

## La Vie devant Toi



« Le jeu pour  
faire grandir  
l'estime de soi »

Se mettre en danger, prendre des risques inconsidérés nous ramène inévitablement à la notion d'estime de soi et ce, quelque soit notre âge, notre genre ou notre catégorie socio-professionnelle.

Être à l'écoute de ce que l'on ressent et bien connaître ses besoins fondamentaux nous aide à faire face aux événements de la vie, à opérer des choix.

Ces choix sont d'autant plus faciles à faire lorsque nous sommes portés par nos aspirations, nos rêves, nos envies.

« La Vie devant Toi » est un jeu de prévention des conduites à risques.

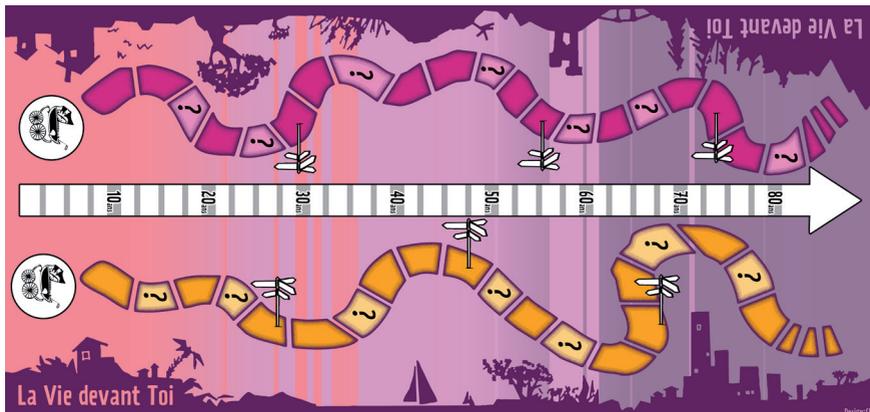
Basé sur un principe de **communication non violente**, il emmène les joueurs au coeur de leurs émotions et de leurs besoins avec en perspective, leurs aspirations et leurs envies.

### BUT DU JEU

Faire grandir son personnage en estime de soi tout au long de sa vie.

### OBJECTIFS DU JEU

- libérer la parole
- aider à formuler ses aspirations, ses désirs
- s'entraîner à reconnaître et à nommer ses sentiments
- s'entraîner à reconnaître et à nommer ses besoins
- découvrir toutes les aides possibles
- développer l'estime de soi



## DÉROULEMENT

Les joueurs créent deux personnages, complètent leurs « cartes d'identité » et leur donnent au minimum trois aspirations. A tour de rôle, les joueurs font avancer leur personnage sur son chemin de vie.

On lance le dé sur les cases vierges et l'on obtient une action, une tuile ou un cadeau qui va compléter l'histoire du personnage.

Sur les cases « événements » et « choix de vie », le joueur devra définir à l'aide des supports prévus à cet effet, les croyances de son personnage, les sentiments qu'il éprouve et ses besoins, puis utiliser (ou non) les cartes « aide » sans limitation de nombre. La capacité du joueur à identifier et repérer les sentiments, les besoins de son personnage et à y répondre (en sollicitant des ressources personnelles ou extérieures) déterminent le fait de gagner ou non en estime de soi.

L'estime de soi est matérialisée par de la « Patate » (pâte à modeler) qui viendra « épaissir », « faire grandir » le personnage.

Le classeur de fiches « Aide » reprend en détail, les missions et informations concernant chaque structure en indiquant les coordonnées locales de chacune.

Possibilité de personnaliser le classeur avec les coordonnées locales de votre secteur.

*Ce jeu a été conçu sur une commande de l'office Socio-Culturel de Donges.*

*Jeu référencé IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé)*



Aide



Cadeau



## PUBLIC

TOUT PUBLIC  
À PARTIR DE 12 ANS  
DE 2 À 6 JOUEURS

## TEMPS DE JEU

MINIMUM 2H

### LE JOK'COEUR

3, avenue de Vera Cruz  
44 600 SAINT-NAZAIRE  
Tel : 02 40 19 31 39 / 06 37 65 69 70

lejokcoeur@gmail.com  
www.lejokcoeur.fr  
N° SIRET 507 388 734 00034 RCS St  
Nazaire

Code APE : 9329Z  
N° d'activité de formation :  
Contact : Karine Minidrè