



# JEU DE CARTES

## Reflets de soi



### Les règles

Le jeu se déroule en 5 manches autour de 5 thèmes : **animaux, objets, plantes, activités et images abstraites** qui reflètent davantage l'identité. Lors de chaque manche, chaque joueur choisit une carte parmi celles proposées, qui semble le mieux le représenter. Ce choix reste secret.

Les cartes sélectionnées sont ensuite mélangées et placées face cachée au centre. Ensemble, les participants doivent discuter pour deviner quelle carte correspond à chaque joueur. Une fois les attributions terminées, chaque joueur révèle si la carte lui correspondait.

Enfin, chaque participant explique pourquoi il a choisi cette carte ou pourquoi il s'identifie à elle. Cette séquence se répète pour chaque manche, permettant aux joueurs de réfléchir et d'échanger sur leurs choix et perceptions.

L'objectif est de créer des moments d'échange, de compréhension mutuelle et de renforcer les liens entre les participants à travers une activité à la fois ludique et introspective.

---

### En quoi ce jeu favorise la relation ?

- **Partage et connexion** : le jeu invite à échanger des éléments d'identité et de vécu, favorisant compréhension mutuelle et lien émotionnel.
- **Collaboration et communication** : associer les cartes aux bonnes personnes stimule l'entraide et renforce les compétences communicationnelles.
- **Développement de l'empathie** : identifier la carte de chacun aide à mieux comprendre et ressentir les perspectives des autres.
- **Renforcement social** : les discussions créent des points communs, établissant un climat de confiance et des relations plus solides.

---

### Apports psychiques

- Ce jeu favorise l'expression personnelle en permettant aux participants de partager leurs goûts et expériences de façon ludique et sécurisée.
- Il renforce l'estime de soi grâce à l'écoute et à la valorisation des choix exprimés.
- La régulation émotionnelle est encouragée par l'identification à des images symboliques, facilitant l'expression d'émotions difficiles à verbaliser.
- Enfin, la manche finale, plus abstraite, invite à une exploration approfondie de l'identité et à une meilleure connaissance de soi.

---

### Concepts

- **Projection** : révélation de la personnalité et du vécu à travers le choix des cartes, s'appuyant sur des principes de psychologie projective.
- **Empathie et théorie de l'esprit** : compréhension des pensées et émotions d'autrui en devinant les choix des autres participants.
- **Communication interpersonnelle** : stimulation des échanges verbaux et non verbaux, essentiels pour les relations sociales.
- **Cohésion de groupe** : création d'un moment collectif qui réduit le sentiment d'isolement.
- **Identité narrative** : Exploration de soi à travers les discussions sur les cartes, favorisant le partage de son histoire personnelle.

