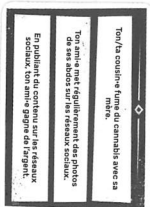
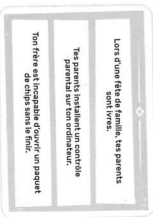


L'égalité entre les personnes passe aussi par l'écriture.
Cette règle de jeu a donc été rédigée de manière inclusive !

MATÉRIEL

- 18 cartes *Émotion*
- 48 cartes *Vote* réparties en 8 couleurs
- 1 livret
- 1 pion
- 1 plateau de jeu
- 110 cartes *Situations* réparties en 2 catégories :



À partir
de 11 ans

À partir
de 15 ans

Si vous jouez avec des personnes d'âges différents, vous pouvez sélectionner des cartes *Situations* dans les 2 catégories. Nous vous recommandons de prendre connaissance des situations avant de jouer.

BUT DU JEU

- « Tu reçois un bon d'achat pour des pilules minceur. »
- « Ta famille regarde toutes les émissions de télé-réalité. »
- « Tous les six mois, ton ami(e) arbore un nouveau tatouage. »

C'est à ce type de situations que **Feelings Addictions** vous propose de réagir.

Dans ce jeu coopératif, exprimez votre émotion face à une situation autour des addictions et des conduites addictives. Devinez ensuite ce qu'ont ressenti les autres parmi la palette des émotions disponibles. Au terme des 8 situations de la partie, découvrez le degré d'empathie qui vous lie et discutez de vos connaissances sur la suite !

MISE EN PLACE

- Assemblez le **plateau** de jeu et placez-le au centre de la table. Posez le **pion** sur la première case de la **piste d'empathie**, au centre du plateau.
- Donnez à chaque partenaire les **6 cartes Vote** d'une couleur.
- Choisissez un paquet de **cartes Situations** et posez-le à proximité.
- Séparez les **cartes Émotion** en deux paquets selon leur symbole au verso (**X** ou **O**).
 - ♦ Posez les deux paquets face cachée à proximité du plateau.
 - ♦ Piochez **3 cartes Émotion** dans chaque paquet et disposez-les autour du plateau, chacune en face d'un symbole.
- Désignez qui commence le premier tour.

Mise en place pour 4 partenaires



TOUR DE JEU

- 1** C'est vous qui commencez ? Dès le premier tour, retirez **une carte Émotion** au choix parmi celles autour du plateau. Remplacez-la en piochant une carte qui porte le même symbole (**X** ou **O**).
Assurez-vous que tout le monde comprenne les émotions.
- 2** **Piochez une carte Situations** et lisez la situation de votre choix à voix haute. Posez ensuite cette carte à proximité : elle permet de comptabiliser le nombre de tours.
Aucune des situations de la carte ne vous plaît ? Piochez-en une autre !
Inès commence le tour. Elle pioche une carte *Situations* et choisit : « Tous les six mois, ton amie arbore un nouveau tatouage. »
- 3** **Tout le monde choisit la carte Vote** qui correspond à l'émotion ressentie dans la situation lue. Celle-ci est posée **face cachée** devant soi.
- 4** C'est à vous de commencer à exercer votre empathie. **Choisissez un.e partenaire et annoncez l'émotion que vous pensez qu'elle/il a sélectionnée.** Si c'est correct, le groupe marque un point et le pion avance d'une case sur la **piste d'empathie**.
Vous êtes libres de commenter votre émotion ou de nuancer votre choix.
Inès choisit de deviner la carte de Carla :
« Carla, je pense que tu as choisi la surprise. »
Carla retourne sa carte, dont le symbole est bien celui de la surprise. Super, le groupe marque un point !
- 5** C'est maintenant à **la personne que vous avez choisie de deviner l'émotion jouée par quelqu'un d'autre.** Le tour de jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que chaque partenaire ait été désigné.e.



C'est maintenant à Carla de deviner l'émotion de quelqu'un d'autre. **Comme Inès a commencé le tour, elle ne peut pas être ciblée.** Carla choisit donc Joris : elle pense qu'il a aussi choisi la surprise. Malheureusement, Joris avait choisi l'enthousiasme. Aucun point n'est marqué.

Joris ne peut toujours pas choisir Inès puisqu'elle doit être choisie en dernier. Il doit donc deviner la carte d'Amel. Il propose la curiosité. C'est une bonne réponse, un point est donc marqué.

Amel pense qu'Inès a joué la carte de la méfiance. Mais elle avait choisi l'enthousiasme. Pas de point marqué, donc.

