

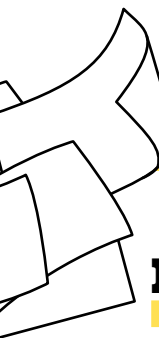
CAP **majeur**

Carnet de bord
de l'animateur

Retrouvez le matériel complet
du jeu *Cap Majeur* sur
capmajeur.com



Cette version a été mise à jour en juin 2026.



SOMMAIRE

Introduction et présentation générale 4

Le but du jeu	4
L'accès au jeu	4
Pourquoi ce jeu ?.....	4

Les compétences psychosociales, de quoi parle-t-on ? 6

Agir sur les compétences psychosociales permet par exemple :.....	6
Comment développer les compétences psychosociales ?	6

Contenu de l'outil Cap Majeur 8

Animer une séance avec Cap Majeur 10

But du jeu	10
Préparation de la séance.....	10
Animation de la séance	11
Mise en place du jeu.....	11
Règles du jeu	12
Variante du jeu	13

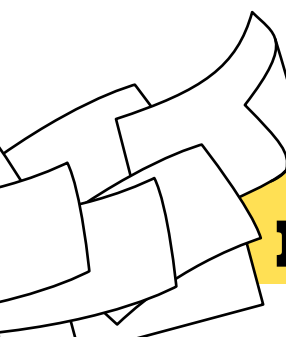
Déroulement d'une séance 14

Travail de conscientisation des CPS 15

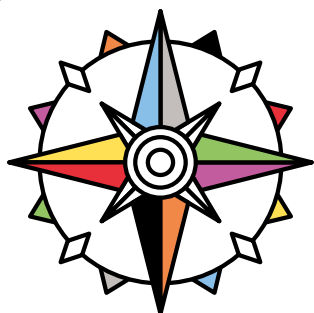
« Je partage et je retiens »	15
Exemples de questions.....	15
Focus sur la posture d'animateur en promotion pour de la santé	15
Toute animation implique une préparation.....	16
Valeurs et attitudes de l'animateur par rapport au groupe	16

Annexes 17

Des exemples de mise en groupe	17
Des exemples d'activités brise-glace	17



INTRODUCTION ET PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Le but du jeu

Le jeu *Cap Majeur* invite les jeunes, avec les adultes qui les accompagnent, à répondre en équipe à des questions ou des mises en situations sur différentes thématiques liées aux démarches à accomplir à la majorité : santé, logement, insertion-travail, budget, famille, justice, etc. Chaque bonne réponse permet de récupérer les coquillages de couleur correspondants et d'avancer vers le phare du Cap Majeur.

L'objectif : atteindre le Cap Majeur en apprenant, de façon ludique, ce qu'il faut savoir pour devenir autonome et être mieux préparé à la vie d'adulte.

L'accès au jeu

Le jeu *Cap Majeur* a été conçu par des professionnels de la DIR PJJ Centre-Est et Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes, avec la contribution de Nicolas Folliot pour la réalisation des éléments graphiques.

Afin de favoriser son accessibilité et sa diffusion, l'ensemble des pièces du jeu est téléchargeable gratuitement sur <https://capmajeur.com>

Les structures souhaitant utiliser le jeu *Cap Majeur* sont invitées à communiquer leurs coordonnées à la DIR PJJ Centre-Est et à Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes via le site internet du jeu :

- Pour être informé de la vie du jeu *Cap Majeur* et de ses mises à jour ;
- Pour contribuer à son actualisation en partageant leurs retours, suggestions ou besoins d'évolution. Cette démarche collaborative permet de maintenir le jeu à jour et pertinent pour tous.

Pourquoi ce jeu ?

Le jeu *Cap Majeur* s'inscrit dans la lignée de l'outil pédagogique *Des Marches Majeur(e)s*, conçu par des professionnels de la PJJ en réponse aux préoccupations des jeunes accompagnés quant aux nombreuses démarches qui leur incombent à l'entrée dans la majorité. Celles-ci peuvent leur apparaître comme autant de difficultés à surmonter, se cumulant parfois avec d'autres problématiques, et risquant de complexifier l'accès à certains droits et/ou aides si ces formalités ne sont pas dûment réalisées (accès au logement, à l'emploi, à la formation, aux soins, etc.). Ces démarches représentent une source de stress importante pour tout jeune, et pour ce public en particulier qui ne dispose pas toujours du soutien social et familial.

Des éléments issus de la recherche dans le champ de la promotion de la santé¹ ont démontré que des problèmes laissés sans solution ont un impact négatif sur la santé (mentale notamment) des personnes qui les subissent.

L'enjeu ici est donc de permettre à ces jeunes d'aborder ces différentes démarches de manière ludique.

Les débats suscités par les différentes situations proposées au fil du jeu sont conçus pour faciliter les échanges en équipe sur les difficultés rencontrées par chacun, leur permettre de se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls à être confrontés à ces situations et à se poser des questions. Le partage entre pairs d'expériences positives (ou moins positives), l'échange d'informations sur les lieux, les dispositifs ou les personnes ressources viennent compléter les apports initiaux. C'est aussi l'occasion pour eux de (re)découvrir sur quelles compétences ils peuvent s'appuyer pour faire face à ces différentes démarches.

