

#12



# Le pouvoir du jeu – 1ère partie 1

Le jeu est un besoin humain fondamental qui peut être bénéfique à votre parcours de guérison en vous donnant l'occasion de pratiquer la pleine conscience, de vous connecter aux autres, d'être créative et d'éprouver des sentiments d'émerveillement et de joie.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

## Activité de groupe

### EXPLORER LE JEU

Vous trouverez ci-dessous des idées pour explorer le jeu en groupe, que vous soyez en présentiel ou en ligne. **N'hésitez pas à essayer 1-2 options** qui conviennent le mieux au contexte, aux préférences et aux intérêts du groupe.

Jouez à Charades ou à Pictionary

Si le cadre et les ressources le permettent, essayez de jouer à un jeu de charades ou de Pictionary, une volontaire choisissant de dessiner ou de mimer un mot spécifique que sa partenaire, son équipe ou le reste du groupe doit deviner. Si le groupe se réunit en ligne, vous pouvez modifier le jeu de manière à ce que la volontaire représente son mot à l'aide d'expressions faciales et de gestes de la main, ou dessine sur un morceau de papier qu'elle tient ensuite devant l'écran pour que le reste du groupe puisse le voir.

## Personne, lieu ou chose

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Demandez à une volontaire de penser à un nom commun - comme une personne, un lieu ou une chose - sans le dire à voix haute. (Vous pouvez également demander au groupe s'il préfère jouer à une variante de ce jeu, comme « Animal, Végétal ou Minéral », ou si elle souhaite choisir une catégorie spécifique, comme le nom d'une émission de télévision ou d'une marque de céréales pour le petit-déjeuner).
- 02** Ensuite, invitez les autres joueuses à deviner à quel nom la volontaire pense, en lui posant des questions (« Est-ce que c'est quelque chose que l'on peut manger ? », « Est-ce un endroit que l'on peut visiter tout au long de l'année ? ») Fixez une certaine limite de questions en fonction de la taille de votre groupe. Par exemple, si votre groupe est plus petit, vous pouvez permettre à chaque participante de poser plus de questions. Ou peut-être préférez-vous mettre en place un chronomètre et voir si l'une des participantes peut deviner la bonne réponse avant la fin du temps imparti.
- 03** Celle qui devine le nom auquel la volontaire pense dans le temps imparti ou avant la fin du temps imparti devient la prochaine personne à choisir un nom.

## Qu'est-ce que je suis ?

Voici une autre variante du jeu Personne, lieu ou chose ci-dessus.

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Diviser le groupe en paires et donner à chaque paire, une pile de notes autocollantes sur lesquelles est écrit un mot. Une fois encore, vous et votre groupe pouvez déterminer la catégorie de noms que vous souhaitez utiliser pendant le jeu.
- 02** Pour chaque paire, les deux participantes placeront l'une des notes autocollantes sur leur front sans regarder le mot qui y est inscrit.
- 03** À tour de rôle, les participantes devineront le mot inscrit sur leur note autocollante en posant une série de questions à leur partenaire. (« Je me trouve dans la cuisine », « Je suis plus petit qu'un téléphone portable »).
- 04** Vous pouvez terminer le jeu lorsque le minuteur s'éteint ou lorsque chaque binôme a fini de deviner le mot inscrit sur la note autocollante qui lui a été attribuée.

## Lancer de ballons de plage



**Note : pour cette option, l'animatrice du groupe devra apporter un ballon de plage ou un autre objet facile à lancer.**

Lancez un ou plusieurs ballons de plage dans la pièce. Chaque fois qu'une participante attrape un ballon, demandez-lui de citer le nom d'un animal (ou toute autre catégorie choisie par votre groupe) avant de lancer le ballon à quelqu'un d'autre. Cette activité est un excellent moyen d'intégrer le rythme, le mouvement et le jeu, ainsi que de renforcer la connexion entre le cerveau et le corps.

## Jouez à un jeu classique



**Note : pour cette option, l'animatrice du groupe devra apporter les jeux qu'elle juge les plus amusants pour les participantes.**

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

**01**

Installez quelques jeux faciles à jouer dans la pièce. Voici quelques suggestions :

- Jenga
- Mikado
- Jeu de morpion
- Baril de singes
- Jeu des différences
- Puzzle
- Rami
- Bataille
- Pouilleux

**02**

Ensuite, divisez le groupe en paires et demandez à chaque paire de se rendre à un poste différent pour jouer à l'un des jeux. (Ou, si votre réunion est suffisamment restreinte, vous pouvez passer d'un poste à l'autre en tant que groupe).

