

## Instructions de jeu

Ce jeu de cartes est un outil pour ouvrir la conversation avec votre enfant et lui permettre de désigner ce qu'il vit, sans avoir à le nommer ou à le verbaliser, notamment si cela lui est difficile.

Adapté dès 3 ans, il peut être utilisé sans limite d'âge.

Adapté de la version digitale, vous pouvez vous référer à la version en-ligne pour mieux en comprendre le fonctionnement.

### Dans quel contexte utiliser ce jeu?

Vous pouvez utiliser ce jeu de façon régulière voire quotidienne pour prendre le pouls de la journée, que ce soit de manière générale ou dans un contexte particulier. Vous pouvez également y faire appel lorsque vous sentez votre enfant contrarié ou que vous voulez vous assurer qu'il ne traverse pas de difficultés qu'il ne parviendrait pas à verbaliser.

### Comprendre le jeu:

Ce jeu comporte cinq niveaux correspondant chacun à une série de questions:

Niveau 1- Météo (si la journée fut bonne ou non)

Niveau 2 - Où ? (en cas d'évènements à raconter, où ont-ils eu lieu)

Niveau 3 - Avec qui ? (en cas d'évènements marquants à relater, avec qui ont-ils eu lieu)

Niveau 4 - Où précisément (si besoin pour préciser avec exactitude une localisation)

Niveau 5 - Émotions suscitées (pour nommer l'émotion ressentie et ainsi s'en libérer)

Les nuances de couleurs (nuances de bleu, de rose et de jaune) permettent de reconnaître les niveaux de chacune des cartes:

Bleu: à l'école

Rose: à la maison

Jaune: ailleurs

Le jeu comporte également deux cartes supplémentaires:

- La carte "Pause narrative", accessible à tout moment que ce soit par l'adulte ou l'enfant, afin de laisser l'enfant le choix de raconter par lui-même ce qu'il s'est passé ou de continuer à travers les questions qui lui sont posées (via les cartes)
- La carte "Secret", qui permet à l'enfant d'indiquer qu'il ne souhaite pas parler de ce qui s'est passé. Du moins, pour le moment.

### Attention:

Lorsque vous présentez la carte "Secret" à l'enfant, n'oubliez pas de lui expliquer que nous avons tous deux types de secrets différents: les bons, ceux que l'on peut garder car ils nous rendent joyeux et léger. Et les mauvais, ceux qui nous font du mal et sont trop lourds à porter, que l'on doit partager pour mieux s'en libérer.

## Comment organiser les cartes ?

- Commencez par découper toutes les cartes
- Puis rangez-les par couleurs et par tas:
  - Les deux cartes 1 ensemble,
  - Un tas bleu avec toutes les cartes relatives à l'école
  - Un tas rose avec toutes les cartes relatives à la maison
  - Un tas jaune relatif à toutes les cartes "ailleurs".
  - Enfin, les cartes 5 ensemble

Vous n'aurez qu'à choisir le tas correspondant à la situation en fonction des réponses de votre enfant à la question 2.

L'ordre dans lequel vous rangez les cartes au sein d'une même catégorie de couleur importe peu, libre à vous de les ordonner selon la pertinence qui vous semble la bonne.

## Comment jouer concrètement ?

Vous avez deux possibilités:

- Option 1: suivre l'ordre des niveaux tel que proposé, en partant de la météo de la journée (niveau 1), puis en identifiant le lieu général (niveau 2), avec qui (niveau 3), où précisément (niveau 4, optionnel), comment il s'est senti (niveau 5), etc.

*Exemple:*

- Commencez par demander à votre enfant comment s'est passée sa journée.  
=> Il peut choisir le soleil pour une bonne journée, la pluie pour une mauvaise.  
=> Vous pouvez alors, à l'aide de la carte "Pause narrative", lui demander s'il souhaite vous raconter lui-même, être guidé par les questions, ou ne pas raconter du tout. Dans ce cas, remettez lui la carte secret. Il pourra vous la donner comme un signal lorsqu'il se sentira prêt.