L'objectif du jeu est donc double : apporter des connaissances utiles aux jeunes et contribuer en même temps au développement de leurs compétences psychosociales, afin de les préparer à devenir acteurs de leur autonomie et de leur avenir. Cet outil est pensé comme un moyen d'établir une relation éducative qui s'intéresse aux démarches des jeunes accédant à la majorité, en leur permettant d'adopter une démarche de résolution de problème qui sera transposable dans d'autres situations de la vie quotidienne. *Cap Majeur* est à la portée de tous les adultes à qui sont confiées des missions éducatives.

C'est donc une démarche globale qui s'inscrit en cohérence avec la démarche « PJJ promotrice de santé » dans laquelle s'est engagée l'institution depuis 2013 et qui projette la santé comme un levier utile de la prise en charge éducative qui participe à l'insertion scolaire, sociale et professionnelle des jeunes.

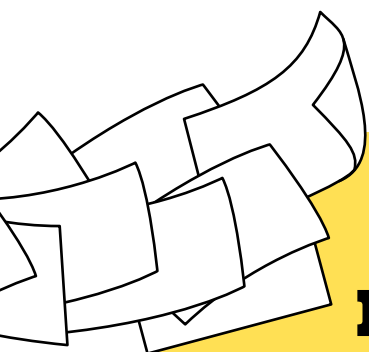
La démarche PJJPS repose notamment sur le renforcement des capacités des personnes à prendre en main leur vie, notamment par le développement des compétences psychosociales mais également par la promotion d'environnements favorables. Cette approche tend à réduire les inégalités sociales de santé² en considérant la santé comme une ressource pour réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins. Elle entre en synergie avec l'action d'éducation, mission de la PJJ, par la proximité dans les valeurs, les approches et les méthodes éducatives.

Cet outil peut également être utilisé par les professionnels d'autres structures qui accompagnent des jeunes rencontrant des difficultés et/ou qui prennent le relais de la PJJ à la fin de la prise en charge judiciaire, comme les FJT (Foyer Jeunes Travailleurs), les MLJ (Missions Locales Jeunes), les SAVS (Services d'Accompagnement à la Vie Sociale), etc.

1 Santé publique France. *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 135 p. Disponible à partir de l'URL :

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

2 Les **inégalités sociales de santé** se caractérisent par des différences d'états de santé importantes et évitables observées entre des groupes sociaux. Apparaissant même avant la naissance, elles concernent toute la population selon un gradient social qui augmente régulièrement des catégories les plus favorisées aux catégories les plus défavorisées. Les habitudes de vie, les facteurs culturels et économiques et l'exposition environnementale contribuent à creuser les inégalités de santé durant l'enfance. Une fois ancrées à l'entrée dans la vie adulte, elles auront des conséquences sur la santé tout au long de la vie.



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les compétences psychosociales font partie des compétences de vie (*Life skills* en anglais) qui permettent de faire face efficacement¹ aux situations et problèmes du quotidien. Elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

Agir sur les compétences psychosociales permet par exemple :

- De renforcer la confiance en soi ;
- D'améliorer les relations ;
- De favoriser les apprentissages ;
- De réduire les comportements à risque (consommation de produits psychoactifs, risques sexuels, violence, harcèlement, risques routiers...).

Les compétences psychosociales se répartissent selon 3 catégories :

- Les compétences cognitives : Renforcer sa conscience de soi / renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement ;
- Les compétences émotionnelles : Renforcer sa conscience des émotions / réguler ses émotions et son stress ;
- Les compétences sociales : Développer des relations constructives / résoudre des difficultés relationnelles.

Comment développer les compétences psychosociales ?

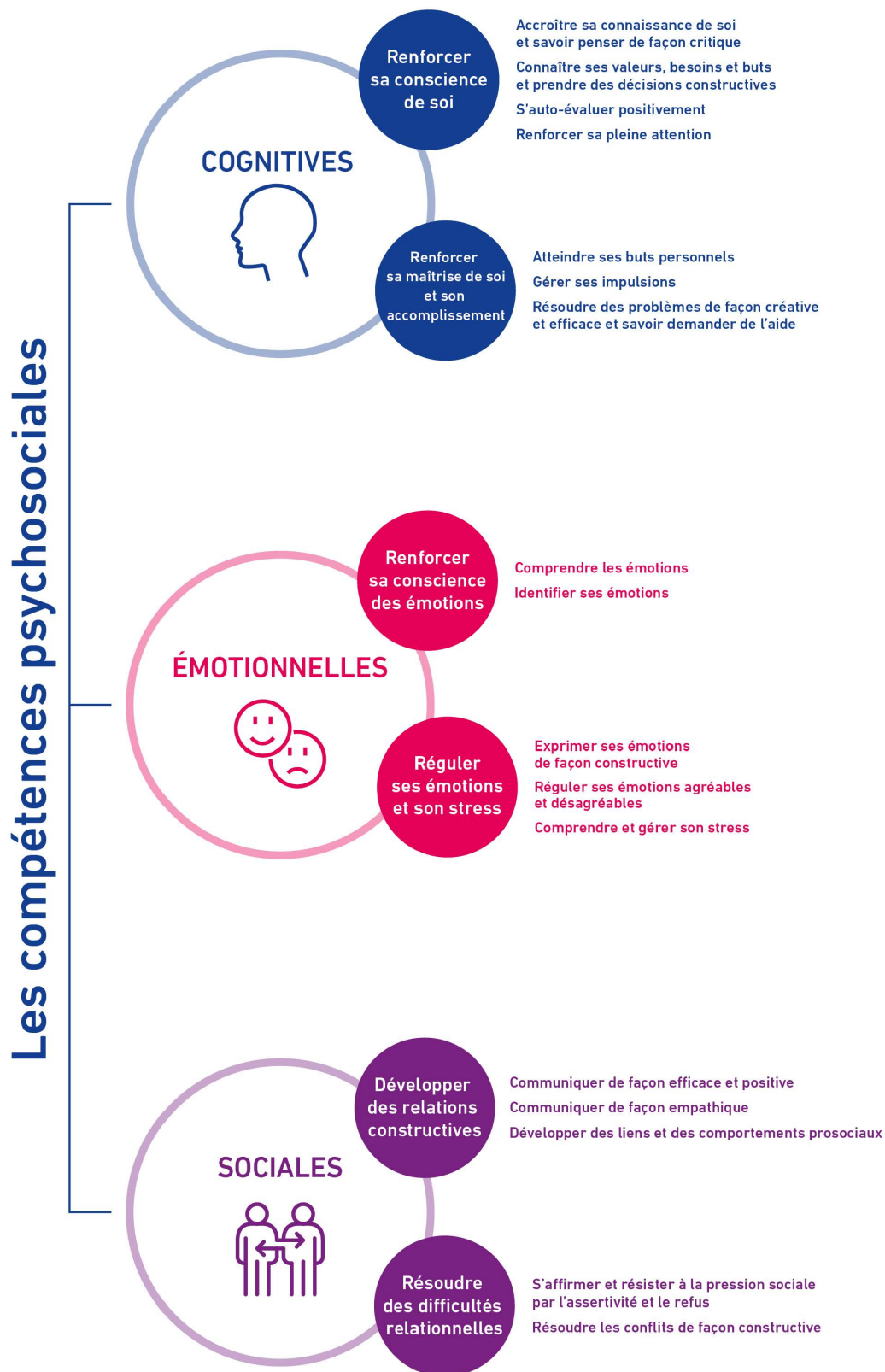
Ces compétences s'acquièrent tout au long de la vie, dès la petite enfance, au travers des échanges relationnels et des environnements dans lesquels les enfants et les jeunes évoluent. Un certain nombre de jeunes suivis par la PJJ ont pu connaître des carences dans ce type d'apprentissage.

