Party-Animal - Questions et défis des animaux (Q & D)

Abeille – Q : qu'elle est une des sources de plus grande douceur dans ta vie? Comment pourrais-tu rendre ta vie encore plus *sweet*?
D : énumère 5 de tes défauts, puis trouve la qualité qui en est la version exaltée (ex : lâcheté devient courage) et reconnait ses qualités.
Aigle – Q : si tu pouvais voir très loin, au-delà de l'horizon, que regardais-tu en ce moment? Pourquoi?
D : laisse-toi exprimer un jugement 100% négatif/méchant sans te juger de juger, répète le 5 fois avec joie, puis reformule-le positivement.
Âne - Q : t'arrive-t-il de frustrer après des choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle? Quel est le besoin qui se cache sous la frustration?
D : Prends 5 minutes pour te vider le cœur à un arbre ou un mûr et donne-lui un beau gros câlin à la fin pour le remercier.
A**raignée – Q :** si tu pouvais garder quelqu'un dans ta toile, qui choisirais-tu? Entre l'amour et la liberté, quel est le plus important?
D : lève-toi et secoue ton corps vigoureusement en faisant des sons drôles pour te libérer de la toile d'émotions qui t'entortillent.
Baleine - Q : est-ce que tu apprécies la solitude et le silence? Qu'est-ce que tu y découvres? Sinon, qu'est-ce que tu ressens seule?
D : inspire une profonde bouffée d'amour et retiens la respiration le plus longtemps possible. Expire avec douceur et répète 5 fois.
Bélier – Q : qu'elle est une des causes qui te tient le plus à cœur et pourquoi? Que pourrais-tu faire concrètement pour aider la cause?
D : amuse-toi à reconnaître la validité d'un point de vue sur lequel tu n'es pas d'accord et énumère 5 arguments en sa faveur.
Blaireau – Q : si tu pouvais te creuser un bunker, avec quoi le remplirais-tu et qui laisserais-tu rentrer? **D** : termine ta tâche dans la prochaine demi-heure, prends congé et va jouer dehors avec des amis. Profite du plaisir d'être ensemble à l'air libre!
Caméléon – Q : est-ce que tu as déjà rêvé d'être acteur? À quel moment dans ta vie joues-tu la comédie? Quel est un de tes rôles préférés?
D : trouve dans un garde-robe les vêtements les plus colorés et enfile-les sans considération de style juste pour le plaisir.
Canard – Q : est-ce que tu es en amour? Avec qui, quoi et comment cela te fait-il sentir? As-tu peur parfois de perdre l'amour?
D : chaque fois que tu t'envoles dans tes rêveries, ramènes tes pensées à ici et maintenant en disant « coin-coin ».
Castor - Q : quel est un des projets qui t'excite le plus? Qu'aimerais-tu bâtir et avec qui souhaiterais-tu le réaliser?
D : dépose tes fesses, ferme ta bouche et médite pendant 5 à 20 minutes ou jusqu'à ce que tu te sentes bien détendu.
Centaure - Q : est-ce que tu crois qu'on peut prédire l'avenir en lisant les étoiles? Si oui, comment est-ce possible? **D** : prends quelques minutes pour admirer le ciel et ressentir ce que cela te fait. Amuse-toi à traduire le message des étoiles dans une lettre ou un mot.
Cerf – Q : quelle est une des plus grandes injustices selon toi? Comment peut-on remédier à la situation? Que peux-tu faire perso?
D : écris une liste de 5 de tes plus grandes peurs et essaie de discerner entre danger réel ou imaginaire.
Chat – Q : qu'est-ce qui fait ronronner ton cœur? Qu'est-ce qui te hérisse le poil?
D : prends le temps de contempler quelque chose de vraiment ordinaire et nomme ce qui fait sa beauté dans tous ses détails.
Chien – Q : qui est ton maître? À quoi dévouerais-tu ta vie si tu étais pour être loger et nourri jusqu'à la fin de tes jours?
D : demande de l'aide à un(e) ami(e). Dis-lui concrètement quel est ton besoin et comment il pourrait t'aider concrètement.
Cochon – Q : as-tu souvenir d'une fois où tu as trop profité des « bonnes choses » de la vie? Qu'en as-tu appris?
D : prends une bouchée à la fois et mastique-les 25 fois chaque en prenant le temps de vraiment savourer avec joie avant d'avaler.
Colibri – Q : quelle est une des choses qui te procure les plus grandes joies? Qui aurait le plus besoin de goûter au nectar de ce bonheur?
D : trouve une fleur (ou une essence de fleur) et prends un moment pour la contempler, la sentir, l'écouter... Qu'est-ce qu'elle te dit?
Concombre de mer - Q : si tu te donnais la liberté de faire la chose la plus bizarre que tu désires, qu'est-ce que ce serait? Et qu'est-ce qui t'empêche de le faire? **D** : demande le consentement aux autres avant de consciemment ramener l'attention sur ta personne.
Corbeau - Q : quel est la source du grand Mystère? Qu'est-ce que la science ne peut expliquer et pourquoi selon toi**?**
D : demande à tes amis de te raconter un souvenir de toi qui les a fait rire, que ce soit une situation drôle, comique ou absurde.
Cygne – Q : qu'est-ce que la beauté selon toi? Qu'est-ce qui embellit les gens? Qu'est-ce qui les enlaidit?
D : recouvre tous les miroirs dans la maison jusqu'à nouvel ordre et fais confiance à ta beauté intérieure.
Dauphin - Q : qui est un(e) de tes meilleurs amis du moment? Pourquoi l'aimes-tu autant?
D : dresse une liste de 5 désirs réalistes que tu aimerais réaliser dans la prochaine année et lis ta liste à tes amis.
Dragon - Q : si tu avais une montagne de trésor, qu'est-ce que tu en ferais? À qui l'aurais-tu volé? **D** : dis à un ami avec bienveillance une vérité que ça fait longtemps que tu gardes en dedans afin de vous permettre d'accéder à plus d'authenticité.
Écureuil – Q : as-tu mis des richesses de côté? Pourquoi n'utilises-tu pas ces ressources maintenant? Quel est ton plan?
D : partage une émotion vulnérable que t'habite en ce moment. Demande une rétroaction afin de t'aider à identifier le(s) besoin(s) rattaché(s).
Étalon - Q : si tu pouvais galoper sur un cheval et voyager au gré de ton désir, où irais-tu et pour faire quoi?
D : prends quelqu'un sur ton dos (au sens littéral ou métaphorique) et amène-le découvrir des espaces qu'il n'a encore jamais explorés.
Faucon - Q : est-ce que tu perçois une injuste dans ta vie ou dans ta communauté? Quelle est-elle et comment pourrait-on y remédier?
D : joue avec tes amis juste pour t'amuser et fais exprès pour les laisser gagner. Observe le sentiment de la défaite. Qu'apprends-tu?
Gorille - Q : si tu n'avais qu'à lever le petit doigt pour imposer le calme et le respect, que dirais-tu maintenant à ta bande?
D : lève-toi et frappe sur ton torse en imitant un gorille enragé jusqu'à ce que tu te sentes complet. Invite les autres à en faire autant.
Grenouille - Q : t'est-il déjà arrivé de faire à semblant de pleurer? Pour quelle raison? Est-ce que cela t'a permis d'obtenir ce que tu désirais?
D : fais semblant d'être vraiment triste et pratique-toi à pleurer de façon dramatique en faisant une scène avec rien.
Griffon – Q : quelle est la plus grande des vérités selon toi? Quel message de sagesse aimerais-tu transmettre à l'humanité en entier?
D : retiens-toi de donner des conseils, des critiques ou des réponses et contente-toi d'écouter avec un cœur ouvert.
Hamster – Q : as-tu parfois le sentiment de courir en rond et pourquoi? Que pourrais-tu changer pour sortir de la roue?
D : arrête de courir pour t'asseoir et méditer 5, 10, 15 ou 20 minutes seul ou avec des amis.
Héron – Q : y a-t-il une grosse décision qui pèse sur tes épaules? Quels sont les pour et les contre? Qu'attends-tu pour passer à l'action?
D : pose une question, liée à une action à poser dans ta vie, qui se répond par « oui » ou « non » et joue à pile ou face pour y répondre.
Hibou – Q : si tu pouvais éclairer tes amis sur un sujet, qu'est-ce que tu leur partagerais? Quelles connaissances sont les plus importantes?
D : descends d'où tu es perché et participe à l'action en posant un geste concret pour aider un ami aujourd'hui.
Hippocampe - Q : si tu pouvais, pour un jour, te transposer dans un corps du sexe opposé, comment imagines-tu ton expérience?
D : demande à ceux qui t'entourent de te nommer une chose qui contribue à ta beauté extérieure et pourquoi ça t'embellit.

