

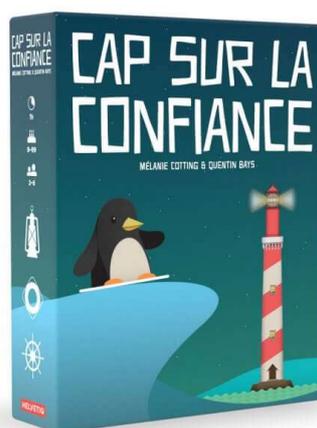
# Interactions

— PAYS DE LA LOIRE —

Ressources et expertises en promotion de la santé

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

*EXPERTISE du 4 avril 2023*



## Cap sur la confiance

La confiance vient en jouant

**Thématique :** confiance en soi, émotions, coopération

**Support :** Jeu

**Public(s) :** de 8 à 99 ans

**Nombre de participants :** 2 à 8 joueurs

**Année de création :** 2020

**Acquisition :** Achat

**Prix :** 25€



## Les informations du promoteur sur l'outil

### Matériel

220 cartes : 60 cartes boussole / 149 cartes action / 5 cartes phare / 6 cartes vague  
40 jetons diamants  
1 dé  
1 livret de règles  
1 petit guide pour aller plus loin  
1 bloc note carnet de bord

### Objectifs

- ✓ Développer votre confiance en vous
- ✓ Se fixer un but à atteindre
- ✓ Partager ses émotions
- ✓ Développer des stratégies
- ✓ Mettre en place des stratégies concrètes à appliquer dans la vraie vie

### Utilisation

Cf. conseils du promoteur

### Durée de jeu

Environ 60 minutes

### Conseils

Cf. guide pédagogique

### Editeur – Promoteur de l'outil

L'outil est vendu au prix de 25 € sur le site de Jeux Coopératifs. Il peut être commandé en ligne :  
<https://www.jeux-cooperatifs.com/shop/cap-sur-la-confiance/>

### Commentaires



### Appréciation globale

Le jeu coopératif « Cap sur la Confiance » permet de développer la confiance en soi à travers différents aspects : la connaissance de soi, la compréhension de ses émotions, le partage d'expériences, la valorisation des réussites, etc. Il est un des éléments de la méthode Cap sur la Confiance®.

Les joueurs ont un but commun : empêcher la vague d'atteindre le phare en construction. Cette métaphore représente les obstacles rencontrés au cours de notre vie, et la solidarité nécessaire afin de maintenir notre intégrité, nos liens de confiance, notre estime de nous-même.

En début de partie, chaque participant définit un objectif personnel à atteindre et le note sur son carnet de bord.

Au fil de la progression, les joueurs sont amenés à :

- Parler d'eux grâce aux cartes « lanternes » (aucune mauvaise réponse),
- Partager des expériences personnelles avec les cartes « pingouins », afin de surmonter leurs difficultés,
- Lire les cartes « gouvernail », pour en apprendre davantage sur le fonctionnement du cerveau et des émotions,
- Proposer des stratégies pour l'atteinte des objectifs des autres joueurs (cartes « bouées de secours »). Ainsi, chaque joueur est soutien et source d'inspiration,

La coopération est favorisée par l'utilisation des cartes « bouées de secours », et la mise en commun des pièces et des diamants.

Deux issues sont possibles en fin de partie :

- Le phare est construit avant que la vague ne le submerge : la partie est gagnée ! Chaque joueur reçoit une carte « Trésor » distribuée par les autres joueurs : elle offre une reconnaissance sous forme de qualité, de réussite, de compétence : elles permettent de finir sur une note positive (exemple : « Tu peux être fier·e de tout ce que tu as déjà accompli »).
- La vague est complète avant la construction du phare : la partie est perdue pour l'ensemble des participants. Nous regrettons que dans ce cas aucune proposition ne soit faite à l'animateur : comment accompagner cette fin de partie avec une note positive ?

Le jeu est accompagné d'un livret expliquant les règles, visuellement attractif, cependant certaines pages semblent interverties : les pages « déroulement du jeu » (p 2, 5 et 6) sont entrecoupées d'une partie « préparation du jeu » (p 3 et 4). Ceci complique la compréhension du déroulement d'une partie. Un second guide, pédagogique, soutient l'animation. Il apporte principalement des connaissances (fonctionnement du cerveau, des émotions, propose des références bibliographiques, parfois anciennes, vis-à-vis de la date de sortie de l'outil). Nous aurions apprécié y trouver également des pistes pour l'animation du jeu telles que :

- La pose d'un cadre relationnel sécurisant,
- L'accueil des propos et émotions des participants,
- Le débriefing du vécu de chacun,
- L'accompagnement à la mise en œuvre des stratégies définies, en aval de la partie.