- 6** Lorsque le tour est terminé, **votre rôle est transmis à votre partenaire de gauche.**



⚠ Le tour de jeu se termine obligatoirement par vous (qui avez lu la situation). **Vous devez**

demander à votre partenaire de deviner l'émotion.

FIN DE PARTIE

La partie se termine après que 8 cartes *Situations* ont été jouées. Le moment est venu de découvrir le degré d'empathie qui unit votre groupe.

Relevez votre avancée sur la **piste d'empathie** et déterminez votre niveau de réussite grâce au tableau ci-dessous. Lisez ensuite le commentaire correspondant ci-contre.

| NOMBRE DE PARTENAIRES | SCORE D'EMPATHIE | | | |
|-----------------------|------------------|---------|---------|---------|
| 2 | 0 → 4 | 5 → 8 | 9 → 12 | 13 → 16 |
| 3 | 0 → 6 | 7 → 12 | 13 → 18 | 19 → 24 |
| 4 | 0 → 8 | 9 → 16 | 17 → 24 | 25 → 32 |
| 5 | 0 → 10 | 11 → 20 | 21 → 30 | 31 → 40 |
| 6 | 0 → 12 | 13 → 24 | 25 → 36 | 37 → 48 |
| 7 | 0 → 14 | 15 → 28 | 29 → 42 | 43 → 56 |
| 8 | 0 → 16 | 17 → 32 | 33 → 38 | 49 → 64 |

| RÉSULTAT | ☆ | ☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
|----------|------|------|------|------|
| 0 → 4 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 5 → 8 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 9 → 12 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 13 → 16 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 17 → 20 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 21 → 24 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 25 → 28 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 29 → 32 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 33 → 38 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 39 → 44 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 45 → 50 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 51 → 56 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 57 → 62 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| 63 → 64 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |



Bon début ! Il vous reste beaucoup à découvrir sur la manière dont vos partenaires vivent des situations liées aux addictions ... N'hésitez pas à refaire une partie pour mieux vous connaître !



Bravo ! Vous avez montré beaucoup d'empathie pour obtenir ce résultat. Avez-vous découvert des choses que vous ignoriez sur les autres ? Si des situations vous ont interpellé, parlez-en avec une personne de confiance !



Génial ! Vous avez vraiment un don pour vous mettre à la place des autres et vous êtes probablement à l'aise pour discuter de ce sujet. N'hésitez pas à partager vos expériences !



Fabuleux ! Vous êtes des as de l'empathie, des médailles d'or de la lecture des émotions. Faites-en profiter d'autres personnes en leur proposant une partie !

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT



FEELINGS

ADDICTIONS

EN PARLER AUTREMENT



EN PARLER AUTREMENT

ADDICTIONS

FEELINGS



OBJECTIF

Cet outil ludique est un soutien aux professionnels lors d'animations de sensibilisation.

Il vise à faciliter les échanges sur des situations spécifiques, dans une approche participative et bienveillante. En renforçant les compétences psycho-sociales du public, il l'invite à prendre les décisions les plus favorables à son bien-être. Il mobilise l'approche empathique d'une problématique et encourage un échange éducatif en dehors des injonctions pénales ou normatives.

LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR FEELINGS

Les savoirs : connaître les différentes émotions et les moyens de les identifier chez soi-même et chez les autres.

Les savoir-être : avoir conscience de soi, être à l'écoute, avoir de l'empathie (écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui, se mettre à la place de l'autre), s'adapter (réagir de manière adaptée face aux situations et aux personnes, entretenir des relations respectueuses)...

Les savoir-faire individuels et sociaux : réguler ses émotions, s'exprimer, écouter et communiquer de façon efficace.

L'éducation émotionnelle s'inscrit dans un travail global d'éducation pour la santé qui nécessite le développement des compétences psycho-sociales.

Renforcer les compétences psycho-sociales, c'est « développer la capacité [...] à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne... C'est l'aptitude [...] à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

(Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé)

Les compétences psycho-sociales

Les compétences cognitives

- ◆ Avoir une pensée critique
- ◆ Avoir une pensée créative
- ◆ Analyser, prendre des décisions
- ◆ Résoudre des problèmes

Les compétences sociales

- ◆ Communication verbale et non verbale
- ◆ Empathie
- ◆ Capacité de résistance et de négociation

Les compétences émotionnelles

- ◆ La conscience de soi (connaître ses qualités, ses limites...)
- ◆ La confiance en soi
- ◆ Réguler ses émotions
- ◆ Gérer son stress

Il s'agit ici d'accroître les compétences qui visent à « agir pour » plutôt que de « lutter contre ». Elles donnent aux individus davantage de possibilités de contrôle sur leur vie et leur environnement.

