

# LA SPIRALE DU BONHEUR



# LA SPIRALE DU BONHEUR

## Jeu de l'oie des compétences sociales et émotionnelles

A partir de 5 ans - 2 à 4 joueurs - Durée : 15-20 minutes



### Matériel :

- Un plateau de jeu (fourni) avec des actions divisées en 7 catégories (identifiables par des couleurs)
- Un dé
- 2 à 4 pions

Famille CONFIANCE	Famille CREATIVE
Famille FORME	Famille SOCIABLE
Famille OPTIMISME	Famille PAIX
Famille PLAISIR	



**But du jeu :** être le premier ou la première arrivé(e) sur la dernière case... et, surtout, passer un bon moment ensemble !



**Objectifs :** identifier les compétences du bien-être et des stratégies permettant de les développer.

*Exemple : pour développer les compétences de la confiance, je peux me baser sur mes expériences passées de réussite.*

Ce jeu suscite également de nombreux échanges autour de ces compétences.



**Règles du jeu :** chaque joueur ou joueuse joue chacun son tour en lançant le dé. Selon le chiffre obtenu, il ou elle avance son pion case par case (par exemple, si le chiffre obtenu est 4, il ou elle avance son pion de 4 cases). Ensuite, il ou elle effectue l'action indiquée sur la case sur laquelle il ou elle est arrivé(e). Chaque joueur et joueuse dispose d'un joker s'il ou elle ne veut pas effectuer l'action sur la case.

Si le joueur ou la joueuse fait un 6, il ou elle peut partager l'action indiquée sur la case avec la personne de son choix.

*Exemple : si je tombe sur la case « Je nomme une force de caractère que je reconnais chez quelqu'un » en ayant fait un 6, je fais l'action, et ensuite je désigne quelqu'un d'autre qui fait aussi l'action.*

Celui ou celle qui est rejoint par un autre joueur ou joueuse sur la même case devra se rendre sur la case où l'autre joueur ou joueuse se situait avant de jouer.

Le gagnant ou la gagnante est celui ou celle qui atteint exactement la dernière case. Si le score au dé est supérieur au nombre de cases nécessaires pour atteindre la dernière case, le joueur ou la joueuse devra reculer.

*Exemple : s'il me reste 2 cases avant d'atteindre la case finale, mais que je tire un 4, j'avance de 2 et je recule de 2.*



### Amusez-vous !

Vous pouvez également décider de construire votre propre tourbillon du bonheur, en y mettant les actions qui vous plaisent. Voici des exemples d'actions à explorer :

- Trouver un point commun entre tous les membres de votre équipe
- Inventer un check pour se dire bonjour
- Trouver un nom à votre équipe et expliquer pourquoi
- À vous d'inventer !