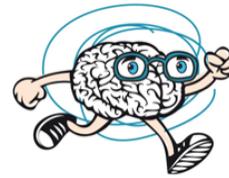


Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineurones et de la Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé  
Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu  
Auteure du *Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant* (Septembre Éditeur) et des jeux *Slack Jack* et *Dans ma valise* (Gladius Éditions)  
Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE



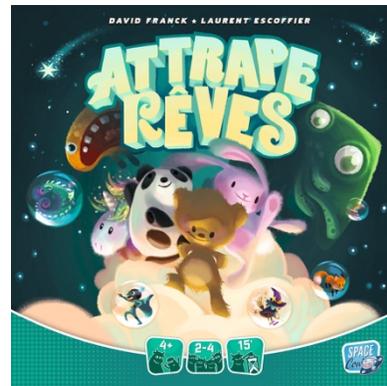
Les jeux portant la mention « Sélection OptiJeu » sont d'abord testés par Anick Pelletier et son équipe d'orthopédagogues des cliniques **Optineurones** en intervention auprès de sujets âgés de 2 ans à l'âge adulte. Par la suite, ils sont sélectionnés par Anick Pelletier comme jeu à potentiel pédagogique très élevé! Ils constituent ainsi la sélection « OptiJeu ». Vous pouvez consulter le site internet [www.optineurones.com](http://www.optineurones.com) pour prendre connaissance de l'approche OptiFex forgée par l'équipe Optineurones et des définitions de la sélection OptiJeu.

Vous pouvez consulter gratuitement la **chaîne Youtube OptiJeu** afin d'y découvrir des trucs d'intervention ainsi que des règles de jeu expliquées de façon explicite ou encore adaptées de manière simplifiée ou optimisée!  
[https://www.youtube.com/channel/UCH6nQGyG94\\_wwBTzOrOL4A](https://www.youtube.com/channel/UCH6nQGyG94_wwBTzOrOL4A)

 **À vos risques d'être contaminé par  
L'envie d'optimiser votre cerveau  
TOUT en vous AMUSANT!!!**

# Attrape Rêves

4 ans et +  
2 à 4 joueurs  
Par Space Cow



## Compétences travaillées ou sollicitées :

### ➤ Fonctions exécutives :

- Estimation, planification et organisation visuospatiale
- Imagerie mentale
- Gestion de l'impulsivité (contrôle de l'impulsivité)
- Flexibilité (capacité à changer d'idée, de plan, de stratégie ou autre)
- Régulation émotionnelle
- Discours interne
- Appât du gain



## Astuces pour optimiser le côté éducatif

La présente section suggère quelques trucs à donner au joueur pour optimiser le développement de ses fonctions exécutives tout au long des parties. Bien sûr, ce ne sont que des suggestions, une sorte de guide visant à stimuler son développement tout en s'amusant.



# Stratégies visant à Stimuler Le développement des fonctions exécutives;

## Étape #1 :



Imagerie mentale

+



Planification et organisation visuospatiale

+



Discours interne

Le concept du jeu L'Attrape Rêves est basé sur la compétence à **juger l'espace**. Celle-ci requiert l'habileté à **s'imaginer** des éléments sur lesquels il faut faire une flexion. On nomme cette habileté « **l'imagerie mentale** ».

**Imagerie mentale + Planification/Organisation visuospatiale :**

Tout particulièrement pour stimuler ce concept, voici quelques recommandations :

- D'abord, vous pouvez prendre le temps d'expliquer ce qu'est l'imagerie mentale à l'enfant. Je vous mets toutefois en garde! Ce concept est le plus abstrait de toutes les fonctions cognitives et exécutives et il est donc plus difficile à comprendre par les enfants. Certains « **voient déjà dans leur tête** » très jeune alors que d'autres n'arriveront jamais à « **voir dans leur tête** », même adulte. Vous pourriez lui dire que le jeu Attrape Rêves demande de s'imaginer des choses, comme quand on veut dessiner quelque chose. On doit se l'imaginer avant

Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineurons et de la Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé

Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu

Auteure du *Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant* (Septembre Éditeur) et des jeux *Slack Jack* et *Dans ma valise* (Gladius Éditions)

Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE

## Fiche pédagogique OptiJeu Attrape rêves

de le dessiner. Mais on ne le voit pas apparaître dans les airs! S'imaginer, c'est comme **faire revenir une image** qu'on a déjà vue ou encore, c'est construire, **s'inventer une nouvelle image** dans notre tête. Tout cela, sans ne les voir apparaître devant nous réellement!