Koala – Q : est-ce que tu as l'habitude de consommer quelque chose pour t'engourdir? Par quoi pourrais-tu remplacer cette habitude?
D : descends de ton arbre et pose un geste social qui te rend peut-être inconfortable afin d'étendre ta zone de confort.
Lama – Q : sur quoi as-tu envie de cracher? Si tu pouvais juste cracher ta frustration et te défouler consciemment, que dirais-tu?
D : raconte une histoire drôle où tu as fait une gaffe ou as été la risée de tous pour profiter de la médecine de l'autodérision.
Léopard – Q : quelle est une de tes plus belles prises de chasse en carrière et pourquoi? Est-ce que tu t'es déjà fait prendre en chasse et comment? **D** : partage quelques choses avec tes amis en leur faisant profiter de tes talents ou de ton abondance.
Libellule – Q : si tu pouvais te transformer en une petite créature volante et passer inaperçue, qui voudrais-tu espionner? Pourquoi?
D : joue avec des amis à écrire, chacun sur votre feuille, 5 choses qui font de vous des êtres uniques et comparer vos réponses.
Licorne – Q: si tu pouvais parler aux arbres, que leur dirais-tu? Que crois-tu qu'ils te diraient?
D : demande à un ami s'il est ouvert à te regarder dans les yeux sans parler pendant 2-3 minutes. Jouez à être des miroirs l'un pour l'autre.
Lion – Q : si tu en venais à combattre, quelle en serait la raison? Et comment t'y prendrais-tu pour vaincre tes adversaires?
D : amuse-toi à exprimer quelque chose qui te met en colère sur un ton doux sans blâmer les autres pour ce que tu ressens.
Lionne - Q : si tu pouvais partir à la chasse dans les magasins avec un budget de riche, quelle proie dispendieuse ramènerais-tu à la maison?
D : grogne par rapport à tes responsabilités puis choisis de faire ce qui te ferait le plus de bien maintenant ou demain.
Loup – Q : si tu pouvais hurler haut et fort à la lune une vérité quelle serait-elle? Qui devrais l'entendre et pourquoi? **D** : aie le courage de déplaire et écris un message à un ami pour lui exprimer ton désaccord face à une situation en lui expliquant gentiment pourquoi.
Loutre – Q : si tu pouvais te laisser porter le courant en compagnie de tes amis, où voudrais-tu échouée? Que feriez-vous ensemble?
D : demande à tes amis de te nommer ce qu'ils apprécient de toi et quels rêves ils aimeraient réaliser en ta compagnie.
Lynx – Q : quelle est ta cachette secrète lorsque tu as besoin de paix? Qu'est-ce que tu y retrouves?
D : choisis avec qui tu aimerais partager un moment silence pour écouter vos cœurs qui battent ensemble.
Mammouth – Q : en quoi es-tu préhistorique? Qu'est-ce que tu aimes de l'époque ancienne et qu'en ramènerais-tu ici dans le présent?
D : fais trembler le sol sous tes pieds en exprimant ce que tu désires haut et fort dans le présent et ouvre-toi à le recevoir.
Minotaure - Q : Comment fais-tu pour sortir du labyrinthe de ta tête ou qu'est-ce qui t'apaise le plus et pourquoi ?
D : donne le meilleur de toi-même pour l'équipe et choisis d'aller jusqu'au bout, même si tu aurais peut-être plus de plaisir à faire autre chose.
Mouton - Q : Est-ce que c'est une bonne chose d'obéir aux règles et aux lois? Sinon, lesquelles méritent d'être transgressées et pourquoi?
D : Prends le temps de formuler une critique que tu aimerais adresser à quelqu'un. Sois clair, direct et cohérent.
Orque – Q : Serais-tu capable de tuer un animal? Si oui, lequel et pourquoi? Sinon, qu'est-ce qui t'en empêche et pourquoi?
D : trouve le courage d'exprimer à un ami on intérêt à partager une expérience avec lui en précisant quand, où, comment…
Otarie – Q : Si tu pouvais travailler 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qu'est-ce que tu accomplirais? Comment y parviendrais-tu?
D : Tu as la chance de prioriser ce qui te fait plaisir et de remettre tout travail à demain. Fais confiance à la vie et amuse-toi maintenant.
Ours – Q : As-tu déjà « hiberné » pendant une saison ou rien fait pendant un bon bout de temps? Qu'est-ce l'inactivité t'a appris?
