

JEU CAMINA

UN JEU DE CARTES POUR CHEMINER ENSEMBLE
VERS UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI



DES PROFESSIONNELLES DE LA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET RELATIONNELLE CRÉENT UN JEU DE CARTES POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Carpentras, le 19 mai 2023 – Camina, le jeu de cartes qui encourage une approche de la santé intégrée du corps et de l'esprit est maintenant disponible pour le grand public.

Les créatrices

Les autrices de ce jeu Michèle BERTOIA et Carine THER et l'illustratrice Nadège Poupaert ont combiné leurs connaissances pour créer un jeu qui aide à la fois les individus et les groupes à mieux se connaître, à développer leur estime de soi et à cultiver des forces de caractères en lien avec des valeurs humanistes universelles. Un projet reliant la santé intégrée du corps et de l'esprit mais également un projet social et environnemental.

Les 3 axes du jeu Camina



"J'ai joué à Camina avec ma famille et nous avons tous beaucoup apprécié ce moment de partage et de découverte de nos forces et de celles des autres. Cela nous a permis de mieux nous comprendre et de renforcer notre lien familial"

- Marc, père de famille

Contact

@JeuCamina
 camies_84
 equipecamies@gmail.com
 www.camies.fr

Il est le fruit d'une synergie de trois approches complémentaires : Carine en tant que thérapeute en santé intégrée du corps et de l'esprit, Michèle en tant que psycho-pédagogue et Nadège avec son approche artistique et plastique.

Les créatrices se sont inspirées de divers travaux et expériences de vie pour créer ce jeu, notamment des travaux sur les forces de caractères et vertus reconnues dans le monde entier, sur l'estime de soi, sur la santé intégrée du corps et de l'esprit avec des approches psycho-corporelles et les apports de la psychologie générale et de la psychologie positive.

Le Jeu de cartes

Camina contient 63 cartes composées de 7 familles d'animaux avec leurs forces respectives et 7 cartes ressources « Energie », 1 carte « regard AMI », 5 cartes « Arbre à forces » et 5 cartes « symboles » avec la règle proposée. Les cartes peuvent être un support utilisé de différentes manières mais la règle ici est pour 3 à 5 joueurs à partir de 8 ans.

Chaque personne aura l'occasion d'être Camina, la personne qui marche vers une meilleure estime de soi grâce au « regard AMI » de soi et des autres.

Le jeu invite les participants, à la fin de la partie, à réaliser leur propre arbre à forces en disposant les cartes sur l'arbre : leurs forces dominantes dans les racines et celles en développement dans les branches.

Enfin, pour aller plus loin après la partie de jeu, les joueurs sont invités à poser des actes en lien avec ces forces dominantes ou en développement en s'appuyant sur les exemples proposés par les cartes ressources « énergie ».

Camina a été testé en famille, entre collègues de travail, entre amis, entre parents et enfants, à différents âges : il a été très apprécié pour ce qu'il apporte en termes de valeurs partagées, de mieux-être ressenti et d'estime de soi.

Depuis sa présentation à la journée de l'innovation positive en santé mentale et relationnelle à l'Université de Grenoble en octobre 2021, le jeu a intéressé de nombreuses personnes, associations et structures.

Le jeu Camina a également été médiatisé par divers médias locaux tels que La Provence et Radio France Bleu Vaucluse. Ces articles ont permis de faire connaître le jeu à un public plus large et ont contribué à son succès.

Nous avons besoin de vous pour la suite...

Les créatrices ont réalisé en juin 2022 une auto-édition grâce à un financement participatif pour imprimer 1000 jeux sur du papier crush, pour financer des pochons en tissu recyclé créés par l'association Rhésos et pour participer à des projets solidaires, sociaux et environnementaux avec un système de dons et contre-dons.

Différentes associations nationales leur font confiance dont l'OCCE (Office Central de la Coopération à l'Ecole) et le CODES (Comité Départemental d'Education à la santé) qui ont commandé des jeux un peu partout en France dans leurs centres de documentation.

Après seulement 10 mois de la sortie du jeu, il n'en reste plus que 150. Suite à la forte demande et au succès rencontré par le jeu Camina, les créatrices recherchent actuellement un éditeur pour la prochaine étape et rendre le jeu disponible à un plus grand public.



“

" LES GENS NOUS DONNENT DES QUALITÉS QUE PARFOIS ON NE PERÇOIT PAS. JE REPARS AVEC PLUS DE CONFIANCE ET DE DÉTERMINATION." - YANN, JEUNE HOMME DE 19 ANS*

" NOUS LES ADOLESCENTS, SOUVENT ON SE RABAISSE FACILEMENT, ON SE DÉVALORISE. ET LÀ ON NOUS DONNE DES QUALITÉS ET C'EST BIEN DE VOIR QUE NOUS NE SOMMES PAS NULS ! " - LINA, JEUNE FILLE DE 20 ANS *

*ADOLESCENTS EN SESSAD

"JE SUIS ENSEIGNANTE ET J'AI UTILISÉ LE JEU CAMINA EN CLASSE AVEC MES ÉLÈVES DE CM1-CM2. ILS ONT ADORÉ LES ILLUSTRATIONS ET ONT BEAUCOUP APPRIS SUR LES DIFFÉRENTES FORCES ET QUALITÉS HUMAINES. ILS SE SONT MÊME MIS À UTILISER CES TERMES DANS LEUR LANGAGE COURANT ET À SE COMPLIMENTER MUTUELLEMENT." - MARIE, ENSEIGNANTE