Le jeu Attrape Rêves demande de **s'imaginer** un Doudou en train de recouvrir le cauchemar retourné au centre de la table, sans le recouvrir pour vérifier avec la tuile du Doudou s'il recouvre entièrement le cauchemar réellement. On doit donc **estimer visuellement, se créer une image dans sa tête** pour voir si le Doudou recouvrira entièrement, à peu près ou pas du tout le cauchemar en **imaginant** la tuile Doudou se mettre au-dessus du cauchemar le recouvrant. Ce n'est pas simple à comprendre pour certains enfants et c'est tout à fait normal, car je vous répète, ce n'est pas concret comme principe.

**Imagerie mentale + Discours interne :**

- Afin de rendre le tout plus concret, je vous recommande de le faire faire à l'enfant **avant de jouer**. Retournez une carte cauchemar d'une taille assez grosse, disposez les tuiles Doudou autour de celle-ci et faites comme si vous jouiez réellement. Commencer en modélisant à l'enfant comment prendre le temps de s'imaginer quel Doudou peut recouvrir ce fameux cauchemar. **Parlez à voix haute** pour expliciter à l'enfant votre raisonnement, votre démarche pour arriver à dénicher le bon Doudou. Ce geste mental se nomme « **le discours interne** », cette habileté à « **se parler dans sa tête** » à donner les commandes à son cerveau. Ce discours peut être à voix haute, tout fort, ou à voix basse, qu'on n'entend pas. Il est essentiel de faire usage du discours interne pour arriver à réguler nos tâches, nos émotions, nos agissements. Je vous recommande donc de montrer à l'enfant à le faire dès qu'il est tout petit, car c'est un geste mental qui lui servira pour toujours. Dans le jeu Attrape Rêves, vous pourriez par exemple modéliser ce qui suit : « OK alors je crois que ce Doudou (en pointant le panda)

Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineuronnes et de 5  
La Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé

Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu

Auteure du *Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant* (Septembre  
Éditeur) et des jeux *Slack Jack* et *Dans ma valise* (Gladius Éditions)

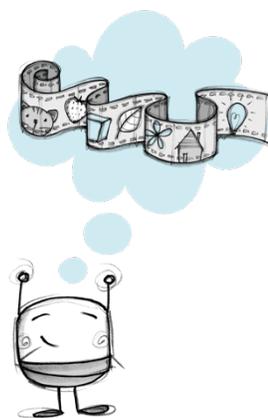
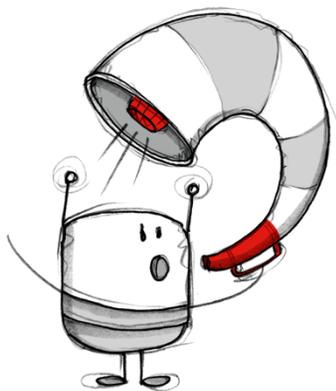
Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE

enfermerait bien toutes les parties de ce cauchemar, car lorsque je regarde celui-ci, il est assez gros, donc j'estime que le lapin et la licorne seraient trop petits. Quand je m'imagine que le panda vient par-dessus le cauchemar, je trouve qu'il est d'une taille assez intéressante pour le recouvrir. » \*\*\*À ce moment, dites à l'enfant que vous allez lui faire un exemple de ce qui se passe dans votre tête (l'estimation visuelle imaginée que vous venez de lui expliciter à voix haute), mais que lors de la vraie partie on ne pourra faire ça! C'est juste pour lui montrer concrètement ce que vous lui expliquez. Prenez alors le lapin et mettez-le au-dessus du cauchemar, sans le laisser tomber dessus, juste pour montrer à l'enfant cette fameuse estimation visuelle que vous venez de faire. Faites de même avec la licorne afin que l'enfant constate que votre estimation était juste; ces deux Doudous ne recouvrent pas entièrement ce cauchemar. Par la suite, prenez un panda et faites de même, afin que l'enfant constate que ce que vous vous étiez imaginé était convenable.

Cet exemple vous illustre une façon de venir combiner à la fois l'enseignement de **l'imagerie mentale et du discours interne** et le fait que **le discours aide à se construire des images dans sa tête!**

- Par la suite, laissez l'enfant essayer de faire ce que vous venez de faire par lui-même. Au besoin, guidez-le. Ensuite, vous serez prêts à jouer avec la règle de base et lorsque l'enfant sera assez efficace dans ses estimations visuelles, intégrez la règle avancée « **Nuit agitée!** ».

\*\*\*Je vous laisse deux pictogrammes qui illustrent bien l'imagerie mentale et le discours interne. Vous pourrez les utiliser pendant la joute et même dans la vie quotidienne de l'enfant pour lui rappeler ces deux gestes mentaux toujours aidants.