D : donne l'objectif d'aller courir 20 minutes ou de faire un exercice physique qui va te faire suer à grosse goutte.
Paon – Q : Qu'est-ce que tu aimes le plus chez toi? Quelle est une de tes plus belles qualités? Pourquoi tomberait-on en amour avec toi?
D : prends le temps de remarquer les couleurs et qualités d'un ami et partage-lui ton appréciation authentique.
Papillon – Q : Quel est un des moments dans ta vie où tu t'es senti le plus libre ou quel est ton rêve de liberté ?
D : choisis parmi tous tes projets lequel est ta priorité numéro 1 et écris un plan de match pour le réaliser avec une date limite réaliste.
Paresseux – Q : Pourquoi travailles-tu? Est-ce que tu as besoin de travailler autant et aussi fort? Que ferais-tu en congé à perpétuité?
D : donne ton 100% à une activité jusqu'à être fatigué, puis donne ton 110% jusqu'à être vraiment satisfait.
Phénix – Q : As-tu déjà renaît de tes cendres? Qu'est-ce qui t'avait brulé et quel a été l'étincelle qui t'as ramené à la vie?
D : pratique la respiration de feu avec tes amis pour 100 cycles ou jusqu'à ce que tu sentes des fourmillements. Ressens la vie bruler en toi.
Pic-bois – Q : Après quoi picosse-tu dans ta tête? Qu'est-ce qui grouille à l'intérieur de toi? Que faire pour lâcher prise?
D : attends qu'on te le demande avant de picosser les autres avec des conseils ou solutions. Sinon, pratique-toi à juste écouter avec empathie.
Pieuvre – Q : Si tu pouvais manipuler ceux qui sont au pouvoir, que les amènerais-tu à accomplir? En quoi en sortirais-tu gagnante?
D : étends-toi les mains sur le cœur et respire en pensant à des souvenirs de vacances jusqu'à ce que tu te sentes vraiment en vacances.
Poisson – Q : Est-ce que c'est une bonne chose de manger du poisson? Si oui, quel est la meilleure façon? Sinon, pourquoi? **D** : lève-toi de ton banc et ose exprimer une pensée à contre-courant du groupe. Tiens ton bout jusqu'à être d'accord de ne pas être en accord.
Renard - Q : Quand as-tu fais preuve de ruse? Comment es-tu parvenu à tes fins? As-tu le sentiment d'avoir manipuler autrui? **D** : prends le temps d'exprimer un besoin de façon transparente et vulnérable sans rien ajouter. Laisse-lui te suggérer des stratégies pour le combler.
Requin - Q : Si tu étais le plus gros et le fort et que c'est toi qui établirais les lois, quelle serait celle que tu changerais?
D : prends 5 minutes pour offrir de l'empathie à un ami en étant attentif à ses sentiments et besoins.
Rhinocéros - Q : Vers quoi fonces-tu en ce moment? Comment comptes-tu y arriver? **D** : fais juste écouter sans parler pendant 5 minutes.
Serpent – Q : Si tu avais un venin quel serait son pouvoir? Qui aimerais-tu mordre maintenant et pourquoi ?
D : prends quelques minutes ou plus pour te consacrer à la pratique d'un instrument, art ou sport dans lequel tu veux désires t'améliorer.
Singe - Q : Quel est un des moments dans ta vie où tu as rigolé le plus fort ou qu'est-ce qui te ferait le plus rigoler en ce moment ?
D : prends 5 minutes pour respirer avec ta frustration, la ressentir à fond afin d'accéder à la peur et le besoin qui se cache en dessous.
Sphinx - Q : Est-ce que l'intelligence artificielle est une bonne chose? Quels sont les impacts que cela aura sur la Terre dans le futur?
D : réponds toujours avec question afin de permettre aux autres de trouver leur propre réponse.
Tortue – Q : T'es-tu déjà cachée dans ta carapace? De quoi te protégeais-tu et comment es-tu parvenue à en ressortir?
D : sors de ta carapace et exprime une chose qui te rend triste et ce que tu aimerais obtenir des autres pour alléger cette tristesse.
Toucan – Q : Si tu pouvais voler au secours d'un ami, qui serait-ce? Et que ferais-tu pour l'aider? **D** : écris 5 fois en gros ce dont tu as besoin.
Triton – Q : Si tu avais une queue de poisson et pouvais vivre sous l'eau, à quoi ressemblerait ta vie?
D : ferme tes yeux et plonge dans les profondeurs de ton cœur en respirant à travers les vagues d'émotions pendant 15 respirations.

