Terra-peutik

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

POUR QUI, POURQUOI

Né d'un atelier POCA, inspiré par **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 petit paquet facultatif de cartes **Lentille**.
- 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.

A **Action.** Tire une carte Action et fais ce qu'elle dit, de ta façon à toi.

V **Vérité.** Tire une carte Vérité. Réponds à la question, OU retourne la carte et réponds à l'image. Aussi vrai que tu peux. Si tu ne peux pas répondre maintenant, dis « je médite ».

S **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 médite ». On peut toujours partir. Ce qui se dit ici reste ici.

« JE MÉDITE »

Si une Action ou une Vérité te paraît trop difficile sur le moment, tu peux dire « je médite ». Garde la carte avec toi, pose un petit jeton (une coquille, une pièce, un caillou) sur ta case, et laisse passer ton tour.

À ton prochain tour, deux choix :

- **Finir ta carte.** Tu réponds, tu fais, et tu avances comme d'habitude.
- **Abandonner.** Tu rends la carte au paquet du dessous, tu lances le dé, tu tires une nouvelle carte sur ta nouvelle case.

Autrement dit : le droit de ne pas répondre existe toujours. Il se prend un tour plus tard, en conscience, pas dans la fuite.

LES CARTES LENTILLE (FACULTATIF)

Si vous voulez pimenter : avant de tirer une carte Action, Vérité ou Sagesse, tirez d'abord une carte Lentille. La lentille vous dit *comment* répondre : comme un enfant, pour un arbre, en un seul mot, avec les mains…

Même question, lentille différente : nouvelle réponse. Les 72 cartes deviennent des centaines.

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.

Terra-peutik — né d'un atelier POCA, inspiré par Les Amis de l'Atelier & Les Amis de la Terre
Jeu libre, à reproduire, modifier, offrir. 2026.

Pour l'animateur·rice

Phrases prêtes à l'emploi, pour tenir le cercle.

Tu n'as pas besoin d'être thérapeute pour animer Terra-peutik. Tu as besoin d'écouter, de protéger les silences, et de rappeler la règle d'or. Voici des phrases qui aident, quand tu ne sais plus quoi dire.

AU DÉBUT

- *« On est là pour s'écouter, pas pour s'évaluer. »*
- *« On peut tous passer. On peut tous partir. »*
- *« Ce qui se dit ici reste ici. »*

QUAND QUELQU'UN HÉSITE

- *« Prends ton temps. On attend. »*
- *« Tu peux dire 'je médite' et revenir plus tard. »*
- *« Veux-tu qu'on te relise la carte ? »*

APRÈS UNE ACTION

- *« Qu'est-ce que ça t'a fait ? »*
- *« Un applaudissement doux. »*
- *« Qui a envie d'essayer aussi ? »*

APRÈS UNE VÉRITÉ

- *« Merci de ta confiance. »*
- *« Est-ce que quelqu'un veut ajouter ? »*
- (laisse trois secondes de silence avant de relancer.)

APRÈS UNE SAGESSE

- *« Qu'est-ce que cette phrase te dit, maintenant ? »*
- *« Es-tu d'accord avec cette phrase ? »*
- *« À qui tu la dirais, dans ta vie ? »*

QUAND ÇA DÉBORDE

- *« On fait trois respirations ensemble. »*
- *« On passe au suivant. On reviendra si tu veux. »*
- *« Veux-tu une pause de deux minutes, dehors ? »*

POUR FERMER LE TOUR

- *« Un mot chacun·e pour clore. »*
- *« Un merci pour quelqu'un du cercle. »*
- *« Trois respirations, ensemble. On lève le cercle. »*

CE QUE TU NE FAIS PAS

- Tu ne juges pas une réponse.
- Tu ne complètes pas pour quelqu'un.
- Tu ne forces pas un retour sur une Vérité.