

Comment jouer au jeu "Journey Together" ?

Objectif :

L'objectif de "Journey Together" est d'encourager les attitudes positives, de renforcer les liens communautaires et de donner confiance aux femmes migrantes par le biais de récits, de partage de compétences et de défis coopératifs.

Composants :

1. **Plateau de jeu** : Une carte colorée représentant les différentes étapes d'un voyage, avec divers chemins menant à un espace central "Maison".
2. **Pions des joueurs** : Chaque joueur dispose d'un pion unique qui le représente.
3. **Cartes** :
 - **Cartes d'histoires** : Invitations à partager des histoires et des expériences personnelles.
 - **Cartes de compétences** : Défis qui encouragent les joueurs à partager ou à démontrer leurs compétences.
 - **Cartes communautaires** : Tâches coopératives nécessitant un travail d'équipe.
 - **Cartes d'encouragement** : Affirmations positives et citations motivantes.
4. **Dés** : pour déplacer les pièces sur le plateau.

Mise en place :

- Chaque joueur choisit une pièce et la place à la position "Départ".
- Mélangez les différents jeux de cartes et placez-les face cachée sur leur emplacement respectif sur le plateau de jeu.

Règles et règles de jeu :

1. **Commencer le jeu** :

- Les joueurs lancent les dés à tour de rôle et déplacent leurs pions en conséquence.
- En fonction de la case sur laquelle ils se trouvent, ils tirent une carte de la pioche correspondante (Histoire, Compétence, Communauté, Encouragement).

2. Cartes

Description des cartes

Il existe quatre catégories de cartes : Les cartes d'histoire, les cartes de compétences, les cartes de communauté et les cartes d'encouragement. La conception garantit que chaque carte est facilement identifiable par la couleur de sa catégorie, tout en conservant un aspect cohérent et professionnel pour tous les types de cartes.

Conception générale :

- **Deux faces** : Chaque carte a un recto et un verso.
 - **Le recto** : Ne comporte que le logo et la couleur spécifique de la catégorie.
 - **Verso** : comprend le message, entouré d'un carré de la couleur spécifique de la catégorie.
- **Catégorie Couleurs** :
 - **Cartes d'histoire** : La lavande
 - **Cartes de compétences** : Bleu foncé
 - **Cartes communautaires** : Pourpre
 - **Cartes d'encouragement** : Vert olive

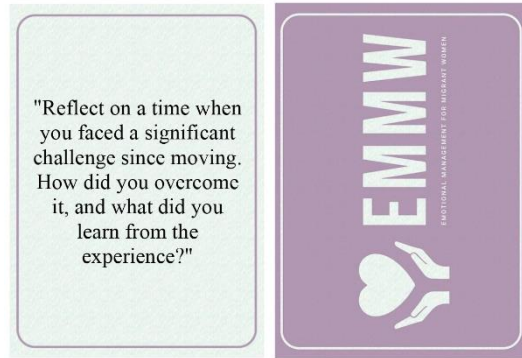
Cette approche garantit la clarté et l'attrait visuel, permettant aux joueurs de reconnaître facilement le type de carte en un coup d'œil, tout en conservant un aspect cohérent dans l'ensemble du jeu.

Cartes d'histoire :

Les joueurs tirent une carte d'histoire et partagent une expérience personnelle en rapport avec le thème.

Exemple

:

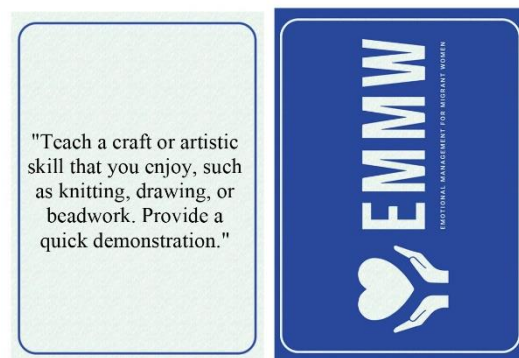


Cartes de compétences :

Les joueurs tirent une carte de compétence et démontrent une compétence ou l'enseignent à d'autres.

