

## MATÉRIEL



### DURÉE

20-40 min

### NOMBRE de joueurs

1 ou plusieurs



## Descriptif des cartes

- 16 cartes « question émotion » pour explorer son rapport à ses émotions
- 16 cartes « question besoin » pour explorer son rapport à ses besoins
- 16 cartes « question connexion » pour vivre un moment de connexion

## Intention du jeu

Explorer ses émotions et besoins et partir à la découverte de ceux des autres

## Déroulement

- METEO D'OUVERTURE : On étale les cartes « Emotions et ressentis » faces visibles. Chaque joueur partage **comment il se sent** là maintenant, en montrant la/les cartes correspondant à son ressenti du moment.
- On pose le **cadre** ensemble ( voir annexe1).
- Les cartes « Jeu me connecte » sont mélangées et disposées faces cachées sur la table . Les cartes « Émotions et ressentis » et « L'Énergie des besoins » sont disponibles à proximité des joueurs.
- Le premier joueur tire une carte question et **répond**, en utilisant les cartes « Emotions et Ressentis » et/ou « L'Énergie des besoins »
- C'est au joueur suivant de tirer une carte question et de répondre.
- On réalise autant de tours de jeu que souhaité.

METEO DE CLÔTURE: Chaque joueur partage **comment il se sent** à la fin du jeu et partage ce qui l'a marqué durant cette partie.

### VARIANTES :

- Le joueur qui tire la carte la donne à un autre joueur de son choix et c'est ce joueur qui répond.
- Il est possible de jouer seul en tirant une carte ( chaque jour par exemple) et en répondant pour soi-même à la question.

## ANNEXE 1 : POSER LE CADRE DU JEU

Parler de ses émotions, ressentis et besoins peut-être vulnérable .

Voici quelques pistes qui permettront de créer un cadre pour que chacun puisse vivre ce moment en sécurité.

**Confidentialité** : ce qui est dit durant le jeu reste entre les participants et ne sera pas divulgué ailleurs.

**Bienveillance** : chacun est vigilant tout au long de la partie à accueillir ce qui se vit chez chacun, sans porter de jugement, sans conseiller ni contester ce qui est vécu par un autre joueur.

**Authenticité** : chacun s'exprime en parlant de lui , de ce qu'il vit et en utilisant le « je ».

**Liberté** : chacun est libre de répondre ou pas, de passer son tour, de faire une pause ou de quitter le jeu à tout moment.