L'adolescence est par ailleurs un moment propice pour découvrir, expérimenter, développer et renforcer ses compétences psychosociales, notamment au sein des groupes de pairs.

Le développement de ces compétences passe par une pédagogie expérientielle, c'est-à-dire en faisant vivre des expériences en conscience, et en permettant aux participants de partager leurs pratiques entre eux. Plus une compétence est

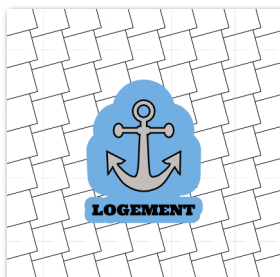
¹ En termes de santé publique, c'est-à-dire sans avoir besoin de recourir à des comportements délétères pour la santé (ex. : conduites addictives, violence, etc.).

exercée, plus elle se renforce. Les adultes jouent une fonction de modèle à travers notamment leurs interactions avec les jeunes (posture éducative) et entre eux. Ils veillent à mettre en place des conditions favorables (climat positif et bienveillant). Ils peuvent lorsque cela est opportun apporter des informations, connaissances et recommandations.

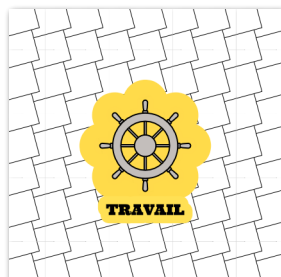


CONTENU DE L'OUTIL CAP MAJEUR

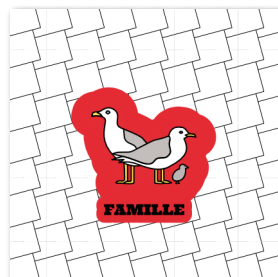
179 cartes de questions



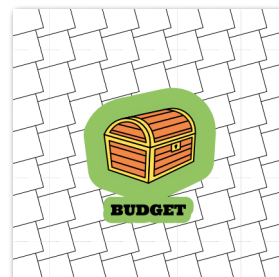
29 cartes Logement



30 cartes Travail



27 cartes Famille



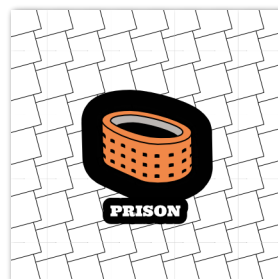
18 cartes Budget



21 cartes Santé



20 cartes Justice

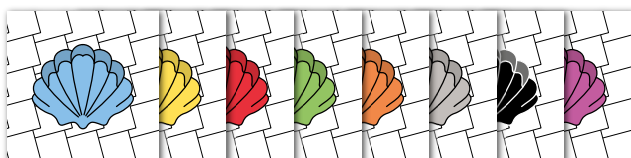


19 cartes Prison

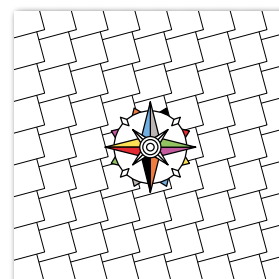


15 cartes
Cap ou pas cap ?!