Exemple

:

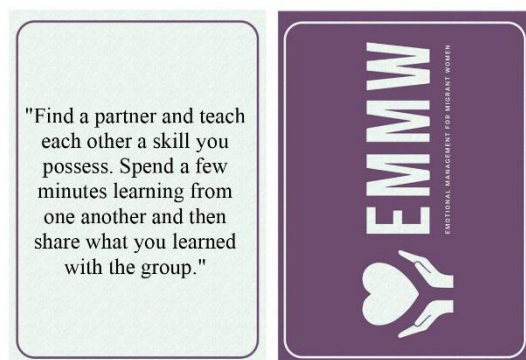


Cartes communautaires :

Les joueurs tirent une carte Communauté et accomplissent une tâche coopérative avec un autre joueur.

Exemple

:

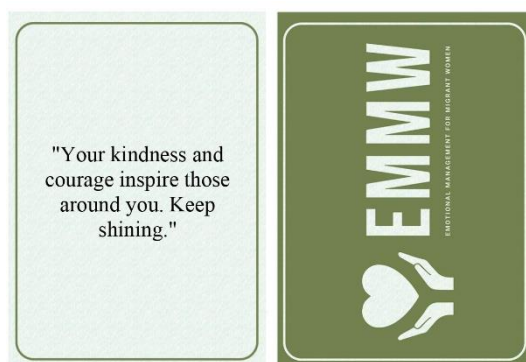


Cartes d'encouragement :

Les joueurs tirent une carte d'encouragement, lisent l'affirmation positive à haute voix et la conservent.

Exemple

:



3. Espaces spéciaux :

Espace de réflexion : Atterrissez ici et prenez un moment pour réfléchir à quelque chose dont vous êtes fier.	
--	---

Espace de soutien : Atterrissez ici et donnez ou recevez le soutien d'un autre joueur.



4. Gagner le jeu :

- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs atteignent la case "**Maison**".
- Les joueurs partagent les cartes d'encouragement qu'ils ont accumulées et réfléchissent à leur parcours.
- L'accent est mis sur le voyage et les expériences partagées plutôt que sur une victoire compétitive.

Personnalisation et adaptation :

- **Sensibilité culturelle :** Veillez à ce que les messages-guides et les tâches soient sensibles à la culture et tiennent compte de la diversité des origines.
- **Options linguistiques :** Fournir des cartes en plusieurs langues pour répondre aux besoins des différents joueurs.
- **Contribution de la communauté :** Impliquer les femmes migrantes dans le processus de conception pour s'assurer que le jeu correspond à leurs expériences et à leurs besoins.

Avantages :

- **Autonomisation :** Les joueurs prennent confiance en eux en partageant leurs histoires et leurs compétences.
- **Création d'une communauté :** Encourage les liens et le soutien mutuel entre les joueurs.
- **Renforcement positif :** Des affirmations positives fréquentes contribuent à renforcer l'estime de soi.

EMMW : Gestion émotionnelle et soutien des femmes migrantes

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033610



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.
Ce rapport n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue
pour responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'il
contient.

"Décrivez un moment où vous vous êtes senti fier de vous après avoir déménagé dans un nouveau pays. Qu'avez-vous accompli et comment vous êtes-vous senti ?"

"Racontez l'histoire d'une personne qui vous a aidé à votre arrivée. Qu'a-t-elle fait et quel impact sa gentillesse a-t-elle eu sur vous ?"

"Parlez-nous d'une tradition culturelle de votre pays d'origine que vous continuez à pratiquer. Pourquoi est-elle importante pour vous et comment la célébrez-vous ?"

"Réfléchissez à un moment où vous avez été confronté à un défi important depuis votre déménagement. Comment l'avez-vous surmonté et qu'avez-vous appris de cette expérience ?"

"Décrivez une expérience qui vous a fait sentir que vous faisiez partie de votre nouvelle communauté. Que s'est-il passé et pourquoi vous êtes-vous senti intégré ?"

"Racontez un souvenir de votre enfance. Comment ce souvenir influence-t-il la personne que vous êtes aujourd'hui ?"

"Parlez d'une compétence ou d'un talent que vous avez apporté de votre pays d'origine. Comment avez-vous utilisé cette compétence dans votre nouvel environnement ?"

"Décrivez un moment où vous avez ressenti un lien fort avec une personne d'une culture différente. Qu'est-ce qui vous a rapprochés et qu'avez-vous appris l'un de l'autre ?"

