



Histoires à la carte

« Créer des ponts entre les générations en explorant ce qui nous unit et nous rend uniques. »

But du jeu

Ce jeu est une **invitation à voyager dans les souvenirs, les centres d'intérêts et les émotions** de chacun, en associant une **couleur**, une **émotion**, un **besoin** et une **activité**. À travers ces associations, les joueurs **partagent des morceaux de leur histoire**, découvrent les centres d'intérêt des autres, et tissent des liens en **écoutant, comprenant et s'inspirant** mutuellement.

Nombre de joueurs : 1 joueur + 1 animateur + 1 preneur de notes.

Durée : 20 à 40 minutes.

Matériel :

- 4 paquets de cartes :
 - **Cartes « Couleur »** (ex. : bleu, rouge, vert, jaune, violet, orange)
 - **Cartes « Émotion »** (ex. : joie, sérénité, fierté, bonheur)
 - **Cartes « Besoin »** (ex. : partager, rire, jouer, créer)
 - **Cartes « Activité »** (ex. : jardinage, cuisine, peinture, randonnée)
- **Cartes vierges**
- **Cartes « question »**
- **Cartes « Joker »**
- **Stylo effaçable à sec** pour écrire sur le recto des cartes vierges.

Déroulement d'un tour

Etape 1. Choisir une couleur

- L'animateur commence par étaler les cartes « Couleur » une par une devant le joueur en citant le nom de chaque couleur.
- L'animateur demande au joueur de choisir **une ou plusieurs cartes « Couleur »** parmi celles qui lui sont proposées.
- Une fois la ou les cartes « Couleur » choisies par le joueur, l'animateur range les cartes qui ne sont pas sélectionnées.
- L'animateur place ensuite devant le joueur la ou les cartes « Couleur » sélectionnées.
- L'animateur demande au joueur ce que lui inspirent la ou les cartes « Couleur » qu'il a sélectionné.
 - Exemples de questions posées par l'animateur : *« Que représente cette couleur pour vous ? Cette couleur vous évoque-t-elle un souvenir particulier ? »*
 - Exemple de réponse du joueur : *« J'ai choisi le bleu, car ça me rappelle les vacances à la mer avec ma famille. »*
- **Lorsque le joueur a fini cette étape, l'animateur propose au joueur de piocher une carte « Question ». Si le joueur ne souhaite pas répondre à une question, il peut à tout moment utiliser une carte « Joker ».**

Etape 2. Associer une émotion

- L'animateur étale les cartes « Emotion » une à une devant le joueur en prenant le temps de citer chaque carte.
- Ensuite, le joueur **choisit une ou plusieurs cartes « Émotion »** qui lui sont présentées en lien avec la couleur choisie.
- Une fois la ou les cartes « Emotion » choisies par le joueur, l'animateur range les cartes qui ne sont pas sélectionnées.

- L'animateur place ensuite les cartes « Emotion » sélectionnées par le joueur à côté des cartes « Couleur ».
- L'animateur invite alors le joueur à expliquer son ou ses choix de cartes « Emotion ».
 - Exemple de questions posées par l'animateur : « *Qu'est-ce qui vous a inspiré dans le choix de cette carte « Émotion » ? Comment résonne-t-elle avec les cartes « Couleur » que vous avez sélectionnées ?* »
 - Exemple de réponse possible du joueur : « *Avec le bleu, j'associe la sérénité, car la mer me calme toujours.* »
- Lorsque le joueur a fini cette étape, l'animateur propose au joueur de piocher une carte « Question ». Si le joueur ne souhaite pas répondre à une question, il peut à tout moment utiliser une carte « Joker ».

Etape 3. Identifier un besoin

- Pour cela, l'animateur étale devant le joueur les cartes « Besoin » en prenant le temps d'énoncer les cartes une par une.
- Puis, le joueur **choisit une ou plusieurs cartes « Besoin »** en lien avec les cartes « Couleur » et « Emotion ».
- Une fois la ou les cartes « Besoin » choisies par le joueur, l'animateur range les cartes qui ne sont pas sélectionnées.
- L'animateur place alors les cartes « Besoin » sélectionnées à côté des cartes « Couleur » et « Emotion » situées devant le joueur.
- Ensuite, l'animateur demande au joueur en quoi **ce ou ces besoins sont importants** pour lui dans ce contexte et si possible en lien avec les cartes précédentes.
 - Exemple de question : « *En quoi ce besoin compte-t-il particulièrement pour vous ? Qu'est-ce qu'il représente ou change dans votre vie, votre quotidien ?* »

- *Exemple de réponse : « Quand je suis serein, j'ai besoin de partager ce moment avec mes proches. »*
- **Lorsque le joueur a fini cette étape, l'animateur propose au joueur de piocher une carte « Question ». Si le joueur ne souhaite pas répondre à une question, il peut à tout moment utiliser une carte « Joker ».**