## Étape #2 :



## Gestion de l'impulsivité

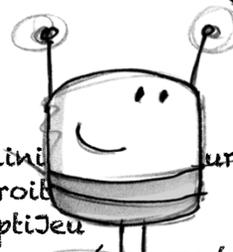
+



## Anticipation

Lorsque vous êtes prêts à jouer :

Je vous recommande de rappeler à l'apprenant qu'il faut bien « s'arrêter » lorsque vient son tour de jeu, ce qui lui permettra mieux de choisir le meilleur Doudou. Pour ce faire, vous pouvez seulement intégrer le fait que lorsqu'on fait des choix dans la vie, il faut prendre le temps de s'arrêter, dire « STOP! à son cerveau » afin que celui-ci prenne les meilleures décisions que possible. Si on laisse aller notre cerveau « trop rapidement », celui-ci risque de ne pas voir toutes les possibilités. Je vous laisse un pictogramme qui permet de faire ce rappel à l'enfant pendant la joute, mais aussi dans sa vie quotidienne. N'hésitez pas à en faire usage!



## Étape #3 :



# Régulation émotionnelle et Flexibilité

Dû au fait, que les joueurs doivent tous effectuer leur choix parmi les mêmes cartes disponibles sous leurs yeux, il se peut qu'un joueur n'ait pas le Doudou qu'il aurait désiré prendre lorsque vient son tour de jeu. Ainsi, ledit joueur devra faire usage de flexibilité pour changer son idée et planifier un autre choix. Faire usage de flexibilité, c'est se réajuster à la situation en cours d'exécution. La flexibilité est le contraire de la rigidité, ce comportement de « braquage » et d'obstination. Idéalement, tout apprenant doit être en mesure de faire usage de flexibilité s'il veut arriver à terme dans ses tâches. Ainsi, à Attrape Rêves, si le joueur se braque et refuse de faire un autre choix de Doudou, il s'opposera à la situation et cessera de jouer ou refusera de continuer de jouer sans avoir le Doudou qu'il aurait voulu prendre. Si ce genre de situation arrive, je vous propose d'abord de lui expliquer d'où vient ce sentiment de braquage. En fait, sachez d'abord que ce comportement de rigidité vient du fait que le système limbique dans notre cerveau propulse une envie et que cette pulsion est alimentée par un circuit « stimulus/réponse ». Le cerveau s'attend à avoir une réponse à cette envie, qu'elle soit comblée. Certains cerveaux auront de la facilité à attendre la réponse au stimulus et si elle ne vient pas, le cerveau fera même usage de flexibilité pour changer son idée et, ainsi, diriger son focus vers un autre stimulus. Toutefois, d'autres cerveaux ont de la difficulté à accepter le fait que la réponse ne vienne pas assez rapidement à leur goût ou qu'elle ne vienne pas du tout. Le cerveau reste alors fixé sur cette envie sans laisser de place à aucune alternative et se braque, s'oppose et peut même jusqu'à faire une crise de colère à l'égard de la situation ou éclater en larmes.

Si cela arrivait, je vous propose d'illustrer la flexibilité par le pictogramme d'un « élastique » (voir plus bas). Mettez-le en

Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineuron et de la Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé

Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu

Auteure du Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant (Septembre Éditeur) et des jeux Slack Jack et Dans ma valise (Gladius Éditions)

Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE

## Fiche pédagogique OptiJeu Attrape rêves

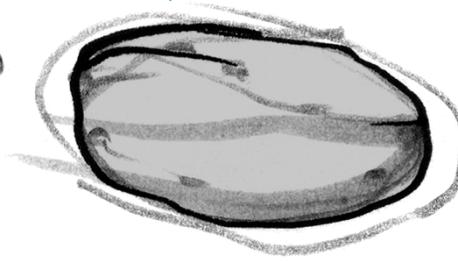
comparaison avec le pictogramme de « Monsieur Rigide » qui fait la « gueule de bois » ou encore de la « Roche » qui illustre que son cerveau se met « en roche »/rigide/dure et ne laisse entrer ni sortir aucune alternative (voir plus bas). Laissez l'enfant choisir le pictogramme qui lui parle le plus. Invitez l'enfant à remarquer les moments où son cerveau a envie de se braquer comme Monsieur Rigide. Expliquez-lui que c'est normal que parfois, notre cerveau ait envie de se fermer, car la situation lui amène de la colère, du stress, de la frustration, etc. C'est normal de vivre toutes ces émotions. Toutefois, il ne faut pas laisser celles-ci envahir notre cerveau, car ce dernier aura du mal à réfléchir et prendre les bonnes décisions. Il sera tout embrouillé. À ce moment, il faut aider notre cerveau. On peut d'abord nommer ce qui a fait venir Monsieur Rigide ou ce qui a mis notre cerveau en roche en essayant de trouver ce qui provoque ce sentiment de braquage. On peut se faire aider d'un adulte. Ensuite, on essaie de faire partir Monsieur Rigide en prenant notre « élastique » pour trouver des solutions de flexibilité, c'est-à-dire des façons de se réguler, de contrôler notre colère ou la peine que le braquage nous procure. Il faut changer notre idée. Pour se faire, prendre de grandes respirations peut grandement aider. Ensuite, il faut essayer de voir le compromis qu'on peut avoir dans la situation.