Livret du jeu : Spirit-Animal

Spirit-Animal est un jeu d'aventure humoristique créatif, avec une dimension psychologique, qui comporte 5 niveaux de jeu et complémentaires, s'adaptant pour tous âges à partir de 4 ans, de 2 à 25 joueurs. C'est un jeu éducatif, coopératif et stratégique qui permet l'expression créative spontanée et la connaissance de soi.

Des capsules explicatives sont disponibles sur le site web de l'auteur : www.pjchadwick.com

L'histoire du jeu

C'est la fin du monde, mais tout n'est pas encore perdu, car les animaux nous viennent en aide pour réaliser notre mission : revenir à la source!

Afin de réaliser cette mission de la plus haute importance, chacun doit recueillir les pierres magiques qui contiennent le pouvoir des cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. En réunissant le pouvoir des cinq éléments, on peut créer un portail pour voyager dans d'autres dimensions.

La dimension psychologique de *Spirit-Animal* allie le langage des couleurs et la symbolique animale et permet d'apprendre à se connaître à travers les types de personnalité de l'ennéagramme grâce à un quiz amusant. Le quiz des animaux-totem ouvre un portail donnant accès au savoir sur les différents types de personnalités.



NIVEAU 1 : JUNIOR *(à partir de 4 ans)*

Se déroule comme une course. Le 1er joueur à recueillir une pierre de chaque couleur gagne. Il faut imiter les animaux sur nos cartes pour s'engager dans des combats humoristiques.

NIVEAU 2 : PARTY-ANIMAL *(à partir de 8 ans)*

Les animaux peuvent maintenant parler. On ajoute le DÉbile© pour se lancer des défis amusants et choisir entre des questions, mimes ou improvisations. On peut activer les superpouvoirs des animaux mythiques.

NIVEAU 3 : TOTEM *(à partir de 10 ans)*

On découvre nos totems. Tour à tour, les joueurs vont s'attribuer une couleur, une qualité et animal avant de recevoir leur totem officiel de P*arty-animal*.

NIVEAU 4 : QUIZ *(à partir de 12 ans)*

Après avoir intégré les bases du langage des couleurs et des animaux-totem, on peut faire le quiz avec nos amis et s'amuser à découvrir leur type de personnalité, forces et défis.

NIVEAU 5 : ORACLE

Avec le livre, on tire les cartes afin de découvrir les messages des animaux, leurs questions et leurs défis. Une belle façon de s'approprier la sagesse de l'ennéagramme.

NIVEAU 1 : JUNIOR – jeu de combats humoristiques pour les petits, 3 à 5 joueurs, 4 ans +

Le jeu se déroule comme une course. L'objectif est d'être le premier joueur/équipe à recueillir 5 pierres de couleurs différentes. Pour se faire, il faut utiliser les cartes-animales pour s'engager dans des combats.

Avant de commencer la partie :

- On dépose les pierres autour du cercle vis-à-vis leur couleur de chaque côté des cases numérotés.
- On distribue 8 cartes face-cachée à chaque joueur et dépose le paquet sur la spirale au centre.
- Le plus jeune commence en pigeant une carte.

Noter que les pierres blanches sont associées au rose et au mauve, tandis que les pierres jaunes et rouges vont aussi avec le royaume orange (voir illustration à droite). Les cartes orange permettent de recueillir des pierres jaunes ou rouges.



– LES 3 ÉTAPES DU TOUR –

1- PIGE : le joueur pige une carte au début de son tour et devient l'attaquant.

2- TÉLÉPORTATION : le joueur attaquant doit choisir, parmi les cartes dans sa main, un animal dont la couleur correspond à celle de la pierre qu'il veut recueillir. Il dépose la carte au cimetière et se téléporte dans l'animal.

3- COMBAT : le premier adversaire à déposer une carte-animale de la même couleur dans le cimetière devient le défenseur. Pour engager le combat, les 2 joueurs doivent imiter les sons et gestes de leur animal et/ou dire une phrase que l'animal dirait à l'autre, exemple : « Je vais te dévorer en une bouchée ».

Mode compétitif : on détermine le gagnant par un combat de dés (choisir le mode au début).

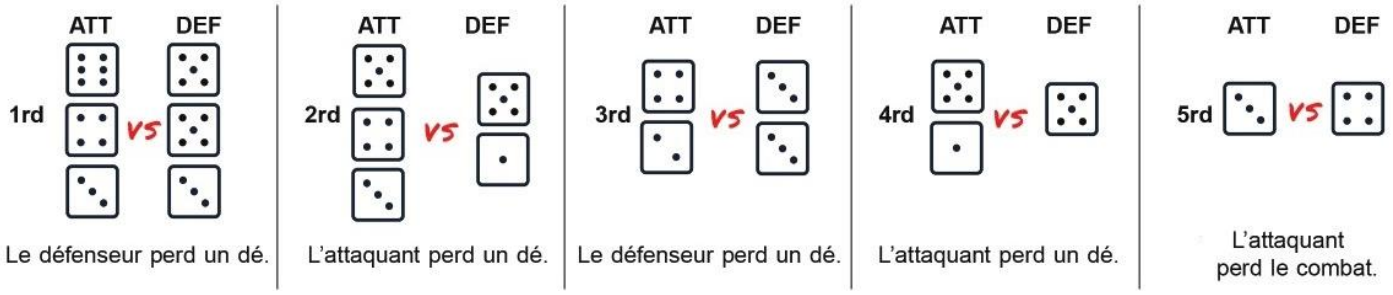
Mode coopératif : il suffit de participer pour gagner. Ainsi, les deux joueurs peuvent recueillir une pierre après leur imitation et la déposer dans leur coffre (la carte aide-mémoire). *Noter qu'il est préférable de choisir le mode coopératif lorsqu'on joue en grand groupe, voir le jeu en équipe à la page suivante.*







COMBAT DE DÉS (facultatif) : chaque adversaire lance 3 dés. Le plus haut chiffre de chaque joueur s'oppose entre eux (s'il y a égalité on passe au 2e plus haut), le dé perdant est retiré du combat et on entame un autre round en relançant les dés restants. Le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur ait perdu tous ses dés. *Noter que lorsque les 2 plus hauts dés sont égaux, le joueur avec le moins de dés possède l'avantage.*



VICTOIRE : le joueur ayant gagné le combat remporte la pierre de la couleur de sa carte-animal. On passe le tour au joueur à gauche de l'attaquant. La partie se poursuit ainsi en répétant les 3 mêmes étapes du tour jusqu'à ce qu'un joueur ait recueilli une pierre de chaque couleur.