Les compétences psycho-sociales se retrouvent au cœur de différentes finalités éducatives : le bien-être et la qualité de vie, la socialisation et l'autonomie, la citoyenneté et le vivre ensemble, la prévention des conduites à risques et les processus d'apprentissage.

Le développement des compétences psycho-sociales peut influencer sur la représentation que nous avons de nous-mêmes et des autres, de même que sur la manière dont les autres nous perçoivent. Les compétences psycho-sociales contribuent au sentiment d'efficacité, de confiance en soi et d'estime de soi. Elles jouent un rôle important dans la promotion du bien-être mental, qui lui-même enrichit nos motivations à prendre soin de nous et des autres.

Feelings tend à promouvoir des comportements favorables au bien-être physique et mental, en travaillant sur les savoirs, savoir-faire et savoir-être du public. Il apporte à la fois de l'information et un questionnement, en favorisant le débat et le travail collectif. Il permet également l'expression et la prise de conscience des représentations de chacun.e.

Cet outil est à utiliser dans une stratégie globale pour répondre à un problème et à des besoins identifiés. Toute animation doit être préparée et adaptée en fonction du public, du temps imparti, des conditions d'animation et des objectifs.

Le cadre et la posture de l'intervenant.e

Avant l'animation, veillez à clarifier vos intentions éducatives, vos motivations, vos représentations et vos objectifs d'action. Dans quel but souhaitez-vous sensibiliser votre public ? Comment vous positionnez-vous par rapport à la thématique abordée ? Comment imaginez-vous cette animation ? Que voulez-vous voir changer entre avant et après l'animation ?

Durant l'animation, vous assurez plusieurs rôles au sein du groupe :

Un rôle d'animation

Vous aménagez l'espace, vous expliquez les consignes et vous faites vivre le groupe. Vous régulez les échanges, distribuez la parole, gérez le temps et reformulez les interventions de votre public pour s'assurer de la compréhension.

Un rôle de cadre

Vous garantissez la sécurité affective et physique du public ainsi que le respect des règles établies avec le groupe pour instaurer un climat de confiance.

Un rôle pédagogique

Vous permettez à votre public de s'interroger et de s'exprimer, d'acquérir des connaissances, de construire des réponses et de développer sa capacité à faire des choix et à agir.

Pendant la partie, vous réagissez aux commentaires et aux remarques. Vous ouvrez la discussion et le débat en faisant circuler la parole tout en portant un regard positif et bienveillant. Vous avez un discours tolérant, vous vous appuyez sur les potentiels et les ressources des personnes. Vous valorisez votre public à travers le renforcement positif.

Que faire des confidences ?

Le jeu ne questionne pas directement le public sur ses histoires ou ses vécu, mais travaille sur ses émotions et ses ressentis. Cependant, il peut amener certaines personnes à parler ouvertement de leurs parcours personnels.

En tant que garant.e du bon déroulement de la séance, votre rôle est également de faire la distinction entre ce qui relève du collectif et de l'individuel. Le cadre doit permettre à chacun.e de s'exprimer sans trop s'étendre sur son cas particulier. Pour les éléments confidentiels abordés, il est important de pouvoir proposer un temps d'écoute après la séance ou une orientation vers un accompagnement extérieur.

Soyez à l'écoute de vos limites, et veillez à pouvoir informer ou accompagner vers des personnes ou des structures ressources.

Ce livret d'accompagnement a pour vocation d'accompagner le public non-spécialisé dans la découverte des thématiques abordées par **Feelings Addictions**. Pour approfondir ces sujets, nous vous recommandons le recours à des ouvrages de référence ou à une formation.

Les Situations et le contenu de ce livret d'accompagnement ont été réalisés en partenariat avec l'association Addictions France, l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé en Nouvelle-Aquitaine ainsi que la Protection Judiciaire de la Jeunesse.

DÉPENDANCE, ADDICTION ET CONDUITE À RISQUES

Bien qu'elles soient souvent confondues, la dépendance et l'addiction désignent deux types de comportements différents.

La **dépendance** est un dérèglement neurobiologique provoqué par la consommation régulière d'une substance psychoactive. Celui-ci provoque l'envie de continuer à consommer ce produit pour éviter les effets secondaires désagréables dus à l'arrêt de la consommation. La substance est ainsi consommée afin de retrouver son état normal.

L'**addiction** se caractérise par la consommation d'un produit ou la pratique d'une activité, avec l'incapacité d'empêcher cette consommation ou de maîtriser cette activité. L'addiction peut entraîner des conséquences à court et à long terme :

- ◆ un surdosage, un accident, une conduite à risques, une contamination ;
- ◆ des changements dans la vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale (isolement, marginalisation, perte d'emploi, déscolarisation...);
- ◆ une perturbation de l'équilibre émotionnel (impulsivité, tristesse, anxiété...);
- ◆ des troubles d'ordre médical (défaillance des organes, problèmes cardio-vasculaires, cancers...);
- ◆ une modification des relations avec l'entourage.