"Parlez-nous d'une occasion où vous avez partagé votre culture avec d'autres personnes dans votre nouveau pays. Comment cela a-t-il été reçu et comment vous êtes-vous senti ?"

"Réfléchissez à un rêve ou à un objectif que vous avez pour votre avenir. En quoi votre parcours jusqu'à présent influence-t-il ce rêve et quelles mesures prenez-vous pour l'atteindre ?"

"Faites une démonstration d'une danse traditionnelle de votre pays d'origine. Enseignez quelques pas au groupe".

"Partagez la recette d'un plat qui vous est cher. Expliquez les étapes et les ingrédients nécessaires.

"Montrez au groupe comment dire une salutation ou une phrase courante dans votre langue maternelle. Pratiquez-la ensemble.

"Enseignez un métier ou une compétence artistique que vous aimez, comme le tricot, le dessin ou le perlage. Faites une démonstration rapide.

"Décrivez une compétence professionnelle que vous possédez. Comment l'avez-vous acquise et comment l'utilisez-vous dans votre vie quotidienne ou dans votre travail ?

"Démontrez une technique de relaxation ou de pleine conscience que vous trouvez utile, comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga.

"Partagez vos astuces pour organiser votre journée ou gérer votre temps efficacement. Quelles stratégies utilisez-vous pour rester productif ?"

"Montrez au groupe comment effectuer une réparation domestique simple ou un projet de bricolage que vous connaissez bien.

"Expliquez un jeu ou une activité culturelle de votre pays d'origine. Enseignez les règles et jouez une partie rapide avec le groupe.

"Décrivez un passe-temps ou une passion que vous avez.

Expliquez pourquoi vous l'aimez et comment les autres peuvent s'y mettre".

"Travaillez avec un autre joueur pour créer une courte histoire ou un sketch basé sur un thème que vous choisissiez tous les deux. Jouez-le devant le groupe."

"Faites équipe avec un autre joueur et discutez d'un défi auquel vous avez tous deux été confrontés. Partagez vos solutions et vos idées avec le groupe".

"En groupe, planifiez un petit événement ou une activité qui célèbre les cultures de chacun. Discutez des idées et attribuez les rôles.

"Trouvez un partenaire et enseignez à l'autre une compétence que vous possédez. Passez quelques minutes à apprendre l'un de l'autre, puis partagez ce que vous avez appris avec le groupe.

"Travaillez avec un autre joueur pour dessiner une carte de votre voyage de votre pays d'origine à votre nouveau pays. Partagez vos cartes et vos histoires avec le groupe".

"Par deux, discutez d'une tradition ou d'une fête de votre pays d'origine. Expliquez comment vous la célébrez et ce qu'elle signifie pour vous, puis présentez vos conclusions au groupe.

En groupe, créez un "Livre de recettes du monde" en apportant chacun une recette préférée. Discutez des plats et de leur signification culturelle.

"Par deux, jouez un scénario dans lequel l'un d'entre vous est nouveau dans le pays et l'autre est un habitant de la région. Entraînez-vous à accueillir et à offrir votre soutien.

"Avec un autre joueur, discutez d'une expérience positive que vous avez vécue depuis que vous avez déménagé. Réfléchissez à ce qui l'a rendue positive et partagez avec le groupe."

"En groupe, réfléchissez
aux moyens de soutenir
les nouveaux migrants
dans votre communauté.
Créez une liste d'idées
réalisables et discutez de
la manière dont vous
pouvez les mettre en
œuvre.

"Vous êtes courageuse et résistante. Chaque pas que vous faites témoigne de votre force".

"Votre parcours est unique et précieux. Vos expériences font de vous une personne plus riche".

"Croyez en vos rêves. Vous avez le pouvoir de réaliser de grandes choses."

"Votre gentillesse et votre courage inspirent ceux qui vous entourent. Continuez à briller".

"Relevez les défis. Chacun d'entre eux est une occasion de grandir et d'apprendre."

"Vous n'êtes pas seul. Votre communauté est là pour vous soutenir et vous élever".

"Célébrez vos réussites, aussi petites soient-elles. Chacune d'entre elles est une victoire."

"Vous apportez des forces et des perspectives uniques. Le monde est meilleur avec vous".

