camina en utilisant un jeton symbole, accompagné d'un exemple concret.

L'échange se concentre uniquement sur des aspects positifs. Camina écoute attentivement et enrichit son arbre avec les forces reçues des autres. Une carte spéciale "ami" est disponible pour recentrer les échanges sur le positif si nécessaire, accessible à tous et à tout moment pendant le jeu.
À la fin de la partie, chaque joueur aura eu l'opportunité d'incarner Camina, créant ainsi son propre arbre personnel et unique de forces.

### Public

A partir de 8 ans pour 3 à 5 joueurs. Adolescents et adultes.

### Rôle de l'animateur

Expliquer les règles, veiller à un espace de sécurité pour l'expression de la parole et la découverte de soi. Insister sur l'expression positive, reformuler au besoin.

### Aménagement de l'espace

Les cartes sont posées au milieu de la table.

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

Camina est un jeu axé sur le développement de l'estime de soi et la découverte des forces personnelles et reconnues par les autres. En favorisant une réflexion et communication positive, il offre un cadre propice à l'amélioration de la santé mentale. Ce jeu encourage chacun·e à cheminer vers une meilleure estime de soi, renforçant les liens sociaux et favorisant un état d'esprit positif pour un bien-être global.

### Temps de préparation :

### Points forts :

Jeu facile et accessible, il propose aussi des actions concrètes en-dessous de chaque carte force. Son esthétique intégrant la nature, renforce son attrait visuel. Cohérence écologique dans la fabrication (papier recyclé, pochons en tissu recyclé, impression locale).

**Points d'attention :**

Bien que simple à aborder, le jeu ne génère pas de réel enjeu ou de tension ce qui pourrait limiter son attrait par rapport au ludique.

**Sujets abordés :**

Estime de soi, forces et qualités personnelles, relations humaines

**Complémentarité :**

D’autres règles et utilisation en individuel, famille ou en groupe sont possibles, dispopnibles sur le site www.camies.fr

**Date de l'avis :** 20 décembre 2023