

GUIDE D'UTILISATION

Ce jeu de cartes a pour but de promouvoir la santé des jeunes (dès 15 ans) et d'engager le dialogue sur les thèmes suivants :

- adolescence
- stress
- prise de risque
- réseaux sociaux
- alimentation
- mouvement



Six vidéos thématiques accompagnent le jeu et peuvent être visionnées préalablement.

Objectifs

- développer des connaissances ;
- encourager la réflexion personnelle ;
- favoriser des habitudes saines ;
- renforcer les ressources personnelles et collectives.

Règles du jeu

Avant de débiter, définis si tous les thèmes seront abordés ou si tu préfères cibler l'une ou l'autre des thématiques et mélange les cartes en fonction.

1. Tire une carte au hasard et réponds à la question de manière spontanée.
2. Ne regarde pas le verso de la carte avant d'avoir entamé une discussion avec le reste du groupe.
3. Une fois la discussion terminée, regarde le verso de la carte pour découvrir des infos utiles et partage-les avec le groupe.
4. Tu peux piocher une carte qui te propose de relever un défi, à toi de décider si tu es cap ou pas cap de le faire.

Ce jeu peut être utilisé avec ou sans modérateur·rice.

Rôle de la modératrice ou du modérateur

Il n'est pas nécessaire d'être un·e expert·e des différentes thématiques pour animer ce jeu. Des contenus complémentaires sont disponibles pour chaque thème sur le site promotionsantevalais.ch.

L'essentiel est d'offrir aux jeunes une écoute attentive et de favoriser l'instauration d'un cadre leur permettant de s'exprimer librement, sans jugement, dans un climat de confiance et de bienveillance. Son rôle n'est pas de « corriger » les réponses, mais de favoriser la réflexion et le dialogue.

Aucun·e jeune ne doit se sentir obligé·e de partager une expérience ou une pratique personnelle s'il ou elle n'en a pas envie. Il est recommandé d'expliquer aux jeunes que toute confidence faite durant le jeu ne doit pas être répétée à l'extérieur du groupe.

Quelques conseils d'animation

Valoriser les jeunes dans leurs partages et respecter leur rythme. Un thème peut être plus engageant ou plus émotionnel qu'un autre, prendre le temps et s'ajuster.

Poser des questions ouvertes. Relancer par exemple avec :

- *"Qu'en pensez-vous ?"*
- *"Est-ce que d'autres vivent cela différemment ?"*
- *"Est-ce que d'autres vivent la même chose ?"*
- *"Qu'est-ce qui peut aider dans cette situation ?"*

Laisser des silences : un temps de réflexion est normal.

Clôturer le débat

Terminer avec une question positive :

- *"Qu'est-ce que vous reprenez ?"*
- *"Comment vous sentez-vous après ces échanges ?"*
- *"Une ressource ou un défi que vous aimeriez essayer ?"*

Remercier le groupe pour sa participation

Si un-e jeune partage une difficulté personnelle :

- *Écouter avec sérieux et calme.*
- *Remercier pour la confiance accordée.*
- *Ne pas forcer à en dire plus devant le groupe.*
- *Proposer un échange individuel.*
- *Orienter vers les ressources adaptées (infirmier-ère scolaire, travailleuse ou travailleur social, médiateur-trice, médecin traitant, etc.).*

Ressources

Ciao.ch : informations/échanges sur divers sujets qui préoccupent les 11-20 ans

Reglo.ch : portail d'informations destinées aux 12-20 ans relatif à leurs droits et devoirs

Ontécoute.ch : informations/échanges sur divers sujets qui préoccupent les 18-25 ans

147 : numéro d'aide gratuit et confidentiel spécifiquement pour les jeunes sur les différents sujets qui les préoccupent

promotionsantevalais.ch : informations et ressources sur les thématiques du jeu

usagenumeriquevalais.ch : informations et ressources sur l'usage responsable des écrans