- S'il souhaite continuer, demandez-lui alors si cet évènement s'est passé à l'école (bleu), à la maison (rose) ou ailleurs (jaune).

En fonction de sa réponse, optez pour le niveau 3 adapté (bleu, rose ou jaune) et demandez-lui alors de vous indiquer avec qui cet évènement s'est déroulé.

- Si besoin, vous pouvez ensuite demander l'endroit avec précision (niveau 4, optionnel).

Ce dernier élément n'est pas nécessairement pertinent, mais dans des cas sérieux, où l'enfant aurait vécu des choses difficiles qu'il n'oserait pas verbaliser, lui offrir la possibilité de désigner une personne et le lieu précisément sans avoir à les nommer peut s'avérer extrêmement important et libérateur.

- Option 2: Choisir de poser des questions selon un type précis de lieu et d'évènement, puis identifier les détails ensuite, en adaptant le jeu et les cartes aux réponses de votre enfant.

*Exemple:*

Commencer en disant:

- Comment ça se passe à la piscine en ce moment (ou au tennis, au foot, au rugby, chez papa, chez maman, à l'école, au centre aréré, etc.)?
- Ca se passe bien (soleil), ou c'est difficile (nuage) (niveau 1)?
- C'est difficile avec qui (niveau 3)?
- Comment tu te sens (niveau 5)?
- Tu veux me raconter? (Pause narrative)".

Dans ce cas, sentez-vous libre de n'utiliser que certaines cartes, d'adapter le jeu, etc.

A tout moment, si vous sentez que votre enfant souhaite vous raconter mais qu'il n'ose pas, vous pouvez lui proposer de vous le dire à l'oreille en chuchotant, en lui montrant avec des jouets, en vous le dessinant ou encore en vous l'écrivant pour les plus grands.

### **Les différents modes d'utilisation**

Bien qu'il existe une multitude de façons de jouer, voici quatre propositions d'utilisation des cartes :

- Poser une carte à la fois

L'enfant répond oui ou non et selon sa réponse, vous déroulez les cartes correspondantes.

*Exemple:*

Parent: Aujourd'hui c'était une journée facile? Oui/non

Aujourd'hui c'était une journée difficile? Oui/non

A chaque instant, l'enfant peut choisir de sortir la carte secret (s'il ne souhaite pas raconter).

A chaque instant le parent peut proposer une pause narrative à l'enfant (pour l'inviter à raconter de lui-même et avec ses mots ce qui s'est passé).

- Étaler toutes les cartes

Étaler toutes les cartes d'un niveau et laisser l'enfant choisir, tout en posant les questions qui correspondent à sa situation au fur et à mesure de l'avancement du jeu.

- Des cartes en libre-service

Vous pouvez laisser certaines certaines cartes à disposition (à côté de son lit, dans le salon, sur la table à manger, etc.) pour permettre à l'enfant de les choisir lui-même selon ce qu'il vit.

- Vous prêter au jeu

Tour à tour, votre enfant et vous répondez aux questions de votre journée. Vous pouvez aussi

1

MÉTÉO

---

Comment c'était  
aujourd'hui ?



Chloé Ségneré - Familyologie

1

MÉTÉO

---

Comment c'était  
aujourd'hui ?



Chloé Ségneré - Familyologie

2

C'était où ?

À L'ÉCOLE



Chloé Ségneré - Familyologie

2

C'était où ?

À LA MAISON



Chloé Ségneré - Familyologie

2

C'était où ?

