

Quelques utilisations possibles du jeu

Le Câmino

Le Câmino est un outil simple pour avoir accès à une parcelle de notre pensée. Il est une proposition d'action, de réflexion. Il met l'accent sur un verbe, une ressource.... une façon de faire le prochain pas. Il n'a aucune connotation prémonitoire.

En vous concentrant un temps donné sur ce verbe et cette ressource, vous vous permettez d'être en mouvement avec conscience et d'agir avec plus de perspicacité.

en SOLO ou à DEUX

En solo : Notez à la suite du tirage ce que celui-ci vous évoque.

A deux : Lorsque vous jouez au Câmino à deux, prenez un temps individuel pour définir ce sur quoi vous souhaitez avancer : fil conducteur, un thème etc...puis à tour de rôle faites le tirage et prenez un temps d'échange

Câmino, fil directeur de la journée

Le tirage du jour, l'action à mener :

Avant le tirage, recentrez-vous et posez-vous la question : *Quel est le fil directeur de ma journée?* Ex : Construire avec Générosité.

Soyez attentif aux premières pensées, images qui émergent:

Que vous évoque ce tirage ? Comment ce tirage vous permet-il d'intensifier certaines de vos actions dans votre journée? Approfondissez en notant les pensées qui émergent.

Observations : Si le tirage du verbe vous semble trop vaste, ou ne vous donne pas assez d'indications, faites un double tirage en vous appuyant sur le premier verbe :

ex : Transmettre...**POUR** ...Aimer **AVEC** souplesse

Câmino : à partir d'une problématique personnelle

1) Tirage simple :

Concentrez-vous sur la problématique puis trouvez une formulation adéquate à votre problématique :

Quelques exemples de formulations :

Dans le cadre de ma relation avec..... le prochain pas à explorer est..... (tirage)
Pour surmonter ma difficulté de..... quelle direction puis-je essayer ?

Pour avancer dans le domaine je me concentre sur.....(tirage)

Pour bien vivre ce weekend, ce stage, ce moment je me concentre sur.....(tirage)

Pour m'aider à prendre la décision de..... je peux commencer par..... (tirage)

2) Tirage approfondi (très intéressant à deux)

- 1) Définir la problématique
- 2) Définir un objectif en terme positif
- 3) Faites le tirage du verbe : exprimez-vous sur ce qu'il vous évoque
- 4) Tirez la ressource, associer la ressource au verbe
- 5) Exprimez-vous par rapport à l'objectif de départ
- 6) Notez à la fin de l'échange 3 points forts issus de l'échange

3) Tirage à thèmes larges

Faites les 4 tirages de cartes de façon consécutive, en prenant le temps de vous concentrer sur chaque thème. Puis, dans un deuxième temps approfondissez chaque thème. Observez également quel domaine vous privilégiez en ce moment.

Vie professionnelle	Vie affective	Vie personnelle	Axe directeur de l'ensemble
Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources
Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?
Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important

4) Tirage sur une thématique particulière :

Les thématiques sont multiples : amour-santé-famille-argent-vie quotidienne etc...
Chaque thématique a des sous-rubriques. A vous de les créer à partir de vos interrogations personnelles.

Exemple : vie amoureuse en couple

Posez une intention.

Exemple : Pour avoir une vie amoureuse harmonieuse dans mon couple, quels sont les prochains pas à faire dans les domaines suivants :

Sentiment	Sexualité	Vie quotidienne	Axe directeur de l'ensemble
Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources	Tirage verbes et ressources
Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?	Que m'évoque ce tirage ?
Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important	Ce que je retiens d'important

En groupe

Câmimo en formation ou stage (pour les formateurs)

Quelque soit le stage (technique, développement personnel, artistique etc...), Le Câmimo concentre les pensées dans une direction et permet un temps d'échange.

1) Début de stage

Au démarrage du stage, proposez au groupe un tirage individuel qui sera le fil conducteur de ce temps passer ensemble. Chacun peut s'exprimer sur son tirage, c'est une façon de faire connaissance, de créer un temps d'écoute et d'unifier le groupe.

2) En cours de stage

Vous pouvez proposer un tirage individuel à certains participants pour leur donner un nouvel axe de réflexion, leur permettre de sortir d'une confusion éventuelle et ainsi impulser le prochain pas à faire.

