

Terra-peutik

*Un jeu de société thérapeutique
pour voyager autour de la Terre et à l'intérieur de soi.*

POUR QUI, POURQUOI

Imaginé pour la rencontre entre **Les Amis de l'Atelier** et **Les Amis de la Terre**, Terra-peutik est un jeu doux. Il n'y a pas de gagnant-e. On y gagne de petits mondes : un geste, une parole, une pensée partagée.

Il se joue à partir de 2 personnes, en cercle, de préférence avec quelqu'un qui lit à voix haute si besoin.

LE MATÉRIEL

- Un plateau rond (la Terre).
- Trois paquets de cartes : **Action**, **Vérité**, **Sagesse**.
- Un dé à six faces (ou une pichenette sur un bouchon).
- Un petit pion par joueur : un escargot en pâte à modeler, un bouchon, une pierre, un bouton...

LES CASES

-  **Départ.** On pose son escargot ici. Un tour complet = un voyage autour de la Terre.
-  **Action.** Tire une carte Action et fais ce qu'elle dit, de ta façon à toi.
-  **Vérité.** Tire une carte Vérité. Réponds, aussi vrai que tu peux. Tu peux passer en disant pourquoi.
-  **Sagesse.** Tire une citation. Lis-la à voix haute. Réponds à la petite question du bas.
-  **Respire.** Pause. Trois respirations lentes avec tout le groupe. Puis on rejoue.

LE DÉROULEMENT

- Chacun-e lance le dé à son tour, et avance son escargot d'autant de cases, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- On s'arrête sur une case, on fait ce qu'elle demande.
- On passe au suivant.

- Le jeu s'arrête quand on l'a décidé : après un tour complet, après trente minutes, ou quand quelqu'un demande à s'arrêter. On termine toujours par trois respirations ensemble.

Règle d'or. Personne n'est obligé·e de répondre, de faire, ou de rester. On peut toujours dire « je passe ». On peut toujours partir. Ce qui se dit ici reste ici.

VARIANTES DOUCES

- **Jouer à deux.** Un seul escargot, on avance à tour de rôle, on choisit ensemble qui répond.
- **Jouer en silence.** Les Actions se font ; les Vérités se dessinent au lieu de se dire.
- **Jouer dehors.** Poser le plateau sur l'herbe. Toucher la terre avant de répondre.
- **Jouer avec un·e animateur·rice.** Elle ou il lit, veille au climat, protège les silences.