Etape 4. Choisir une activité

- Puis, le joueur **choisit une ou plusieurs cartes « Activité »**.
 - Pour cela, l'animateur étale les cartes « Activité » une par une devant le joueur en prenant le temps de citer chaque « Activité ».
 - Une fois la ou les cartes « Activité » choisies par le joueur, l'animateur range les cartes qui ne sont pas sélectionnées.
 - L'animateur place alors les cartes « Activité » sélectionnées à côté des cartes « Couleur », « Emotion » et « Besoin » situées devant le joueur.
 - L'animateur invite alors le joueur à expliquer pourquoi il a choisi ces cartes « Activité ».
- *Exemple de questions : « Pouvez-vous me parler de cette activité Lecture ? »*
 - *Exemple de réponse : « J'adore lire. Je lis 4 livres par semaine, surtout des romans ! »*
- **Lorsque le joueur a fini cette étape, l'animateur propose au joueur de piocher une carte « Question ». Si le joueur ne souhaite pas répondre à cette question, il peut à tout moment utiliser une carte « Joker ».**

Etape 5. Inviter le joueur à raconter une anecdote

- Enfin, le joueur est invité à raconter **une anecdote** qui lie la couleur, l'émotion, le besoin et l'activité.
 - Exemple de questions : « Auriez-vous une anecdote à raconter qui aurait un lien avec ces différentes cartes ? »
 - Exemple : *"Le bleu, la sérénité, le besoin de partager... Ça me fait penser à la pêche. Mon grand-père m'emmenait pêcher au bord de la mer. On restait des heures à discuter, et c'était toujours un moment de calme et de complicité."*

Exemple complet d'un tour

Etape 1. Couleur : Le joueur a choisi comme carte « Couleur » : la couleur verte. Réponse du joueur : « Je choisis le vert, car ça me rappelle les balades en forêt. »

Etape 2. Émotion : Le joueur a choisi comme carte « Emotion » : la joie. Réponse du joueur : « Avec le vert, j'associe la joie, car c'est une couleur qui me rend heureux. »

Etape 3. Besoin : Le joueur a choisi comme carte « Besoin » : Besoin de créer. Réponse du joueur : « Quand je suis joyeux, j'ai besoin de créer quelque chose. »

Etape 4. Activité : Le joueur a choisi comme carte « Activité » : le Jardinage. Réponse du joueur : « J'adore planter et observer mes plantes grandir ! »

Etape 5. Raconter une anecdote :

« L'été dernier, j'ai planté des tomates avec mon petit-fils. On a ri en voyant les plants pousser, et on a même fait une compétition pour voir qui aurait les plus belles tomates ! »

Informations supplémentaires

- **Quand utiliser les cartes vierges ?**
 - Si le joueur **ne trouve pas une couleur, une émotion, un besoin ou une activité** qui lui correspond parmi les cartes existantes, il peut **créer sa propre carte** en écrivant sur une carte vierge.
 - Ex. : S'il ne trouve pas sa couleur préférée, il peut **écrire sur une carte vierge la couleur manquante**. (Ex. : « Turquoise »).
 - S'il veut parler d'une activité absente, il peut **écrire sur une carte vierge l'activité souhaitée**. (Ex. : « Fabriquer des cerfs-volants »).
- **Quand utiliser une carte « Joker » ?**

À tout moment, le joueur peut utiliser une carte « Joker » lorsqu'il n'a pas d'idée ou lorsqu'il veut passer à l'étape suivante.

Conseils pour l'animateur

Rôle de l'animateur

L'animateur est le garant du bon déroulement du jeu. Son rôle est **proactif et essentiel** pour :

- **Guider le joueur** : Il explique les règles, relance les échanges et veille à créer un espace sûr et dynamique pour que le joueur puisse s'exprimer librement.
- **Rythmer la partie** : Il assure la fluidité du jeu, évite les temps morts et adapte le tempo.
- **Pratiquer l'écoute active** : Il montre qu'il écoute en reformulant les idées, en faisant des liens entre les contributions
- **Créer une ambiance positive** : Il maintient un climat bienveillant, valorise les contributions et désamorce les blocages.

1. Avant la partie : Préparer l'ambiance

- **Créez un cadre chaleureux :**
 - Prenez le temps de bien vous installer à côté de la personne avec un maximum de place afin de pouvoir étaler les cartes.
- **Présentez le jeu avec enthousiasme :**
 - Expliquez que l'objectif est de **partager et écouter**, pas de « bien jouer ».
 - « *Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement des histoires à découvrir !* »

2. Pendant la partie : Faciliter les échanges

- **Aidez à reformuler :**
 - Si un joueur bloque, proposez-lui de passer à l'étape suivante.
- **Validez les émotions :**
 - Normalisez les silences ou les émotions fortes : « *Parfois, les souvenirs nous touchent profondément. Prenez votre temps.* »

Exemple de phrase d'introduction pour l'animateur :

« Bienvenue dans 'Histoires à la carte' ! Aujourd'hui, nous allons voyager à travers vos souvenirs, vos passions et vos émotions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement des histoires à partager. Je vous guide, mais c'est VOUS qui racontez. Prêts à commencer ? Choisissez une première carte Couleur ... »