AILLEURS



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

MAITRESSE/MAITRE



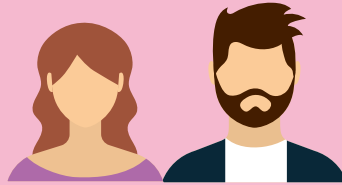
Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

PAPA/MAMAN



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

UN ADULTE



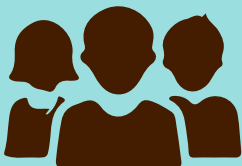
Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

UN GROUPE



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

FRÈRE/SŒUR



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

UN(E) ENFANT



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

**UN ENFANT**



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

**UN AUTRE ADULTE\***



\*Papi/mamie, ou autre membre ou un ami de la famille, un voisin, un(e) baby-sitter, etc?

Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

**UN GROUPE**



\*Papi/mamie, ou autre membre ou un ami de la famille, un voisin, un(e) baby-sitter, etc?

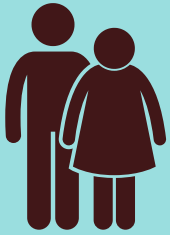
Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

**UN(E) ADULTE**



Chloé Ségneré - Familyologie

3



C'était avec qui ?

**UN(E) COPAIN/COPINE**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à l'école ?

**EN CLASSE**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à la maison ?

**DANS LE SALON**



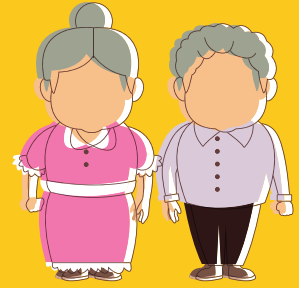
Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où ailleurs ?

**PAPI/MAMIE**



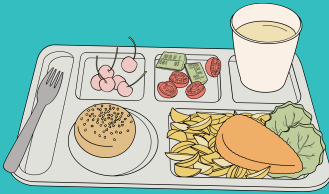
Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à l'école ?

**A LA CANTINE**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à la maison ?

**DANS LA CHAMBRE**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où ailleurs ?

**CHEZ UN(E) COPAIN/COPINE**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à l'école ?

**A LA GARDERIE/CENTRE AÉRÉ**



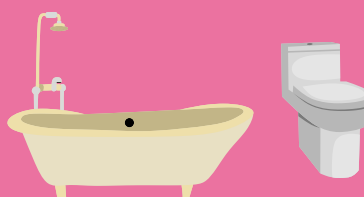
Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à la maison ?

**TOILETTES/SALLE DE BAIN**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où ailleurs ?

**À UNE ACTIVITÉ\***



\*Activité sportive, musicale, artistique, etc.

Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à l'école ?

.....  
**AILLEURS**



Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où à la maison ?

.....  
**AILLEURS\***



\*Dans une autre chambre, à table, dans la voiture,  
etc.

Chloé Ségneré - Familyologie

4



C'était où ailleurs ?

.....  
**AILLEURS**



\*Chez un autre membre ou un ami de la famille,  
tout autre adulte de votre entourage etc.

Chloé Ségneré - Familyologie

**5**

Tu t'es senti comment ?

.....

**TRISTE**



Chloé Ségneré - Familyologie

**5**

Tu t'es senti comment ?

.....

**PEUR**



Chloé Ségneré - Familyologie

**5**

Tu t'es senti comment ?

.....

**COLÈRE**



Chloé Ségneré - Familyologie

**5**

Tu t'es senti comment ?

.....

**DÉGOUT**



Chloé Ségneré - Familyologie

**5**

Tu t'es senti comment ?

.....

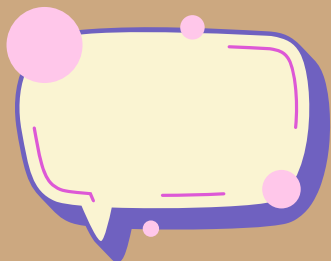
**JOYEUX**



Chloé Ségneré - Familyologie

## PAUSE NARRATIVE

.....  
Tu veux me raconter ?



Chloé Ségneré - Familyologie

## J'AI UN SECRET

