

Mieux se connaître *en jouant*

Émotions, valeurs, enfant intérieur, communication assertive... Les jeux de développement personnel invitent la psychologie à entrer chez vous de façon ludique. Nous en avons sélectionné quelques-uns pour vous.

JE JOUE EN COUPLE

JE TE REDÉCOUVRE

Toi et Moi

C'est un grand nom des jeux de développement personnel qui se trouve derrière ce jeu: Frédérique Epelly. Avec ses 36 cartes, il invite à un dialogue intime sur base de mises en situation comme « Raconte notre première rencontre », « Pose-moi une question indiscrete »... Une façon amusante de se (re)découvrir. (13 €, Souffle d'Or)

T'AS 2 MINUTES ?

2 minutes, mon amour

Créé par une conseillère conjugale et familiale, *2 minutes, mon amour* s'appuie sur la psychologie positive pour raviver et renforcer ce qu'il y a entre vous et l'être que vous aimez. 4 thèmes: évoquer des souvenirs, partager une expérience, faire une déclaration d'amour ou faire des projets, et chaque fois, 2 minutes pour y répondre. Existe également en version familiale, intergénérationnelle ou entre filles. (15 €, jeux2minutes.com)

JE CHALLENGE MON COUPLE

Lovebirds

Chaque amoureux choisit 5 missions secrètes à accomplir dans le mois: passer ensemble une nuit à la belle étoile, lui préparer le petit-déjeuner au lit un mercredi matin, placer un mot d'amour incognito dans ses affaires, créer une pizza à son image... Ce n'est pas une thérapie de couple, mais... ça fait du bien! (Àpd 16ans, 12 €, MJ Games)



JE JOUE EN FAMILLE

ON SE LANCE DES FLEURS

Totem (le jeu qui fait du bien)

Comme chez les scouts, attribuez à chaque joueur un animal (une force) et un totem (une qualité), façon ludique d'échanger sur ce que l'on apprécie les uns chez les autres et de voir comment les autres nous perçoivent. Existe aussi en version couple. (Âpd 8 ans, 3-8 joueurs, 24,95 €, Game Flow)

ON FAIT PARLER LES TOUT-PETITS

Zemos

Inspiré par l'éducation positive, ce jeu, composé de pions, de cartes et d'un mandala à colorier, invite petits et grands à parler de leurs émotions (qu'il faut mimer) et de leurs sentiments, en répondant à des questions telles que « Si tu étais un animal, lequel serais-tu ? », « Si tu avais une baguette magique, que ferais-tu ? ». (Âpd 4 ans, 2 à 6 joueurs, 25 €, Zébulon Editions)

ON APPREND À MIEUX SE CONNAÎTRE

Feelinks, le jeu des émotions

Inventé par deux professionnels de la psychologie de l'enfant, ce jeu invite à exprimer l'émotion suscitée par une situation (exemple : mamy te bat à un jeu vidéo : amusement ou sidération ?), puis à deviner celle des autres. Objectif : mieux se connaître et susciter le débat. Existe également en version adulte (Feelinks Revelations). (Âpd 8 ans, 3-8 joueurs, 27 €, éd. Act in Games).

ON RENFORCE NOS LIENS

All you need is love C'est Malorie Flahaux, coach spécialisée dans la famille, qui l'a conçu. Il tombe forcément dans le mille, invitant les familles à échanger sur les qualités de chacun. Et à noter ce qui a été dit sur des cartes vierges, en vue des moments plus difficiles. (Âpd 4 ans, à pd 2 joueurs, 19,90 € sur happyfamilyfactory.com)



JE JOUE SEULE

J'AI ENVIE DE CHANGEMENT

Ciao Comfort Zone (1 et 2)

Parce que c'est en sortant de sa zone de confort qu'on progresse le plus, *Ciao Comfort Zone* vous propose 52 défis : passer une journée sans parler, écrire une lettre à celle que vous étiez il y a 20 ans, dîner seule dans un restaurant... Une façon amusante de vivre de nouvelles expériences et d'apprendre à mieux se connaître. Il existe également une version pour les couples et une autre pour les enfants. (26,30 € sur ciaocomfortzone.com, éd. Doerswave)

JE RETROUVE MON CŒUR D'ENFANT

Les Cartes de l'Enfant intérieur

Best-seller chez Souffle d'Or (éditeur incontournable en matière de jeux de développement personnel), ce jeu de tarot est plébiscité tant pour les thèmes abordés (mémoire émotionnelle et vie psychique) que pour les merveilleuses illustrations des cartes qui font référence aux contes de fées de notre enfance. Pour un fabuleux voyage vers soi-même ! (35 €, Souffle d'Or)

JE DÉVELOPPE MON 6^e SENS

Le Jeu de votre Destin

Avec ses 54 cartes à la magnifique iconographie, ce tarot vous initie à la pratique de l'art de la divination et de l'épanouissement personnel. Il vous guide dans vos choix, offre des réponses précises et claires sur votre personnalité, votre passé, votre présent et votre futur. Un livret explique les différents tirages possibles et sa créatrice, Esméralda Bernard, voyante belge de référence, organise des stages pour apprendre à l'utiliser. (29 €, Piktos)



