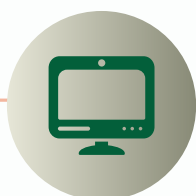
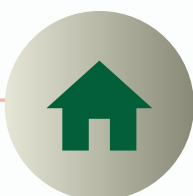


Camina



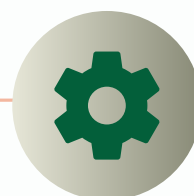
Thème

**Compétences
psychosociales**



Public

Tout public



Date

2022

Commentaire

Basé sur les études scientifiques en psychologie positive et notamment les travaux sur les 24 forces de Seligman et Peterson, ce jeu propose de connaître et cultiver les différentes forces/qualités humaines, les reconnaître en soi et les souligner chez les autres. Il s'agit, grâce à une communication centrée sur les points positifs de chacun, d'accueillir avec douceur ses vulnérabilités et ses forces en développement.

(Source : www.bib-bop.org)

Contenu

4 cartes règles du jeu, 42 cartes "forces", 5 cartes "arbre / mémo", 7 cartes "énergie", 1 cartes "regard ami", 2 cartes vierges, 5 cartes "jetons symboles" à découper

Objectif(s) annoncé(s)

- Connaitre et cultiver les différentes forces/qualités humaines, les reconnaître en soi et les souligner chez les autres
- Créer son arbre à forces avec ses forces dominantes dans les racines et celles en développement dans les branches
- Poser des actes en lien avec les forces dominantes ou en développement
- Utiliser les cartes « Énergie » pour nourrir les forces dont nous avons besoin grâce à des pratiques simples

Qualité du contenu

L'outil est attractif et les illustrations de qualité, en lien avec l'orientation générale : accessibilité à tous, douceur, nature. Les informations de base sont détaillées, y compris sur le site Internet associé (sauf la date). Il répond bien à ses propres objectifs et à l'éthique de la promotion de la santé. Le guide d'utilisation est clair et compréhensible.

Qualités pédagogiques

Basé sur des travaux scientifiques, Camina permet au public d'être actif et crée des interactions bienveillantes entre les participants. Le langage est adapté à tous car il peut aussi permettre d'acquérir du vocabulaire. Et si le public le moins conscient de ses forces peut se sentir en difficulté au départ, l'animation, le groupe et la carte "regard ami" permettent de dépasser rapidement les points de blocage éventuels.

Conditions d'utilisation

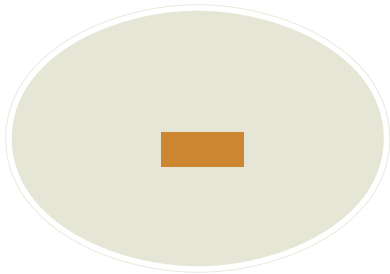
Les conditions d'utilisations sont claires, précises et faciles à mettre en œuvre. Il n'est pas nécessaire pour le public de connaître la thématique, il s'agit de renforcer ses compétences psychosociales sans compétition. Il est par contre préférable que l'animateur s'inscrive à minima dans la philosophie de la psychologie positive et complète ses connaissances des compétences psychosociales.

Nos recommandations :

- Prendre le temps d'explorer l'outil et de préparer sa séance
- Possibilité d'utiliser les cartes "Energie" de manière autonome, pourquoi pas dans un cadre individuel thérapeutique
- Intéressant pour engager des actions avec un groupe qui ne se connaît pas, peut servir de support d'introspection
- Possibilité d'utiliser les images comme symboles en lien avec des traditions, des cultures..., pour travailler sur les représentations et arriver à un langage commun
- Animer plusieurs séances espacées dans le temps pour voir évoluer son arbre des forces



- Adapté à tous les publics (groupe, individus, familles...), s'intéresse aux personnes pas à leurs compétences.
- Objectifs toujours en mouvement car dépendent de la personne et de l'instant
- Public toujours actif, attention portée à soi et aux autres
- Permet de reconnaître ses propres forces et de comprendre que rien n'est figé
- Format moderne et esthétique soignée
- Son prix



- Préciser la date et l'âge sur la boîte, les graphismes pourraient faire croire que ce n'est que pour les enfants
- Jetons en papier cartonné qui paraissent un peu fragiles

Outil analysé le 1er décembre 2022 au CoDES de Vaucluse par les professionnels participant à l'[Atelier du jeudi](#).

Ces ateliers, qui se déroulent sur une demi-journée, ont pour vocation de "Repenser la place de l'outil dans les actions de prévention et d'éducation pour la santé, le choisir, se l'approprier, l'analyser de façon critique, puis témoigner de son utilisation".

Ces analyses ne se substituent donc pas au travail d'experts, mais constituent un ensemble d'indications de la part d'utilisateurs potentiels ou avérés (professionnels de santé, du social, de l'éducation, etc.).