32 cartes de coquillages
(4 par couleur)

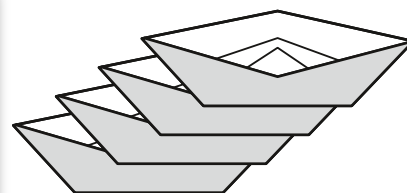


1 carte rose
des vents

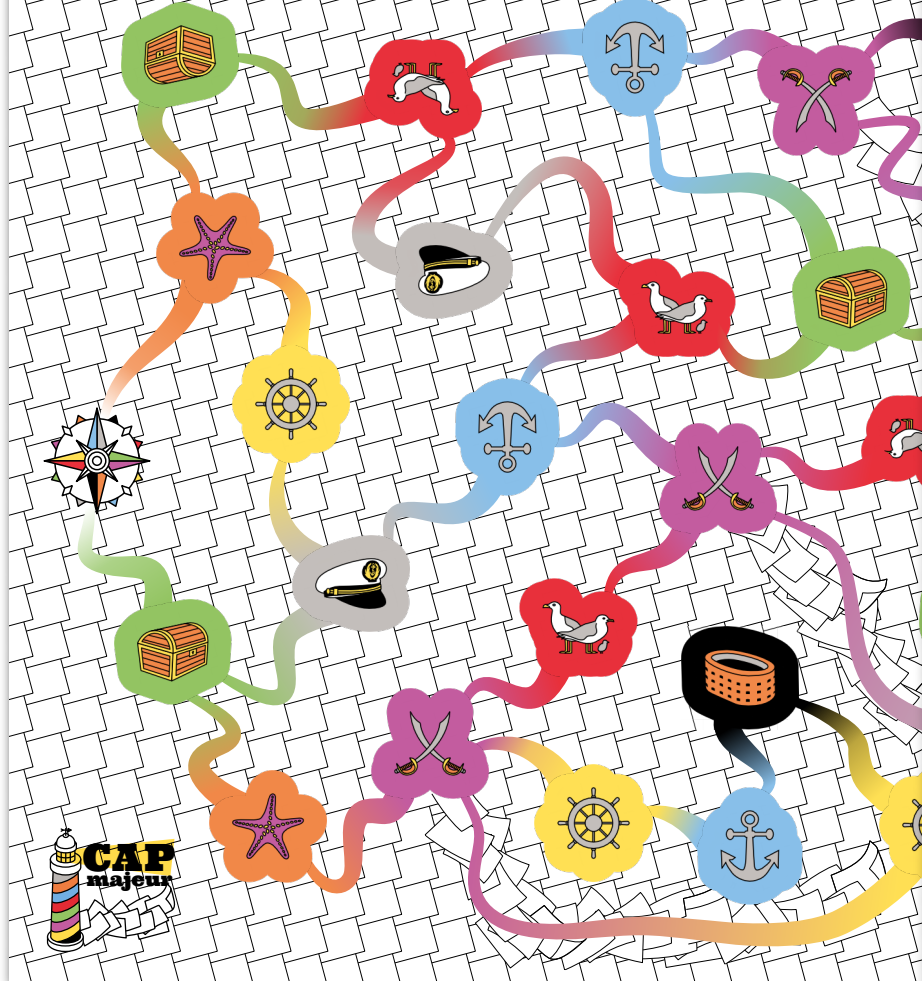


2 livrets (carnet de bord de l'animateur
et livret des réponses)

2, 3 ou 4 bateaux
en fonction du nombre
de joueurs ou groupes



à fabriquer en origami,
avec par exemple
le modèle fourni
dans les supports,
ou à remplacer par
des pions.



1 plateau de jeu

À prévoir

- un minuteur pour la réalisation des « Cap ou pas cap ?! » (celui du téléphone par exemple)
- un dé pour avancer sur les cases (possibilité d'utiliser un lancer de dé virtuel, par exemple sur fr.piliapp.com/random/dice, ou de feuilleter le livret de réponses qui présente une face de dé à chaque coin de page)



Questionnaire
d'évaluation
de fin de séance

Questionnaire d'évaluation

Tu viens de participer à une séance de Cap Majeur. Pour nous permettre d'adapter au mieux les séances que nous proposons, nous avons besoin que tu nous donnes ton avis en répondant aux questions ci-dessous.

Date : _____

1. Nom (facultatif) : _____

2. Prénom : _____

3. Tu es : ☐ Une fille ☐ Un garçon ☐ Non-binaire

4. Age : _____ ans

5. De manière générale, comment t'es-tu senti(e) pendant la séance à laquelle tu as participé ? (Plusieurs choix possibles)

Je me suis amusé(e)	Ce m'a fait réfléchir	Je me suis senti(e) gêné(e)	Je me suis amusé(e)	Ce m'a intéressé(e)
☐	☐	☐	☐	☐

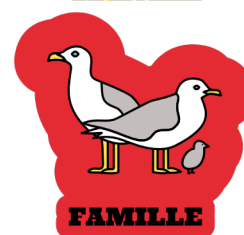
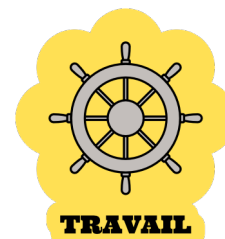
6. Peux-tu nous dire, pour chaque élément ci-dessous, si tu as été satisfait(e) ou non ? (Cocher une case par ligne)

Satisfait(e)	Insatisfait(e)

L'ensemble des supports peut
être téléchargé sur le site
<https://capmajeur.com>



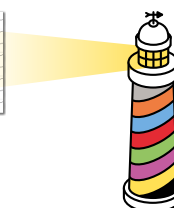
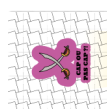
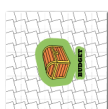
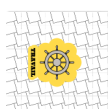
Catégories des thèmes abordés



ANIMER UNE SÉANCE AVEC CAP MAJEUR

But du jeu

À partir de la rose des vents, les équipes répondent à des questions ou réalisent des défis portant sur différentes thématiques (logement, insertion/travail, famille, budget, santé, justice, prison, ainsi que les cartes « Cap ou pas cap ?! »). Elles avancent ainsi sur la mer des démarches, remportent des coquillages lorsque leurs réponses sont satisfaisantes, et doivent atteindre le phare du Cap Majeur avec un coquillage de chaque couleur (les joueurs peuvent également acquérir les coquillages qui leur manquent au phare du Cap Majeur).