JE JOUE AVEC MES COLÈGUES

POUR DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

Le jeu des COcréations

Via un plateau représentant une randonnée, vous cheminez en groupe afin de concrétiser un projet (réel ou fictif). Pour vous aider, piochez des cartes qui vous feront appliquer des techniques de créativité et d'intelligence collective. La devise du jeu : seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin. (35 €, Le Souffle D'or)

POUR DÉCOUVRIR LES VALEURS QUI VOUS ANIMENT

Valeurs ajoutées

Jouez au jeu des 7 familles, sauf qu'ici les familles sont des groupes de valeurs, joliment illustrées par des dessins d'enfants. Idéal pour animer vos formations, entretiens et réunions entre collègues. Un livret de 76 pages vous permet aussi de découvrir chaque valeur en détail. (29,50 €, Le Souffle d'Or)

POUR APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

S'affirmer en toute sérénité

Avec ses 112 cartes, inspirées de la communication assertive et de l'analyse transactionnelle, ce jeu vous invite à endosser des rôles et à jouer différentes situations de la vie quotidienne. Objectif : décrypter les ressorts de votre communication et apprendre à s'exprimer de manière efficace. (3-6 joueurs, 34 €, Le Souffle d'Or)



PSYCHO

« LE JEU PEUT PROVOQUER DES PRISES DE CONSCIENCE, SANS JUGER NI SE PRENDRE LA TÊTE! »

JE JOUE AVEC MES AMIS

AVEC QUI AVEZ-VOUS LE PLUS D’AFFINITÉS?

Compatibility

Sur base d’un thème, chaque joueur choisit 5 photos. Une carte en commun avec votre adversaire? Vous marquez un point. L’occasion ensuite de s’interroger sur le choix de chacun: pourquoi as-tu pris cette photo? Une bonne façon de décoincer l’ambiance sans prise de tête. (Àpd 12 ans, 3-8 joueurs, 24,50 €, Cocktail Games)

POUR CEUX QUI SE CONNAISSENT BIEN

Tu me connais?

Quelle est ma position pour dormir? Je chausse du combien? Quelle est ma plus grande phobie? Combien de grains de beauté ai-je sur le corps? Vos amis pourront-ils répondre à ces questions personnelles? Dans la même collection: *Plutôt ça ou ça* ou *Dilemmes absurdes*. (Àpd 6 ans, 7,90 €, Minus editions)

ON SE DIT TOUT!

Privacy

J’ai déjà été injuste avec quelqu’un qui ne m’avait rien fait, j’ai déjà été infidèle, je me suis déjà endormi au bureau... Laquelle de ces situations vous concerne? (Rassurez-vous: les réponses sont anonymes.) Et surtout, combien y répondront oui? Un jeu à faire avec des personnes en qui vous avez confiance. Pour les plus audacieux, il existe aussi la version *No Limit*. (Àpd 18 ans, 3-12 joueurs, 20,99 €, Gigamic)



Les jeux de développement personnel sont en vogue depuis 10 ans. Ils ont leurs festivals, leurs auteurs à succès, leurs best-sellers... « Ils sont, lit-on dans la préface de *Place aux jeux de développement personnel!* (Souffle d’Or), de merveilleux outils pour développer la connaissance de soi, clarifier les questions clés de la vie, prendre conscience de nos ressources, explorer les territoires de notre inconscient, développer l’imaginaire et la pensée métaphorique, remonter aux sources de la joie, apprendre à vivre au quotidien les valeurs de solidarité et catalyser le changement. » Muriel Rojas Zamudio, psychanalyste, art-thérapeute et coautrice du livre, nous en parle.

Comment utilise-t-on les jeux de développement personnel?

Cela dépend. Certains peuvent être utilisés seul, ou en groupe pour mieux se connaître ou susciter le dialogue. Ils sont aussi intéressants en cas de coaching de groupe, dans un contexte pédagogique, ou avec son psy dans le cadre d’une thérapie.

Comment les choisir?

Je conseille souvent de choisir un jeu que vous trouvez esthétiquement beau – certains sont de toute beauté. Parcourez ensuite le livret explicatif pour voir si cela vous parle (certains sont assez compliqués). Respectez les âges indiqués. Et surtout sachez pourquoi vous voulez acheter un jeu de développement personnel: pour entrer en contact avec votre inconscient? Pour améliorer la communication dans votre famille ou votre couple? Mieux connaître votre enfant ou vos collègues...? On a toujours une idée derrière la tête.

Que peut-on attendre d’un jeu de développement personnel?

Un jeu de développement personnel n’est bien sûr pas une thérapie. Mais il peut servir de support métaphorique: comme le disait Jung sur les synchronicités, on fait le pari que ce qu’on vit à l’intérieur va se refléter à l’extérieur (le tirage des cartes, les associations d’idées...). L’avantage du jeu, c’est qu’il est ludique et dédramatisant, il peut dire des choses sérieuses de façon non sérieuse, provoquer des prises de conscience, sans juger ni se prendre la tête, en toute neutralité. Au pire, face à l’inacceptable, il reste toujours la possibilité d’en finir en se disant: de toute façon, ce n’est qu’un jeu.

Merci à Bertrand Genin, des Idées Bleues (chaussée de Louvain 210, à Wavre, lesideesbleues.be) et Vinciane Costenoble, de Ludiq’Art (avenue Provinciale 138, à Ceroux-Mousty, ludiqart.be) pour leur aide dans la réalisation de ce dossier.