**03**

Une fois que les paires ont eu quelques minutes pour jouer au jeu à leur poste, demandez-leur de se rendre à un autre poste pour jouer à un nouveau jeu.

**04**

Continuez cette rotation jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de jouer à chaque jeu, ou jusqu'à ce que le temps de l'activité soit écoulé.

**05**

Après l'activité, demandez aux participantes quels sont les jeux qu'elles ont le plus appréciés. Envisagez de ramener les jeux préférés pour la prochaine réunion de groupe du pouvoir du jeu.

## Que se passe-t-il ensuite ?

Votre groupe peut spontanément créer une histoire originale en remplissant les blancs à tour de rôle.

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01

Demandez à l'une des participantes d'être la narratrice. Ensuite, déterminez l'ordre dans lequel les membres du groupe se relayeront au fur et à mesure de la progression de l'histoire.

02

Commencez l'activité en demandant à la narratrice de commencer à lire l'histoire ci-dessous, puis de s'arrêter lorsqu'elle atteint le premier espace vide.

03

La personne qui arrive en premier dans la rotation remplit le blanc avec sa propre réponse. Encouragez les participantes à être aussi loufoques, inattendues et spontanées qu'elles le souhaitent.

04

Une fois que la première personne a fini de remplir le blanc, la narratrice continue à lire l'histoire jusqu'à ce qu'elle atteigne le blanc suivant. La participante suivante remplit alors le vide pour que l'histoire se poursuive.

05

Continuez ainsi jusqu'à la fin de l'histoire. N'hésitez pas à recommencer l'histoire jusqu'à ce que chaque participante ait eu l'occasion de remplir un blanc. Vous serez peut-être surprise de constater à quel point chaque version de l'histoire est différente !

### HISTOIRE

*Tout allait bien jusqu'au jour où \_\_\_\_\_ . Pour m'aider à trouver la marche à suivre, je décidai de demander conseil à \_\_\_\_\_ . Il me proposa deux suggestions. L'une d'entre elles était absolument ridicule : \_\_\_\_\_ . Je décidai d'être raisonnable et de suivre le second conseil, à savoir \_\_\_\_\_ . Les choses allaient mieux jusqu'à ce que, tout d'un coup, \_\_\_\_\_ . Cela m'a rappelé cette fois où \_\_\_\_\_ . Mais c'était différent, car il s'agissait de \_\_\_\_\_ . Dans un monde parfait, je ferais appel aux services de \_\_\_\_\_ , car ils sont absolument experts dans la résolution de ce genre de problème. Mais aujourd'hui, j'ai dû me contenter de \_\_\_\_\_ .*

# Exercice d'ancrage

---

## MOUVEMENTS RYTHMÉS

Cette activité utilise des éléments de rythme, de jeu et de mouvement pour vous aider à ancrer votre attention dans le présent.

### Étapes de l'activité

- 01** L'animatrice du groupe A commence par exécuter une combinaison simple de tapements de pieds et de battements de mains.
  - Exemple : Pied, main, pied, pied.
- 02** Le reste du groupe répète ensuite la même combinaison à l'unisson.
- 03** Répétez plusieurs fois cette dynamique de va-et-vient entre l'animatrice du groupe A et les autres participantes, afin de permettre au groupe d'adopter un rythme naturel d'appel et de réponse.
- 04** Ensuite, l'animatrice B commencera une nouvelle combinaison que le reste du groupe suivra.
- 05** Répétez le même rythme d'appel et de réponse aux étapes 2 et 3.
- 06** Poursuivez l'activité aussi longtemps que vous le souhaitez, en donnant aux autres participantes la possibilité de diriger le groupe avec leurs propres combinaisons.

---

#### RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à [saprea.org](http://saprea.org).

- **LE MOUVEMENT**
- **EXPRESSION CRÉATIVE**
- **LA PLEINE CONSCIENCE ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**

#### SUJET SUIVANT :

**#13**



#### **STRATÉGIES D'ADAPTATION - PARTIE 2**

Lorsque vous orientez vos pensées et vos actions vers la guérison, il peut être utile d'identifier les stratégies d'adaptation que vous aimeriez poursuivre.