




# LE JEU POUR ÉCHANGER EN FAMILLE (se joue comme un jeu de l'oie)






## Graines de magie

pour des enfants épanouis





**Départ**

Waow ! Tu vois un magnifique arc-en-ciel ! Comment est-il ? Chaque joueur ferme les yeux, l'imagine et partage ensuite son image et ses ressentis.

C'est quoi pour toi des "émotions" ?


Qu'est-ce qui te donne de la joie ? Chaque joueur répond.

Comment te sens-tu en ce moment ?

Imagine-toi apporter plein de joie autour de toi. Que fais-tu ?

Partage un de tes plus grands rêves.


### Un parcours tout doux pour se faire du bien !




Remercie pour...

De quoi es-tu fier/fière ?

Quel pouvoir magique aimerais-tu avoir ?






Peux-tu citer différentes émotions ? À quels moments les ressens-tu ?

Imagine un lieu dans lequel tu te sens bien. Comment est-il ?

Après de qui peux-tu aller chercher du réconfort quand tu vis des émotions inconfortables ?


C'est quoi pour toi le "bonheur" ?



**Arrivée**

Tu es arrivé(e) chez les magiciens des émotions ! Ils ont un cadeau pour toi. Tire un petit message magique !

À tour de rôle, chacun relève une de ses qualités.



Partage ce que tu aimes faire pour aider les autres.

Qu'est-ce qui te permet de retrouver la joie quand tu es triste ?

Pourquoi est-il important d'apprendre à reconnaître ses émotions ?

Chaque joueur partage une peur, un obstacle, qu'il a réussi à surmonter.

Relève une qualité chez chacun des joueurs.

Un ami a peur de faire quelque chose qu'il n'a encore jamais fait. Peux-tu lui donner un conseil ?

Tu vois un champ avec de belles fleurs colorées. Chaque joueur imagine sa fleur, la dessine et invente son pouvoir magique.

Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu ?

Que fais-tu ou que pourrais-tu faire pour t'apaiser lorsque tu ressens de la colère ?

Qu'est-ce qui te permet de retrouver la joie quand tu es triste ?

Pourquoi est-il important d'apprendre à reconnaître ses émotions ?

Chaque joueur partage une peur, un obstacle, qu'il a réussi à surmonter.

Relève une qualité chez chacun des joueurs.

Un ami a peur de faire quelque chose qu'il n'a encore jamais fait. Peux-tu lui donner un conseil ?

Tu vois un champ avec de belles fleurs colorées. Chaque joueur imagine sa fleur, la dessine et invente son pouvoir magique.

Tous les joueurs font une minute de silence et observent avec leurs sens (les bruits, les sensations, les odeurs, leur respiration...). Partager ses ressentis.