Préparation de la séance

- Choisir la version jeu de plateau ou la version uniquement avec les cartes (voir variante du jeu).
- Privilégier les séances à 8 participants maximum, répartis en 2 à 3 équipes ou 4 joueurs en individuel, afin de favoriser les échanges entre les jeunes.
- Compter 1h30 en moyenne pour l'animation d'une séance. La durée est à adapter en fonction du nombre de cartes utilisées, de l'effectif du groupe et du niveau d'attention des participants. Il est important que les participants puissent terminer le jeu (et aller au bout de leurs démarches !). Il sera peut-être nécessaire d'adapter les règles du jeu en fonction du groupe.
- Prévoir une coanimation : avec 2 animateurs, l'un mène le jeu (pour cadrer l'animation, rythmer et relancer le débat, s'assurer de l'équité au sein des échanges, porter attention à la distribution de la parole, rassurer, rebondir...), le second peut tenir un rôle d'expert sur la thématique (pour apporter des connaissances nécessaires en fonction du thème abordé et répondre aux interrogations des participants, en utilisant le livret si besoin...). Ne pas hésiter à reformuler si besoin pour faciliter la compréhension pour tous.
- Préparation de la séance d'animation : les animateurs doivent au préalable bien s'approprier l'animation et la philosophie de l'outil, et éventuellement effectuer des recherches complémentaires si nécessaire sur les sujets souhaitant être abordés durant la séance. Il est fortement conseillé de prendre appui sur le livret des réponses qui propose des informations complémentaires pour chaque question.
- Si une question d'ordre personnel intervient, les professionnels la reformulent de façon à ce que cette question puisse concerner tout le monde, en l'anonymisant. Ils veilleront à revenir vers le jeune après l'intervention de groupe, pour vérifier s'il y a besoin d'apporter une réponse supplémentaire ou non à la situation du jeune et la traiter eux-mêmes selon leurs compétences respectives, ou orienter le jeune vers une personne plus qualifiée si besoin (infirmier(e), assistant(e) social(e), etc.).

- Selon le public, ses caractéristiques, l'âge des participants et leurs préoccupations, il est tout à fait envisageable de sélectionner à l'avance les cartes questions. Vous trouverez sur chaque carte les notions susceptibles d'être abordées lors de vos échanges avec les jeunes, ce qui vous permettra de dire facilement si vous validez le type de réponses ou non, en fonction du temps dont vous disposez et de la participation des jeunes.
- Comme il s'agit d'encourager le développement des CPS, il est souhaitable à chaque fois que possible de pousser les jeunes à la réflexion, à mobiliser leurs compétences et à l'association des idées et des savoirs. À cet effet, dans le livret des réponses vous trouverez un tableau récapitulatif qui permet de visualiser facilement quels thèmes sont abordés et les numéros des cartes questions qui s'y rapportent. Vous y trouverez alors des éléments complémentaires, législatifs, des ressources pour vous-même et à proposer aux jeunes.

Animation de la séance

- Avant de commencer toute animation, énoncer les règles de fonctionnement au sein d'un groupe ci-dessous et les faire valider ou les faire rechercher (dans ce cas, elles sont coconstruites par le groupe). Éventuellement les compléter si besoin.
 - Chacun a le droit de s'exprimer, sans se censurer.
 - Chacun a le droit de garder le silence.
 - Chacun a le devoir de ne pas juger, de ne pas se moquer ni d'être intrusif.
 - Chacun a le devoir de respecter la parole de l'autre.
 - Chacun a le devoir de rester poli.
 - Chacun a le devoir de respecter la confidentialité : ce qui est dit de personnel au sein du groupe reste dans le groupe. Par contre, les informations utiles apprises pendant la séance peuvent être diffusées.
 - Éviter de parler de soi-même, de sa famille, ou de toute personne qui pourrait être identifiable par le groupe.
- Présenter les règles du jeu et de ce qui est attendu de la participation des jeunes.
- Rassurer sur le fait qu'on ne peut pas tout savoir. L'objectif de la séance est justement de permettre aux jeunes de trouver des stratégies adaptées pour avoir des réponses aux questions qu'ils se posent concernant leurs démarches.
- Expliquer aux participants le but et le contexte de la séance d'animation.

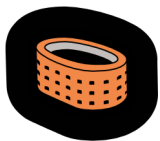
Mise en place du jeu

- Constituer les équipes : selon les jeunes, les laisser s'organiser ou utiliser une technique de mise en groupe¹ pour constituer 2 à 4 équipes.
- Les équipes se placent de part et d'autre du plateau de jeu, les uns en face des autres.
- Si les organisateurs choisissent la version jeu de plateau, il sera nécessaire que les participants puissent tous se positionner autour du jeu. Pour favoriser les échanges, les animateurs pourront éventuellement se répartir parmi les participants.

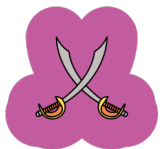
¹ Voir exemple en annexes.