CARTE ANIMAL-MYTHIQUE : les animaux mythiques sont les protecteurs du portail de leur royaume (case numérotée de leur chiffre), ils possèdent des superpouvoirs. *Noter qu'on peut choisir d'activer les superpouvoirs au niveau 2 afin d'ajouter une dimension plus stratégique à la partie.*

CARTE RATON-VOLEUR : en déposant une carte de raton-voleur au cimetière, on peut voler une pierre à un adversaire. Cela remplace notre attaque du tour.

FIN DE LA PARTIE : Lorsqu'un joueur a recueilli une pierre de chaque couleur, la magie des 5 éléments réunis crée un vortex d'énergie qui nous permet de voyager dans d'autres dimensions jusqu'à la Source de l'univers.

– LE JEU EN ÉQUIPE –

Afin d'adapter le jeu à des groupes de plus de 5 joueurs, on peut former des équipes de 2 à 5 joueurs, ce qui permet, par exemple, à une classe de 25 élèves de jouer tous ensemble. Dans ce cas-ci, chaque joueur aura la chance de combattre au moins une fois. Afin de raccourir la durée de la partie, on opte pour le mode coopératif où chaque participant remporte sa pierre suite à son imitation/improvisation. Lorsqu'on joue en duo ou en trio, on alterne à chaque tour afin que chacun puisse participer également.

– LE MODE SIMPLIFIÉ –

Pour simplifier le jeu et l'adapter à d'autres contextes, on peut mettre de côté la plaque de jeu et utiliser seulement les cartes afin de se lancer des questions, mimes ou improvisations. Les joueurs volontaires vont piger une carte dans le paquet. L'animal devient alors le personnage qu'ils doivent personnifier ou indique la question à laquelle ils doivent répondre (voir annexe à la fin). Cela permet d'adapter la durée du jeu au temps disponible. *Noter qu'on peut opter pour le mode simplifié entre deux tours au niveau Totem ou comme « activité récompense » pour les élèves à la fin d'une période (voir le guide du jeu et/ou les capsules sur le site web).*

NIVEAU 2 : *PARTY-ANIMAL* – on ajoute le DÉbile afin de se lancer des défis créatifs

Avant de commencer la partie, il faut déterminer qui sera maître du jeu. Pour le reste, le jeu se déroule en respectant les mêmes étapes qu'au niveau junior, à l'exception qu'au moment d'engager le combat, l'attaquant (le joueur dont c'est le tour) roule le DÉbile afin de choisir quel type de défi il veut relever entre une question, une action ou une improvisation.

LE MAÎTRE DU JEU : il est préférable de choisir un joueur expérimenté (ou l'enseignant) comme maître du jeu, car son rôle est d'animer la partie en s'assurant de guider les autres à travers les différentes étapes du jeu. En plus d'être un joueur comme les autres, le maître du jeu est responsable de « sonner » la cloche pour mettre fin aux combats d'impro. S'il participe à une impro, quelqu'un d'autre doit sonner la cloche à sa place.

1- QUESTION : le joueur choisit de répondre à la question associée à son animal ou celle suggérée par le DÉbile (voir annexe à la fin pour les questions et la charte du DÉBILE). Le joueur dispose de 1 à 2 minutes pour répondre de façon sincère. Les autres joueurs l'écoutent en silence et le remercient lui rendant sa pierre. *Noter : un joueur n'étant pas inspiré par les questions peut choisir de jouer à Vrai ou Faux*.*

2- MIME : le joueur doit tenter de faire deviner aux autres joueurs quel est l'animal sur sa carte (qu'il a déposé au cimetière face par terre) en imitant l'animal de façon silencieuse. Si les spectateurs n'arrivent pas à le deviner après 30 secondes, le joueur peut imiter le bruit de l'animal ou dire une de ses caractéristiques en indice. Afin d'ajouter un aspect humoristique, le joueur peut ajouter à son imitation l'émotion suggérée par le DÉbile.

3- COMBAT D'IMPROVISATION : l'attaquant et le défenseur sont invités à prendre la « scène » et à personnifier les animaux qui figurent sur leur carte animale. Ils doivent parler comme si l'animal était capable de parler, tout en imitant les postures, gestes et comportements de l'animal. Les joueurs doivent s'écouter et se répondre afin de cocréer une histoire d'environ 1 à 2 minutes. Les impros se déroulent en 4 étapes (voir page suivante).



***VRAI OU FAUX (option d'action)** : le joueur doit énoncer une affirmation personnelle reliée à une expérience qu'il a vécue. Les autres joueurs disposent d'une à deux minutes pour lui poser des questions afin de déterminer si l'affirmation est une vérité ou un mensonge, après quoi ils procèdent à un vote. Si le joueur arrive à tromper un seul joueur, il remporte sa pierre.

LES 4 PHASES DE L'IMPRO

1- DÉ-BILE: pour débuter, on roule le Débile afin de déterminer quelle sera la thématique de l'impro. Lorsqu'on tombe deux fois sur la même thématique, les joueurs peuvent opter pour du freestyle ou rerouler.