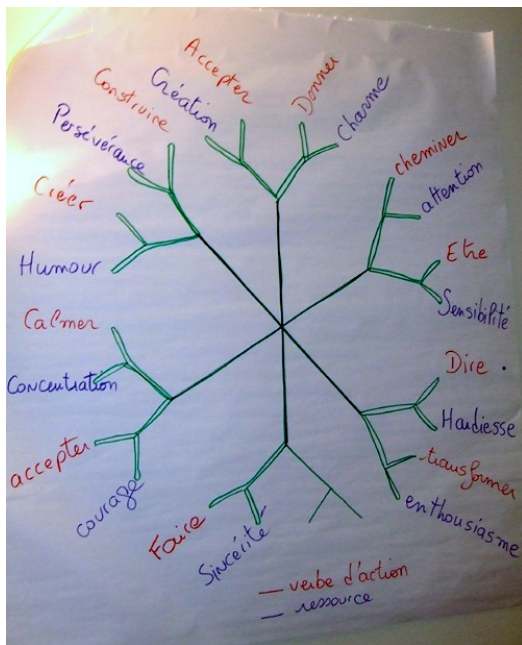
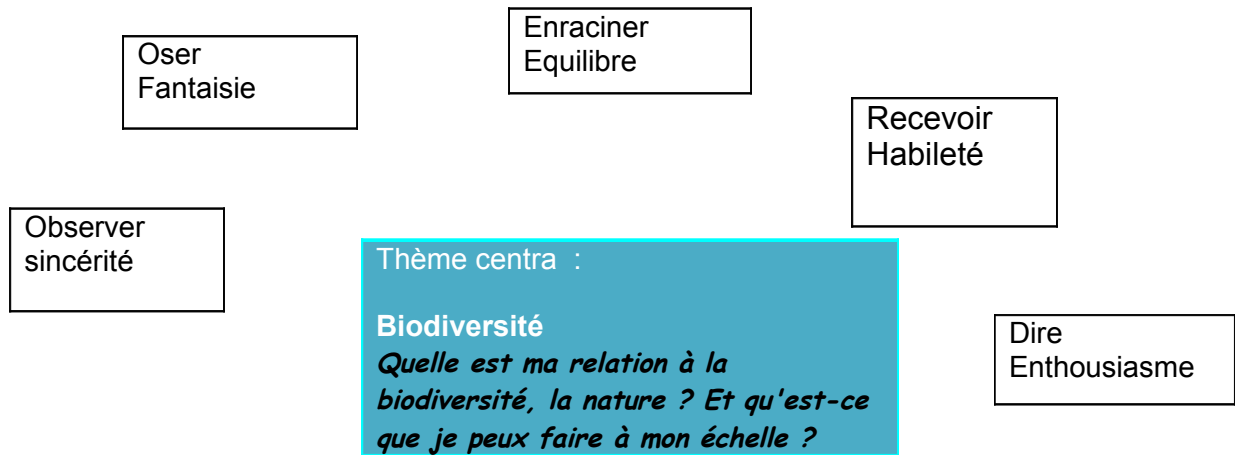
3) En fin de stage

Proposez un tirage pour faire le pont entre le vécu du stage et le retour à la vie quotidienne, un axe directeur pour les jours à venir.

Câmino en groupe sur une thématique

Par petit groupe de 8 à 10 personnes, à partir du thème global définissez un questionnement assez précis qui peut concerner chacun. Faites les tirages individuels que vous notez sur une feuille. A tour de rôle chacun s'exprime sur son tirage.

Exemple :



Le Câmino au Café Biodiversité, avec Nathalie Frossard, Plante & Planète.

Editions Le Souffle d'Or www.souffledor.fr Jeu Le Câmino, Frédérique Epelly

Si vous avez fait des expériences à partir de l'utilisation du Câmino, partagez-les avec nous !

Adressez-nous vos témoignages par email contact@souffledor.fr

Ou postez-les sur le site des éditions Le Souffle d'Or
http://www.souffledor.fr/boutique/produits_camino-le__3320.html

Ou bien sur la page du Câmino sur Facebook

<https://www.facebook.com/pages/Le-C%C3%A2mino/168023726578198>