Règles du jeu

- L'animateur place les pions sur la rose des vents (qui est la case de départ)
- Chaque équipe choisit un pion et lance le dé (éventuellement virtuel).
- L'équipe qui a fait le nombre le plus élevé commence la partie.
- Elle lance le dé et avance son pion sur la mer des démarches d'autant de cases que le chiffre indiqué sur le dé.
- L'animateur pioche une carte question de couleur (jaune, orange, rouge, bleu, grise, verte) correspondant à une thématique (travail, santé, famille, logement, justice, budget) et interroge l'équipe.
- Les cases violettes (Cap ou pas cap ?!) invitent l'équipe à se mettre en situation réelle, à l'aide d'un support spécifique dans le temps imparti (avec un minuteur).
- Les jeunes sont invités à se concerter en équipe pour échanger sur la question/ situation proposée par la carte, puis pour se mettre d'accord sur leur réponse, en argumentant leur choix.
- Il revient à l'animateur de déterminer si la réponse est satisfaisante ou non, en tenant compte du niveau du groupe.
 - Si la réponse est satisfaisante, l'animateur délivre un coquillage de la même couleur que la question. L'équipe peut jouer à nouveau.



- Pour les cases noires (Prison), si la réponse est correcte, l'équipe reste sur place mais doit s'arrêter et passer la main à l'autre équipe.



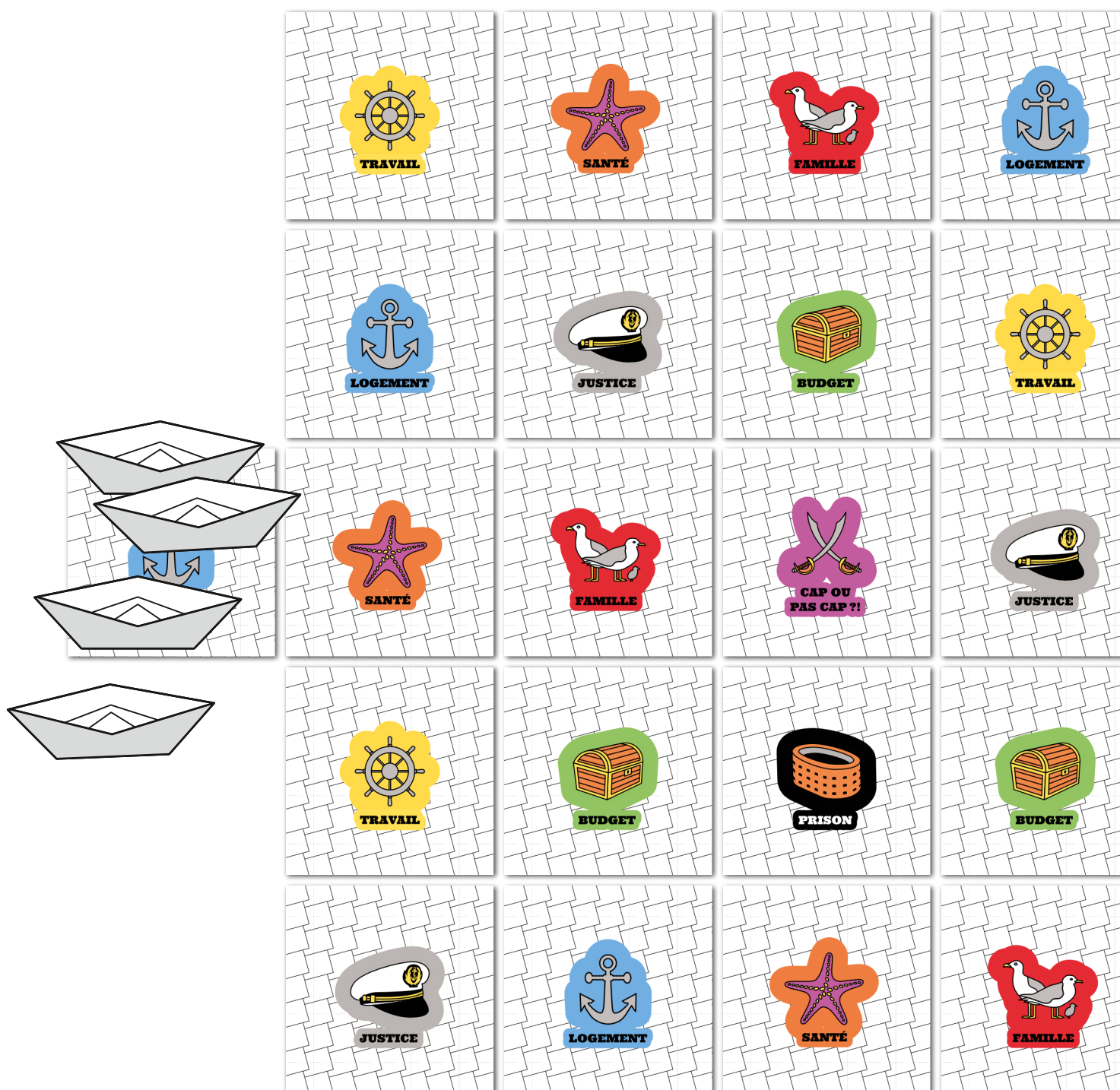
- Pour les cases violettes (Cap ou pas cap ?!) , si l'équipe a relevé le défi dans le temps imparti, elle choisit le thème de la prochaine question et déplace son pion vers la case de la couleur correspondante la plus proche.