2- OÙ/DÉCOR : les joueurs-spectateurs suggèrent spontanément où se déroule la scène en imaginant un contexte/décor (se limiter seulement au décor sans imposer d'autres types de contraintes). Chacun peut ajouter un élément dans le décor, exemple : dans un restaurant chinois, dans la salle de bain, dans la cuvette…

3- ACTION! : l'impro doit durer minimum une minute et cesse lorsqu'il y a une résolution ou une chute de tension. Le maître du jeu annonce la fin du round en imitant un son de cloche, comme à la boxe[1].

4- RECUEILLIR : après la cloche, les joueurs sont invités à s'applaudir et partager leurs commentaires constructifs. Ensuite, les participants recueillent chacun la pierre de la couleur de leur animal. Il est recommandé de s'inspirer des commandements de l'impro lorsqu'on offre des commentaires afin d'aider chacun à s'améliorer.



LES DIX COMMANDEMENTS DE L'IMPRO

1- Plonger dans son personnage

2- Écouter l'autre et prendre ses idées

3- Respecter le thème

4- Parler haut et clair

5- Ne pas tourner le dos au public

6- S'inspirer du décor imaginaire

7- Ne pas être vulgaire inutilement

8- Rester « *in* » jusqu'au son de la cloche

9- Être cohérent le plus possible

10- Être bienveillant

[1] Il est suggéré de parfois laisser vivre les silences avant de sonner la cloche; ces moments peuvent souvent se transformer en pivot créatif, mieux vaut laisser s'étire la scène un peu plus longtemps que de l'écourter prématurément.

LES SUPERPOUVOIRS DES ANIMAUX MYTHIQUES (bonus pour les enfants) : pour activer leur superpouvoir, il faut défausser la carte de l'animal mythique au cimetière durant notre tour.

1- Griffon : le joueur peut faire une **intervention divine**, ce qui lui permet d'interrompre un combat et d'empêcher les joueurs de recueillir leur pierre. *À noter : le griffon peut utiliser son pouvoir à tout moment afin d'empêcher un joueur de remporté la partie, et ce, même si ce n'est pas son tour.*

2- Licorne : le joueur peut faire une alliance avec un(e) ami(e). Ils peuvent s'échanger une carte par tour jusqu'à la fin de la partie. Si un des joueurs/équipes gagne, l'autre gagne avec lui.

3- Phénix : les larmes du Phénix sont un **antidote** de guérison, ce qui permet au joueur de ramener n'importe quelle carte du cimetière dans sa main.

4- Triton : le joueur peut déclencher un **tsunami** qui inonde la plaque de jeu. Jusqu'au début de son prochain tour, seul les animaux aquatiques peuvent engager dans des combats.

5- Sphinx : le joueur écrit un nom commun d'animal sur un papier, qu'il plie en deux, et donne un indice aux autres joueurs afin de lancer la **devinette**. Personne ne recueillir de pierre tant que la devinette n'est pas résolue. Le joueur dont le tour débute pose une question au Sphinx se répondant par « oui » ou « non ». Si la réponse est « oui », il continue à poser des questions tant qu'il n'obtient pas de « non ». Le Sphinx doit offrir un indice additionnel à chaque tour…

6- Centaure : la **clairvoyance** du Centaure lui permet d'aller chercher une carte de son choix dans le paquet et la mettre dans sa main. On brasse ensuite le paquet.

7- Minotaure : le joueur peut bloquer un portail en y déposant sa **pierre-labyrinthe**, ce qui signifie que les joueurs ne pourront utiliser de carte-animal du même numéro pour recueillir de pierre. Au début de chacun de ses tours, le Minotaure doit déplacer le labyrinthe sur un autre portail (case numérotée).

8- Dragon : le joueur peut envoyer le Dragon **piller** les autres joueurs et voler toutes les pierres d'une couleur. On remet alors les pierres de la couleur à leur place initiale dans les royaumes rouge et/ou orange.

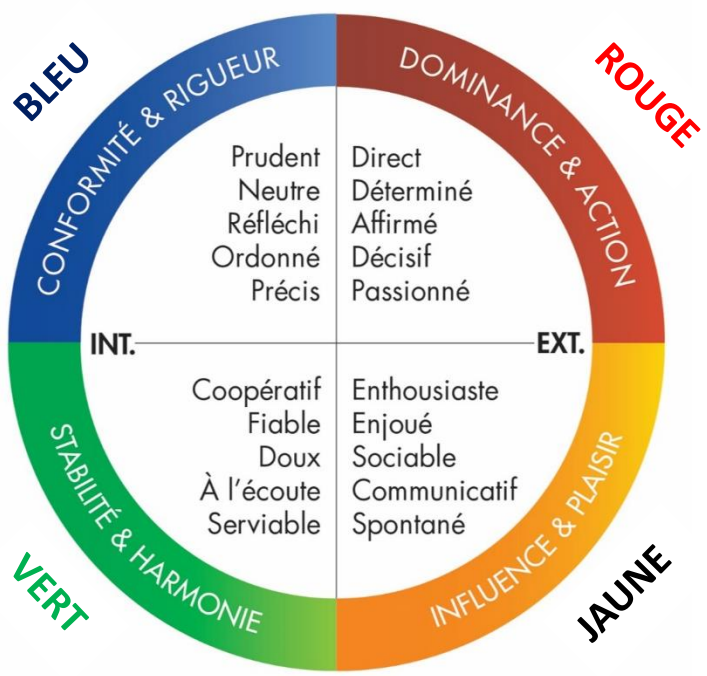
9- Mammouth **:** le Mammouth possède la **corde d'abondance**, qui permet de piger trois cartes.



