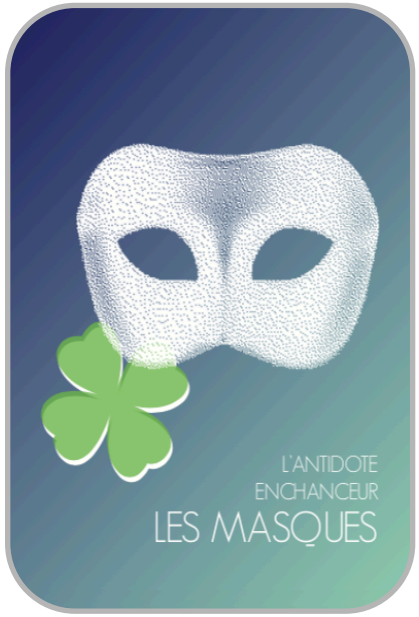
Enchancer le postconfinement

Print&Play

Jeu de cartes à découper

Tous droits réservés ©2020

www.jeuxdenjeux.com



Extrait
Print&Play

Jeu de cartes à découper
Tous droits réservés © 2020

Co-Création
& Ambition

Christine Carstensen, art-thérapeute et coach, auteure de l'ouvrage « Avoir de la chance ça s'apprend ! » et de « La minute de Gigi la chance » sur Youtube, partage ses conseils sur la chance avec la complicité de Catherine Champeyrol, mentor en créativité opérationnelle et cofondatrice de jeuxdenjeux.com.

Avec le jeu ENCHANCEUR l'ambition est de :
- Donner **des repères** pour se connecter à la chance
- Changer de réflexes avec **un regard positif**
- Éclairer les attitudes **de la réussite**
- Créer **des dynamiques porteuses**

enchanceur.com @2020

Print&Play ENCHANCEUR « Enchancer le déconfinement »

- À activer pour se remettre au travail
- Utile pour (se) remonter le moral

ENCHANCEUR est un jeu de la collection JEUXDENJEUX, disponible en juin 2020 www.enchanceur.com

Pages 3 à 5 : les cartes à jouer
Page 6 : le bloc-notes ENCHANCEUR qui regroupe les idées
Page 7 : le mode d'emploi

contact@jeuxdenjeux.com
www.jeuxdenjeux.com

Extrait
Print&Play

Jeu de cartes à découper
2 cartes recto+verso par page
Tous droits réservés © 2020

L'étape 1

LA PRÉPARATION

L'élan de la respiration

Prescription : Fermer les yeux. Imaginer inspirer l'air de la chance puis l'expirer. Se centrer sur la respiration. Après 2 à 3 minutes, ouvrir les yeux.

Bénéfices :
- Oxygéner le cerveau pour le défatiguer
- Favoriser le calme pour saisir sa chance
- Créer l'espace pour l'inspiration

enchanceur.com ©2020

LA DÉTOX

Épingler la catastrophe

Prescription : Repérer les phrases anxiogènes relayées par les médias qui ferment l'ouverture à la chance. Par exemple : « c'est la crise.. », « c'est dramatique... ». Les mettre en quarantaine et les considérer comme des attrapes-audimat .

Bénéfices :
- Sourire des expressions enfermantes
- Limiter leur impact négatif
- Nettoyer la communication

enchanceur.com ©2020

Extrait
Print&Play

Jeu de cartes à découper
2 cartes recto+verso par page
Tous droits réservés © 2020

L'étape 2

LE CAP

Ratage du pire

Prescription : Comment ça pourrait être pire ? Comment saboter au maximum la reprise? Lister le pire du pire puis détecter 2 ou 3 contre-mesures à prendre pour « rater » le pire.

Bénéfices :
- Limiter les effets de surprise du pire
- Faire face à ses peurs
- Se préparer à trouver des solutions

enchanceur.com @2020

LES MASQUES

Bilan de Chance

Prescription : Se remémorer des rituels créés et des décisions prises pendant le confinement. Qu'est-ce qui fonctionne encore ? Quoi arrêter ? Individuellement ? Collectivement ?

Bénéfices :
- Prendre de la hauteur
- S'orienter vers le positif
- Se projeter dans le futur

enchanceur.com @2020

Extrait
Print&Play

Jeu de cartes à découper
2 cartes recto+verso par page
Tous droits réservés © 2020

L'étape 3

L'INTUITION

Goûter la chance

Prescription : Déguster 3 saveurs différentes (sucré, salé, acide, amer, gras, craquant…). Fermer les yeux et se connecter aux sensations. Quelles idées inspirantes arrivent ?

Bénéfices :
- Capter les signaux perçus par un palais en éveil
- Développer une réelle présence à soi-même
- Enrichir l'approche mentale par l'intelligence du corps

enchanceur.com ©2020

LES SYNCHRONICITÉS

Magnétisme social

Prescription : Créer une coïncidence heureuse pour quelqu'un.
Par exemple : dépanner, donner un coup de pouce, accueillir avec le sourire...

Bénéfices :
- Pratiquer la chance comme un sport
- Se relier à l'intelligence collective
- Être une chance pour quelqu'un

enchanceur.com ©2020

ENCHANCEUR
Print&Play
2020

Quelles initiatives prendre pour attirer la chance postconfinement ?

- Pour chaque carte inspirante générer des idées, trouver des initiatives à prendre

- Sélectionner les meilleures idées (les initiatives avec beaucoup d'impact en peu de temps, à faible coût et pour un effort acceptable)

- Les reporter sur le bloc-notes et les afficher, les diffuser…

Les 6 familles ENCHANCEUR

La Préparation : se disposer à accueillir la chance
La Détox : se libérer des croyances toxiques
Le Cap : s'orienter vers la chance
Les Masques : repérer quand la chance avance masquée
L'Intuition : déployer ses antennes
Les Synchronicités : détecter les coïncidences positives

Chaque famille compte 7 cartes ANTIDOTE qui sont des ressources combinables face au POISON des pensées toxiques.

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **PRÉPARATION**

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **DÉTOX**

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **CAP**

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **MASQUES**

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **INTUITION**

Lister les initiatives à prendre inspirées par la carte **SYNCHRONICITÉS**

Bloc-Notes ENCHANCEUR

www.enchanceur.com
Tous droits réservés © 2020

Mode d’emploi, ENCHANCEUR Extrait Print & Play 2020

Extrait de 6 cartes ENCHANCEUR avec pour chacune sa consigne inspirante en verso (sur fond blanc)

La démarche ENCHANCEUR suggère des pistes de réflexion pour améliorer les pratiques, prendre de nouvelles initiatives, casser les mauvais réflexes. Simple à mémoriser avec ses 6 familles, elle est facilement appropriable et produit des résultats concrets.

Règles du jeu avec le choix des cartes inspirantes en équipe
Adresser le fichier des 6 cartes ENCHANCEUR à chaque participant.
Explorer les 6 cartes. Chaque participant propose des pistes à creuser, des idées, des initiatives à prendre.
Quand la phase de génération d’idées s’épuise, noter dans le Bloc-Notes ENCHANCEUR les meilleures idées sélectionnées par l’équipe de joueurs, puis diffuser ce plan d’actions à chacun.

Règles du jeu avec le tirage aléatoire des cartes en solo
Découper toutes les cartes, les mélanger et constituer une pioche
Tirer au hasard chaque matin une carte et lire la consigne inspirante. En fin de journée faire le point sur cette carte (Est- ce que je l’ai bien jouée ? Quel est mon retour d’expérience sur le sujet ?)

Et il vous est toujours possible d’inventer vos propres règles !

contact@jeuxdenjeux.com
www.jeuxdenjeux.com