Le risque de développer une addiction est lié à une combinaison de facteurs sociaux et individuels : l'âge, le sexe, la maturité cérébrale, la génétique, la personnalité, l'humeur... Plus une consommation est initiée jeune, plus les risques d'addiction augmentent. Les personnes ayant une tendance dépressive ou un caractère anxieux présentent également davantage de risques de développer une addiction.

Ces facteurs sont associés au potentiel addictif du produit ou de l'activité qui peut être plus ou moins fort. Le tabac, l'héroïne, la cocaïne et l'alcool font ainsi partie des produits les plus addictifs.

L'addiction est toujours une interaction entre le produit/l'activité, l'individu et l'environnement dans lequel il évolue. Ainsi, un contexte familial difficile, des relations sociales dégradées et/ou un stress important peuvent également faciliter des conduites addictives. L'installation d'une addiction implique 3 étapes principales, plus ou moins rapides :

ÉTAPE 1 Une consommation/activité récréative ou occasionnelle, éventuellement festive, à des doses restreintes.

ÉTAPE 2 Une consommation/activité plus fréquente et régulière, dans des quantités plus importantes. Celle-ci peut impliquer des modifications au niveau du système cérébral : avec des substances stimulantes, une sensation de manque peut apparaître.

ÉTAPE 3 Une consommation/activité de type pathologique, qui implique une perte de contrôle de la personne malgré la conscience des conséquences néfastes de cette consommation/activité.

Quels sont les processus de l'addiction ?

1. Découverte à travers la recherche d'une sensation de plaisir.
2. Poursuite de comportements via des automatismes.
3. Conséquences émotionnelles négatives qui prennent le pas sur la recherche du plaisir initial.
4. Perte de contrôle de la consommation.

Que se passe-t-il une fois le diagnostic posé ?

Plusieurs approches sont possibles et combinables en fonction de la situation de la personne.

- ◆ Une approche médicamenteuse qui aide au sevrage : les bénéfices du traitement sont renforcés lorsqu'il est associé à un suivi régulier.
- ◆ Une prise en charge relationnelle et un soutien psycho-social qui peut intégrer l'entourage. Parmi les approches thérapeutiques, les thérapies cognitives et comportementales ont démontré leur efficacité. D'autres approches complémentaires peuvent également être proposées (hypnose, sophrologie, méditation, acupuncture...).
- ◆ Une prise en charge sociale et éducative qui vise à accompagner les personnes dans leurs démarches sociales ou dans leur quotidien (ouverture de droits, soutien juridique...).

Quelles sont les ressources possibles ?

- ◆ Recours à des plateformes téléphoniques gratuites et sites internet.
- ◆ Accompagnement au sein de centres d'addictologie.
- ◆ Soutien par des groupes de paroles et des associations constituées d'anciens usagers

Ces trois types d'accompagnement sont complémentaires. Avec un accompagnement adapté, les chances de réussir l'arrêt des comportements sont augmentées. Toute personne ayant une consommation/activité problématique ou vivant dans l'entourage d'une personne en proie à une addiction peut se faire accompagner. C'est même recommandé car l'addiction est une maladie et il est difficile de s'en sortir sans aide.

Les centres d'addictologie proposent un accompagnement personnalisé, confidentiel et gratuit, par des équipes pluridisciplinaires (médecine, psychologie, soins infirmiers, travail social), permettant de travailler sur les causes et les conséquences de l'addiction. Ces centres accompagnent aussi les personnes de l'entourage (en collectif ou en individuel).

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour accéder aux ressources autour du jeu Feelings, rendez-vous sur le site de Feelings : www.feelings.fr. Vous y trouverez notamment :

- ◆ un générateur de situations personnalisables
- ◆ un kit d'animation en grand groupe
- ◆ une fiche pédagogique
- ◆ une fiche d'animation
- ◆ des ressources afin d'améliorer l'accessibilité des jeux Feelings Thema

Ce jeu fait partie de la collection **Feelings Thema**. Retrouvez toutes les déclinaisons spécifiques de Feelings sur le site internet !



Feelings Thema est une collection de jeux éditée par la maison d'édition Act in Games (Rue à l'eau 7 - BE 5640 Orêt - Belgique).
Tous droits réservés © 2022 Act in Games.

Une question ? Un retour d'une animation ? Une situation à nous proposer ?

info@actingames.com
www.actingames.com