NIVEAU 3 : TOTEM – un laboratoire de découverte de soi, 4 à 10 joueurs, 10 ans+

À ce niveau, on met les cartes de côté et on place les jetons au centre de la plaque de jeu. Les joueurs se rassemblent en cercle autour et on détermine qui sera le premier à recevoir son totem. *Noter que dans un contexte plus informel, par exemple autour d'un feu, on peut aller directement à l'étape 3 : attribuer le totem.*

– LES 3 ÉTAPES DU TOUR –



1- COULEUR : chaque joueur, excepté le receveur, doit choisir une pierre de la couleur qu'ils perçoivent le plus dans le tempérament du receveur et nommer un des traits associés qui ressort (à l'intérieur du DISC).

2- ANIMAL : les joueurs doivent déposer la pierre sur un animal qui représente une ou des qualités du receveur en expliquant pourquoi (par exemple, en racontant un événement qu'ils ont partagé ensemble).

3- TOTEM : le receveur doit choisir un animal, parmi tous les animaux du monde, celui qui deviendra son totem officiel. Les autres joueurs doivent ensuite débattre pour associer l'animal avec un adjectif afin de s'entendre sur une combinaison unique et originale qui représente au mieux la personnalité du receveur.

Noter qu'il est suggéré de jouer avec les consonnances et les rimes pour bonifier les totems, par exemple : la truite instruite, la lionne bucheronne, le chameau shamanique, l'étonnante étalonne, la tigresse déesse…

FIN DU TOUR : on écrit le nom du joueur et son totem sur une feuille. La partie se termine lorsque chaque joueur a reçu son totem. Il peut être amusant de garder le registre des totems des amis ayant participés et de l'afficher.

PARTY-TOTEM (recommandé) : afin d'ajouter une dimension humoristique, on peut choisir d'alterner entre le niveau Totem et le niveau *Party-Animal*. À la fin du tour, celui qui vient de recevoir son totem lance un défi à un autre joueur n'ayant pas encore reçu de totem. Ce dernier doit piger une carte pour le relever un défi (voir les 3 types de défi du niveau *Party-Animal*). Une fois que le joueur a relevé son défi, il devient le nouveau receveur. On revient alors à l'étape 1 du niveau Totem – choisir une couleur.

TOTEM-QUIZ (avec maître du jeu expérimenté) : il est possible combiner le niveau Totem avec le quiz en demandant au receveur de choisir la couleur qui représente son tempérament et son animal préféré (un seul au lieu des trois). En assemblant les perspectives de chacun, on obtient comme le résultat d'un quiz. On passe ensuite directement à l'étape B de la question deux pour compléter le quiz. *Noter que cela rajoute une dizaine de minutes au tour.*

NIVEAU 4 : LE QUIZ – découvrir nos types de personnalité grâce à nos animaux préférés

(vous devez avoir en main la nouvelle affiche avec le DISC intégré, téléchargeable au : www.pjchadwick.com)

Ce jeu ouvre un portail de découverte de soi en plongeant dans l'univers fascinant du langage des couleurs et de l'ennéagramme des animaux-totem. L'idée est d'imaginer la personnalité comme une combinaison de superhéros que nous avons enfilé quand nous étions enfants pour venir en aide à nos parents. Notre combinaison/type de personnalité possède des superpouvoirs et des parts d'ombre. Le but du jeu est de découvrir les couleurs, éléments, forces et défis de notre combinaison afin de mieux se connaître.

18 COMBINAISONS : il existe 9 types de l'ennéagramme, qui se divisent en 2 selon l'aile prédominante (le type voisin vers lequel on tend), c'est donc 18 combinaisons.

DÉBUT DE LA PARTIE : afin de trouver nos combinaisons de superhéros, on commence par élire un receveur à qui l'on posera 3 questions. Voici l'équation magique du jeu : bienveillance + empathie + vulnérabilité = amour.

1- Quel est la couleur prédominante de ton tempérament?

A) Avant de répondre, le receveur doit laisser le temps aux autres joueurs de déterminer la couleur qu'ils perçoivent le plus chez le receveur (en se référant aux traits associés aux centre du DISC, situé au verso de l'affiche, dans le coin inférieur gauche)[2].

B) Une fois que chacun a identifié la/les couleurs du receveur (en plus petit groupe, on peut inviter les joueurs à partager leurs choix), c'est au tour du receveur de dévoiler la ou les 2 couleurs auxquelles il s'identifie le plus. Les joueurs sont ensuite invités à réagir et à partager leurs perceptions.

2- Quel est ton animal préféré?

A) En fonction de l'animal choisi, on demandera deux autres fois la question afin d'obtenir un animal dans les airs, sur la terre et dans l'eau. *Notez que le premier animal choisi est souvent le plus significatif, les probabilités que ce soit celui associé à son type sont grandes, plus de 50%.*

B) Il faut ensuite tracer les liens entre les différents animaux afin de trouver le type central, c'est-à-dire vers où converge les réponses en suivant les lignes sur l'ennéagramme des animaux-esprit au recto de l'affiche. Généralement, cela va nous localiser entre deux numéros. Ce qui nous amène à poser la troisième question.

3- Est-ce que tu te reconnais davantage dans le numéro _____ ou le numéro _____?

Exemple de formulation : est-ce que tu te reconnais davantage dans le type 6, le loyal, le sceptique, le pilier, dont la force est la loyauté, question réflexe : « où sont les menaces? » ou tu te reconnais davantage dans le type 9, le médiateur, le pacificateur, l'arbitre, dont la force est le soutien, question réflexe : « comment puis-je rester confortable? ». Voir les vidéos explicatives sur : www.pjchadwick.com

FIN DU TOUR : lorsque le tour est terminé, le receveur peut choisir de lancer un défi à un autre joueur pour passer au mode ***Party-Quiz*** (on alterne entre un tour au niveau 2 et un tour au niveau 4). Sinon, on élit un

[2] Noter qu'une fois qu'on a identifié la/les couleurs du receveur, on peut essayer de trouver le(s) type(s) qui pourraient correspondre à cette combinaison en fonction des ailes (par exemple, pour la combinaison vert-bleu, il existe 3 possibilités : 1-9, 6 ou 9-1). On peut ensuite valider si la personnalité du type correspond avec les qualités du receveur, sa question réflexe et son tempérament (voir les colonnes 1 à 5). Si ce n'est pas le cas, on trouve une autre combinaison qui lui correspond mieux.

nouveau receveur à qui poser les trois questions et on poursuit le processus jusqu'à ce que tous les joueurs aient découvert leur combinaison de superhéros (type de personnalité).