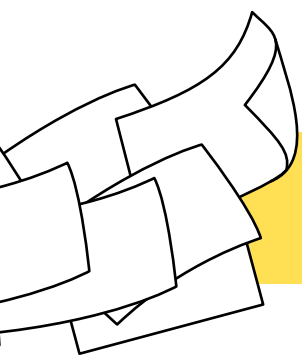
- Si la réponse n'est pas satisfaisante, l'équipe reste sur place et c'est au tour de l'équipe suivante.
- Des informations supplémentaires peuvent être apportées par l'animateur si nécessaire. Sur certaines questions, l'animateur peut également susciter un débat.
- Dès qu'une équipe atteint le phare du Cap Majeur avec en sa possession un coquillage de chaque couleur, elle remporte la partie.
- Si une équipe atteint le phare du Cap Majeur sans avoir tous les coquillages, elle peut répondre à une question par tour pour essayer de compléter sa collection et remporter la partie.

Variante du jeu

Il est possible de jouer sans plateau de jeu, uniquement avec les cartes, en les positionnant (tous les thèmes ou uniquement certains) de manière à ce que le dos des cartes forme un plateau de jeu (mer des démarches) avec le but de partir de la rose des vents pour se rendre au phare du Cap Majeur.

En fonction du temps disponible, des besoins et préoccupations des jeunes, de leur âge, des professionnels animateurs, de l'organisation de plusieurs séquences de jeux... il est possible de sélectionner les cartes (questions/thèmes) pour constituer la mer des démarches.





DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- 1** Présentation des animateurs et des jeunes. On peut pour cela utiliser un jeu «brise-glace » (voir en annexe).

- 2** Présentation brève de l'outil et du but du jeu.

- 3** Rappeler les règles de fonctionnement au sein d'un groupe : les énoncer et les faire valider ou les faire rechercher (dans ce cas, elles sont coconstruites par le groupe). Éventuellement les compléter si besoin.

- 4** Présentation des règles du jeu et de ce qui est attendu de la participation des jeunes.

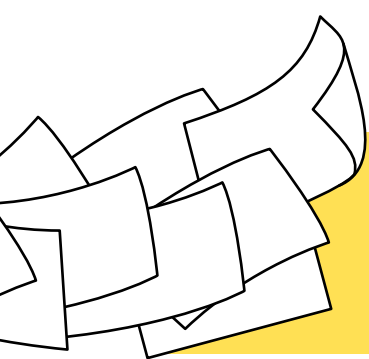
- 5** Animer le jeu.

- 6** Débriefing : pour développer les CPS des jeunes, ce travail de conscientisation est fondamental. Il s'agit de favoriser l'expression à l'aide de questions ouvertes pour revenir sur le ressenti des jeunes durant le jeu, sur le déroulé du jeu et sur ce qui s'est passé au sein de chaque équipe et entre les équipes (voir des exemples de questions ci-après).

- 7** Présentation des ressources, dispositifs, etc., existants sur le territoire.

- 8** Faire passer le questionnaire d'évaluation.

- 9** Remercier les participants pour leur participation.



TRAVAIL DE CONSCIENTISATION DES CPS

« Je partage et je retiens »

C'est une étape de questionnement et de retour sur ce qui vient d'être vécu pendant le jeu. L'objectif est de pouvoir exprimer ses ressentis, ses perceptions, ses émotions, ses constats... et de favoriser le partage des points de vue personnels différents.

Il s'agit d'intégrer l'expérience vécue, de faire du lien grâce à un travail d'élaboration collectif et individuel et un partage d'expériences avec le groupe.

À cette étape, le jeune doit pouvoir saisir « le sens » de ce qui vient d'être fait pour pouvoir transférer la CPS travaillée dans le cadre de la vie quotidienne.

Exemples de questions

- Qu'avez-vous ressenti pendant le jeu ?
- Est-ce que ça a été facile/difficile ? agréable/désagréable ? Comment ? Pour qui ?
- Qu'est-ce que vous avez pensé de cette expérience ?
- Qu'est-ce que vous avez pu observer chez vous ? Chez les autres ?
- Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ?
- Comment pouvez-vous réutiliser ce que vous avez appris aujourd'hui dans des situations de la vie quotidienne ?

Focus sur la posture d'animateur en promotion pour de la santé

L'animateur doit être le garant de 3 paramètres qui influencent le groupe et sa production :

- Ses propres attitudes et paroles vis-à-vis du groupe : choix d'une animation qui pose un cadre sécurisant mais qui offre un réel espace de liberté de pensée et de créativité
- La qualité relationnelle dans le groupe (écoute, respect, confidentialité...)
- La qualité de l'environnement de travail (salle adaptée, matériel à disposition...)

Toute animation implique une préparation

- Intellectuelle : objectifs, connaissances, techniques d'animation...
- Physique et mentale : maîtrise du trac, gestion du cadre...
- Matérielle : organisation de l'espace, matériel nécessaire....
- Dans le cadre d'une coanimation, il est nécessaire de préparer le contenu tant sur la forme (qui fait quoi...), que sur le fond (nos intentions), ainsi qu'un temps de débriefing pour exprimer son vécu et ressenti suite à la séance.