Le promoteur conseille « Cap sur la confiance » pour un public de plus de 8 ans. Toutefois, certaines cartes ne sont pas adaptées à des publics de cet âge, et son graphisme enfantin peut gêner les adultes. Le promoteur ne le précise pas, mais nous conseillerions que les membres du groupe se connaissent un minimum afin de favoriser la confiance et donc l'expression.

D'une facture professionnelle, nous avons apprécié le graphisme simple et les couleurs douces, ainsi que la métaphore de l'univers marin.

L'outil repose sur une approche positive, évitant la mise en échec des participants, et se base sur la valorisation des réussites, un encouragement à surmonter les difficultés rencontrées et la reconnaissance de qualités et capacités chez l'autre.

Ludique et bienveillant, « Cap sur la Confiance » propose, autour de partages d'expériences, d'activer l'entraide dans les relations et de renforcer la confiance en soi.

## **Objectifs de l'outil**

- ✓ Apporter des points de repères en neurosciences (fonctionnement de son cerveau, émotions, processus d'apprentissage)
- ✓ Développer la confiance en soi et le pouvoir d'agir
- ✓ Appréhender ses émotions
- ✓ Identifier des stratégies concrètes pour atteindre son objectif personnel

## **Public cible**

De 11 à 25 ans

## **Utilisation conseillée**

- ✓ Instaurer un cadre relationnel sécurisant
- ✓ Réaliser un tri de cartes si utilisation avec un public enfant ou un public adulte

## **Temps d'appropriation de l'outil**

1 à 2 heures

## L'expertise en un clin d'œil

<p><b>Niveau d'expertise attendu de l'animateur</b></p> 	<p>Compétences attendues pour l'animateur de l'outil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* peut être novice dans la thématique</li> <li>* <b>doit disposer de connaissances de base sur la thématique</b></li> <li>* doit disposer de connaissances solides sur la thématique</li> <li>* <b>doit avoir de l'expérience en animation collective</b></li> </ul>
<p><b>Implication des participants / Interactivité</b></p> 	<p>La mécanique de l'outil favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'implication individuelle</li> <li>* <b>l'implication collective</b></li> </ul>
<p><b>Inclusivité</b></p> 	<p>Prise en compte de la diversité via l'écriture, les personnages (couleur de peau, origine, genre, handicap...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'outil n'est pas inclusif</li> <li>* l'outil est en partie inclusif</li> <li>* <b>l'outil est inclusif</b></li> </ul>
<p><b>Utilisations répétées de l'outil possibles</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>l'outil est pensé pour une utilisation ponctuelle ("one-shot")</b></li> <li>* l'outil est pensé pour une utilisation sur plusieurs séances</li> </ul>
<p><b>Plaisir d'utilisation</b></p> 	<p>Lors de l'utilisation de l'outil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'outil et sa mécanique ne donnent pas envie de rejouer / l'utiliser à nouveau</li> <li>* <b>l'outil et sa mécanique donnent envie de rejouer / l'utiliser à nouveau</b></li> </ul>
<p><b>Temps de prise en main de l'outil / technicité</b></p> 	<p>Pour être mis en œuvre, l'outil nécessite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* moins d'une heure de prise en main</li> <li>* <b>entre 1h et 2h de prise en main</b></li> <li>* plus de 2h de prise en main</li> </ul>



### Notes aux lecteurs :

- Les expertises d'outils sont réalisées dans le cadre de InteractionS Pays de la Loire et coordonnées par l'IREPS Pays de la Loire.  
Pour contacter la coordination du groupe d'experts : [abonnaudet@irepspdl.org](mailto:abonnaudet@irepspdl.org)  
Pour plus d'informations : [www.interactionspdl.fr](http://www.interactionspdl.fr)
- Cet avis d'expertise est construit sur la base d'un guide issu d'un groupe de travail composé de l'IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Education et de promotion de la Santé) et d'Apes Ulg Liège (Action, recherche, évaluation en promotion de la santé et éducation pour la santé)
- L'activité d'expertise consiste en la production d'un point de vue élaboré et étayé par des professionnels investis dans le champ de la santé, sur un outil pédagogique. Cet avis d'expertise s'appuie sur une [méthodologie spécifique](#). Il ne saurait avoir de valeur de labellisation ou de caution.