

Notice du JEU Rassures-Moi ©

Contexte:

Des pensées anxiogènes peuvent apparaître en toutes situations. Ces pensées sont considérées comme pathologiques lorsqu'elles sont excessives, qu'elles s'étendent à de nombreuses situations, qu'elles deviennent inflexibles, ne correspondent pas à la réalité et poussent l'enfant à éviter les situations qui génèrent de l'anxiété pour lui.

L'évitement dont fait preuve l'enfant ne lui permet plus d'affronter ses peurs ni de les dépasser. Pour l'aider à affronter ce qui génère de l'anxiété, la pratique régulière de ce jeu lui permettra de développer des pensées alternatives rassurantes et d'améliorer sa flexibilité mentale pour diminuer de plus en plus l'intensité de l'anxiété perçue.

L'objectif est d'apprendre à l'enfant à générer seul des alternatives de pensées rassurantes.

Présentation du Jeu :

Rassures-Moi © est un jeu de 30 cartes.

Chaque carte présente au recto une pensée inquiétante reliée à l'anxiété d'un enfant et au verso trois alternatives à cette pensée inquiétante. Les pensées sélectionnées pour ce jeu de cartes ont été recueillies auprès de patients anxieux lors d'entretien thérapeutique. Elles représentent les pensées les plus souvent rencontrées en thérapie.

Avec Rassures-Moi ©, vous pourrez :

- Aborder facilement et de manière ludique les pensées anxieuses de l'enfant et l'aider à développer des idées alternatives rassurantes, à partir des pensées contenues dans le jeu.
- Entraîner l'enfant à aborder les situations angoissantes qui le concerne en l'encourageant à générer des pensées alternatives et des stratégies plus adaptées.
- Renforcer l'estime de soi de l'enfant en le rendant plus compétent et autonome pour se rassurer soi-même.

Mise en place

Distribuer une carte à chaque joueur face recto « pensée anxieuse » sur le dessus.

Chacun son tour, les joueurs lisent à voix haute leur « pensée anxieuse » figurant sur le recto.

Explorez ensuite avec l'enfant s'il a déjà eu cette pensée, dans quelle situation et le degré d'adhésion qu'il a envers cette pensée.

Enfin accompagnez le pour formuler des pensées plus adaptées. Les pensées au verso peuvent être une aide en cas de « panne sèche » (retourner la carte pour lire un exemple), ou d'autres alternatives non envisagées.

Attention, minimiser l'impact de la pensée anxieuse avec une idée telle que « ce n'est pas grave / ça va aller » ne suffit pas.

A chaque fois qu'un joueur réussit à trouver une pensée anxieuse il gagne des points :

- 2 points pour sa propre carte
- 1 point pour la carte d'un autre joueur.

Les points ne sont accordés que pour toute nouvelle pensée alternative.

À la place des points, vous pouvez ré-utiliser les gemmes ou jetons d'un autre jeu.

Nouvelle manche

Lorsque plus aucun joueur n'a d'idées pour sa propre carte ni pour celles des autres joueurs, alors une nouvelle carte est redistribuée à tous les joueurs.

Fin de la partie

Vous pouvez déterminer en début de partie soit un nombre total de cartes jouées par les joueurs (au minimum 3, ou plus), soit déterminer que la partie s'arrêtera lorsqu'un joueur aura atteint un certain nombre de points (par exemple 15 points).

Au fur et à mesure que l'enfant se sera approprié la technique des pensées alternatives, vous pourrez lui proposer de s'y entraîner avec les situations anxiogènes rencontrées dans la vie quotidienne.

Bien d'autres utilisations sont envisageables,

faites marcher votre imagination !

L'équipe Dessine Moi Un Psy