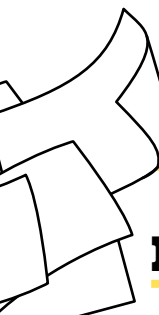
Valeurs et attitudes de l'animateur par rapport au groupe

- Avoir confiance dans les capacités du groupe à produire et à progresser par lui-même si on lui en donne les moyens.
- Avoir une attitude empathique vis-à-vis de l'ensemble des membres du groupe.
- Se montrer patient, disponible, tolérant vis-à-vis des différences et des pratiques individuelles.
- Ne pas se positionner en expert et détenteur de savoirs.
- Éviter de prendre parti (cela n'empêche pas de partager son expérience) et être neutre sur les opinions exprimées.

Dans le cadre de la posture éducative, il faut être vigilant à ne pas projeter son propre cadre de référence, ni penser à la place de l'autre ou vouloir faire le bien pour lui à sa place.

Les animateurs veilleront à accueillir la parole même s'ils ne comprennent pas forcément les choix de l'autre, et même s'ils ne sont pas d'accord avec ce qui est exprimé.

La posture éducative, c'est incarner les valeurs que l'on porte auprès du public visé, être congruent et authentique.



ANNEXES

Des exemples de mise en groupe

- Mise en groupe par attribution d'un numéro (tous les 1 ensemble, tous les 2 ensemble, etc.)
- La salade de fruits (toutes les pommes ensemble, les poires ensemble, etc.)

Des exemples d'activités brise-glace

Pour créer une dynamique de groupe et instaurer un climat de confiance entre les participants, il peut parfois être utile de réaliser une petite activité « brise-glace » avant de commencer le jeu. Ce type d'activité permet aux participants de faire connaissance de manière ludique. Nous vous proposons ici trois exemples d'activités brise-glace.

Je m'appelle et j'aime

CONSIGNES

Inviter les participants à s'installer en cercle, de préférence assis sur une chaise. L'animateur énonce la consigne : « Les uns après les autres, nous allons nous placer au milieu du cercle pour dire une chose que nous aimons, une chose qu'on a envie de partager avec les autres pour qu'ils nous connaissent mieux. »

L'animateur se place au milieu du cercle et commence en disant : « Je m'appelle... et j'aime... » (ex. : je m'appelle Charlotte et j'aime lire des BD). Il s'agit de parler d'un goût, d'une passion, pas d'une personne.

Quelqu'un d'autre qui aime la même chose peut venir au centre du cercle et prendre la place de l'animateur (qui regagne la place laissée libre). On laisse la place au premier qui commence à se déplacer (ou qui n'est pas encore passé).

Puis cette personne reprend : « Je m'appelle... et j'aime... » Elle dit une autre chose qu'elle aime. Et ainsi de suite.

VARIANTES

- On peut réaliser un 2^e tour, en se déplaçant vers un camarade et en lui disant : « Tu t'appelles... et tu aimes... »
- On peut réaliser l'activité sans déplacement, en utilisant un ballon. Celui qui reçoit le ballon s'exprime, puis l'envoie à quelqu'un d'autre, et ainsi de suite.
- ATTENTION ! Pas de consigne avec « je n'aime pas ».

Les dominos humains

CONSIGNES

Établir le lien avec le jeu de dominos que les jeunes peuvent déjà connaître : de la même manière, il s'agit de constituer une ligne, en se plaçant à tour de rôle, à côté de quelqu'un avec qui nous pouvons avoir un point commun. Chacun devra dire en regardant l'autre : « Je me place à côté de toi, [prénom], parce que comme toi, j'ai... ou je suis... ou j'aime... »

Chacun représente alors un domino. Le jeu est terminé quand la chaîne est complète.

Une fois la chaîne de dominos réalisée, on propose cette nouvelle consigne : « Nous allons repartir dans l'autre sens et chacun devra dire en se tournant vers son voisin : "[prénom], tu t'es mis à côté de moi parce que comme moi tu..." »

Le jeu des paquets

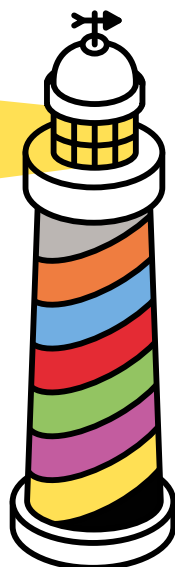
CONSIGNES

Se mettre en cercle debout. Énoncez une question, en proposant de se regrouper selon les réponses. Ex. : « Quels moyens de transports avez-vous utilisés pour venir ce matin ? » Les jeunes échangent et forment des groupes vélo, scooter, bus, à pied, etc.

Posez 2 ou 3 autres questions afin que le groupe échange et se mélange.

Exemples de thématiques :

- « D'où venez-vous ? »
- « Qu'avez-vous bu au petit-déjeuner ? »
- Se classer par âge, etc.



Ce jeu a été initié et conçu par...

Aude Pommier – Assistante de service social du personnel, Département des ressources humaines et de l'action sociale, Secrétariat général / Délégation interrégionale Centre Est
Jean-Joël Leprince – Responsable d'Unité Educative UEMO Clermont-Ferrand / Issoire

Soutien et développement

Gaëlle Bellamy, Léa Bezier-Gesbert, Cécile Soubeyre, Marion Sury, Stéphanie Roche, Lionel Van Cauwenberghe – professionnel(le)s de la DT PJJ Savoie

Nadine Chapeau – conseillère technique promotion de la santé – DT PJJ Les Savoie

Séverine Bernard Boyrivent – conseillère technique santé – DIRPJJ Centre-Est

Emmanuelle Ganne – chargée de projets – Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes 73

Céline Petit – chargée de projets – Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes 74

Conception graphique

Nicolas Folliot – graphiste, maquettiste et correcteur – nicolas.folliot.net

Édition 2026