"N'oubliez pas de prendre soin de vous. Vous méritez de la gentillesse et de la compassion."

"Votre histoire est
puissante. Partagez-la
avec fierté et laissez-la
inspirer les autres."



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



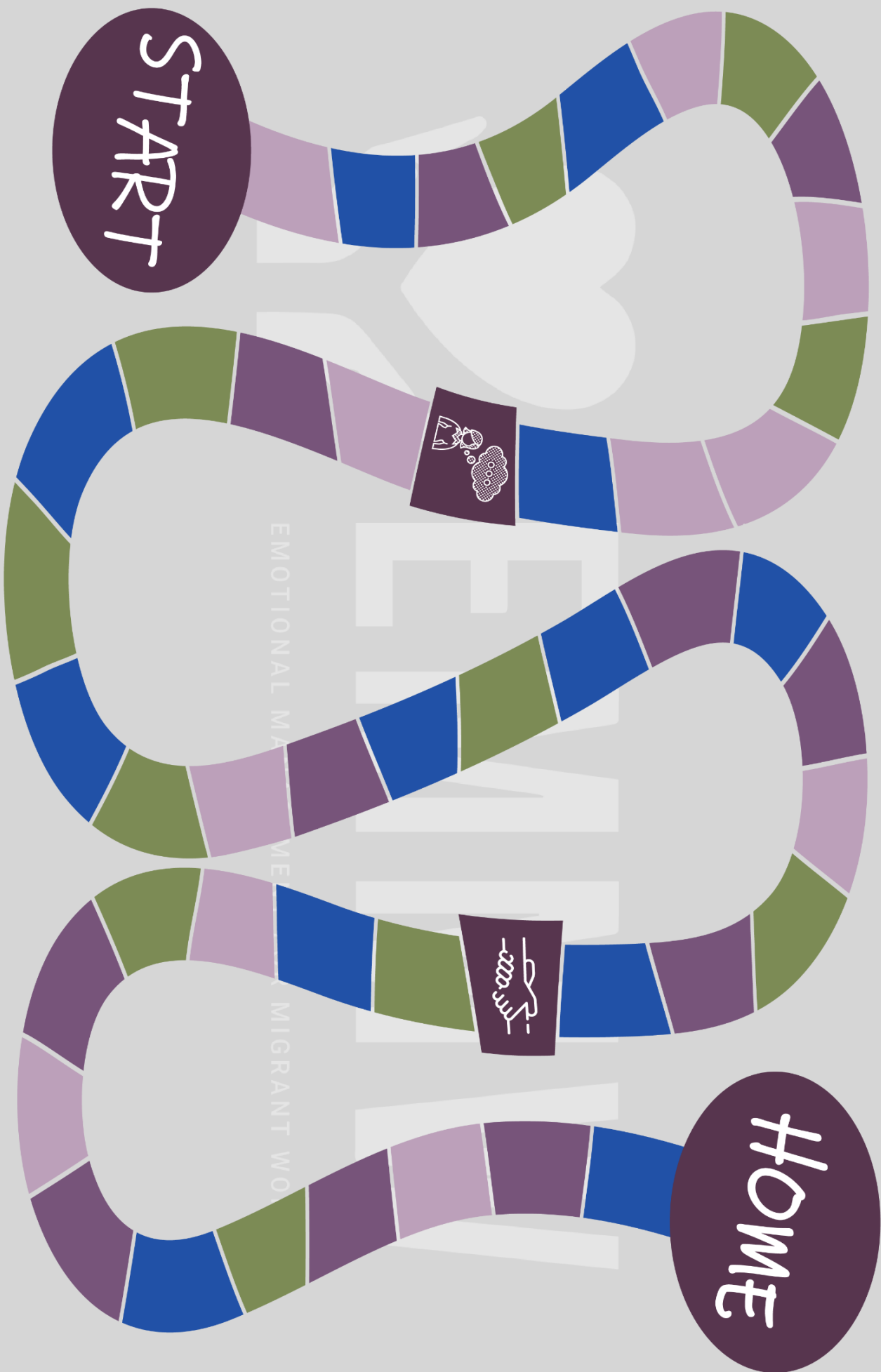
EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



START

HOME

EMOTIONAL MAPPING
MIGRANT WOMEN