PARTY-QUIZ (recommandé) : afin d'ajouter une dimension humoristique (et d'éviter la saturation cognitive), on peut choisir d'alterner entre chaque quiz avec un tour du niveau Party-Animal. Une fois que le joueur a relevé son défi, il devient le nouveau receveur. On revient alors à la question 1 du Quiz – quelle est ta couleur?

LE SUPERPOUVOIR (facultatif) : Une fois que le receveur a répondu aux 3 questions et s'est reconnu dans l'un des types, on peut explorer avec lui les différents aspects de sa personnalité à commencer par sa force, qui est comme le superpouvoir que lui procure sa combinaison de superhéros.

L'AILE PRÉDOMINANTE (facultatif) : pour préciser la combinaison, on peut repérer l'aile prédominante du type en fonction du type voisin vers lequel il tend le plus. Cela permet de nuancer l'expression des couleurs du type.

LES OMBRES (facultatif) : On peut aussi explorer la section des ombres afin de découvrir comment s'est édifié la structure de la personnalité. À l'image des blocs LEGO, la peur fondamentale de l'enfance est comme le premier bloc sur lequel tous les autres se sont ajoutés. On peut ensuite s'amuser à retracer les liens entre les différentes parties de notre personnalité (égo). Cela nous permet de mieux comprendre comment fonctionne nos stratégies et mécanismes de défense afin de pouvoir choisir de cultiver la vulnérabilité.

LA MAGIE DE LA CONSCIENCE : il est important de ne pas chercher à se « corriger » (puisqu'il n'y a rien de « mal » à notre personnalité). Chaque part – qu'elle soit ombre ou lumière – joue un rôle important dans notre personnalité et forge notre unicité. Il suffit de laisser ces parts baigner dans la lumière bienveillante de notre conscience et d'apporter de l'écoute et de la compassion à notre enfant intérieur.

L'ACCEPTATION DE SOI: pour reprendre l'image, on ne veut pas se débarrasser de notre combinaison de superhéros parce qu'elle comporte des ombres (parce qu'on perdrait aussi les superpouvoirs qu'elle nous procure), il s'agit seulement de réaliser que nous ne sommes pas cette combinaison et que nous pouvons choisir d'activer nos protections ou choisir consciemment de rester ouvert et vulnérable.

Que faire une fois qu'on a découvert notre type de personnalité?

Le jeu ouvre un portail qui nous donne accès à une grande quantité d'informations sur nous-mêmes. Prendre conscience de certains enjeux de notre personnalité n'est que la première étape. Voici quelques petites astuces simples qui peuvent nous aider à nous approprier l'information afin qu'elle puisse contribuer à notre bien-être :

- Coller une affiche de l'ennéagramme-nova sur le mur de notre chambre afin de garder les éléments actifs dans notre conscience.
- Encercler l'élément sur lequel nous voulons focusser et être attentif aux formes de pensées, comportements et émotions reliées.
- Relire les textes des animaux de notre type et inscrire sur notre affiche le nom des animaux vis-à-vis des parties qu'ils représentent.
- Faire passer le quiz à nos amis, notre famille et échanger sur comment nos types de personnalité affectent nos interactions.

5- NIVEAU ORACLE : explorer l'ennéagramme des animaux-totem

Pour accéder à ce niveau, il faut avoir sous la main le livre du jeu et un paquet de cartes-animale, disponible à la boutique en ligne : www.pjchadwick.com.

DÉ-BILE	SENTIMENT MIME	QUESTION	THÉMATIQUE IMPRO
FREE	**1- Libre**	1-Les autres joueurs peuvent inventer une question personnelle par rapport à ce qu'ils aimeraient découvrir.	**1-Liberté**
	**2- Fâché**	2-Quel est un des accomplissements dont tu es le plus fier(e) ou une de tes plus grandes qualités? Pourquoi?	**2-Intimidation**
	**3- Gratitude**	3-À quel moment t'es-tu senti(e) le plus chanceux dans ta vie ou quel est un de tes plus beaux souvenirs d'enfance?	**3-Chance**
	**4- Peur**	4-Quelle est une de tes plus grandes peurs? Et quel est le désir qui se cache derrière cette peur ?	**4-Épeurant**
	**5- Satisfaction**	5-Est-ce que tu t'es déjà fait arnaquer ou que ferais-tu de ta vie si l'argent n'étais pas un obstacle?	**5-Négociation**
	**6- Relaxation**	6-Quel est un de tes plus grands rêves ou fantasmes? Comment aimerais-tu qu'il se réalise?	**6-Trop cool**
	**7- Amoureux**	7-Qu'est-ce que l'amour selon toi ou quel a été un des moments les plus romantiques dans ta vie?	**7-Flirt/Amour**
	**8- Triste**	8-Quelle a été une des épreuves les plus dures que tu as eu à traverser? Quelle force en as-tu tirée?	**8-Rupture**
	**9- Concentré**	9-Avec qui aimerais-tu pouvoir partager de l'affection? Quand, comment?	**9-Chasse**
	**10- Hilare**	10-Quel est un des événements les plus étranges dont tu as été témoin? Comment l'expliques-tu?	**10-Bizarre**
	**11- Émerveillé**	11-Est-ce que tu crois en la magie? Qu'est-ce que c'est selon toi? Et/ou si tu avais un super pouvoir quel serait-il?	**11-Magie**
	**12- Combatif**	12-T'es-tu déjà battu(e)? Pourquoi? Avec qui? Comment te sens-tu aujourd'hui par rapport à cela?	**12-Kung-Fu**