Dans le jeu Attrape Rêves, si le cerveau de l'enfant a du mal à accepter qu'un autre joueur a pris le Doudou qu'il convoitait, on pourrait apprendre à l'enfant à « utiliser son élastique » pour trouver une autre solution, un autre Doudou qui pourrait faire l'affaire. Peut-être que ce Doudou ne fera pas remporter autant d'étoiles que voulu, mais au moins il en fera remporter tout de même. C'est le compromis dans cette situation. Voici les pictogrammes proposés :

## Fiche pédagogique OptiJeu Attrape rêves



Élastique



Roche



M. Rigide



On pourra faire le transfert dans les apprentissages et dans la vie quotidienne comme quoi il faut constamment se réajuster aux imprévus de la vie et bien réguler les pulsions que ces imprévus amènent.

### Étape #4 :

### Appât du gain



Dû au fait qu'on obtient des étoiles qui se transforment en jetons Rêve pendant la joute, le joueur pourrait être attiré par le désir de vouloir prendre les plus petits Doudou, car ils donnent plus d'étoiles que les plus gros. Toutefois, on sait que si le Doudou choisi ne recouvre pas en entier le cauchemar en jeu, le joueur ne remporte pas de jeton Rêve. C'est cette situation qui amène le concept « d'appât du gain » au jeu Attrape Rêve. Ce phénomène qui crée un dilemme intérieur entre le désir, la pulsion de vouloir quelque chose et la raison qui ramène la réalité de la perte possible associée à ce désir. La régulation de l'appât du gain demande de la régulation émotionnelle et de la flexibilité. C'est la raison pour laquelle je recommande d'intégrer ces deux concepts plus tôt, soit à l'étape #3. Si le dilemme se présente lors de parties, rappeler ce

Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineuronnes et de la Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé  
Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu  
Auteure du Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant (Septembre Éditeur) et des jeux Slack Jack et Dans ma valise (Gladius Éditions)  
Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE

phénomène à l'enfant qu'il arrive parfois que notre cerveau désire quelque chose, mais que ce n'est pas le choix le plus sécuritaire et qu'il est mieux de prendre un choix moins « payant » sur le coup, mais qui fera l'affaire tout de même.

\*\*\*Petit truc pour augmenter cet appât du gain : Vous pouvez ajouter la règle qui fait que lorsqu'on ne recouvre pas un cauchemar, donc le Doudou choisi n'est pas assez gros, on perd un jeton Rêve gagné précédemment.



## IMPORTANT!

Le jeu doit d'abord et avant tout rester une activité plaisante et divertissante. Au départ, il est recommandé de fixer des objectifs de jeu faciles pour l'apprenant afin qu'il reste motivé, et de les rendre plus difficiles petit à petit. On ne souhaite pas qu'il se décourage!

De plus, pour respecter l'enfant dans son développement, il est recommandé de lui donner quelques stratégies pédagogiques ici et là sans ne lui en imposer trop. Ainsi, il est conseillé de mettre en place les stratégies d'intervention proposées ci-après, mais pas à chaque tour de jeu. L'idée est toujours de conserver en tête que le jeu doit rester une activité ludique et divertissante. Les stratégies pédagogiques mises en place ne feront qu'ajouter un plus à la joute permettant à l'apprenant d'améliorer certaines fonctions cognitives ou exécutives ou de lui enseigner certains savoirs essentiels scolaires.

Il ne faut donc pas surcharger l'apprenant pendant la joute en en faisant une surutilisation de stratégies pédagogiques. Quelques trucs montrés à l'enfant lors d'une partie suffisent déjà pour faire la différence.

Bonnes joutes!

Anick Pelletier

Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice de la Clinique Optineurones et de 11  
La Sélection OptiJeu, depuis 2002 ©Tout droit réservé

Conceptrice de la chaîne Youtube OptiJeu

Auteure du Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant (Septembre  
Éditeur) et des jeux Slack Jack et Dans ma valise (Gladius Éditions)

Porteur du projet de recherche JEUMETACOGITE