

ARBORESCENCE BILAN DE COMPÉTENCES

Coaching Myself

Livret du jeu

Un jeu de société coopératif créé par Aline Camboulives
© 2026 — Œuvre protégée par le droit d'auteur

Préface

Pourquoi le jeu Coaching Myself ?

Coaching Myself est né d'un constat. En 2022, lors d'un atelier ADVP (activation du développement vocationnel et personnel) de 5 séances, dans un chantier d'insertion, j'ai découvert un accompagnement animé, dynamique, ludique et créatif qui avait du répondant sur des participants qui se cherchaient et essayaient de trouver une direction quant à leur voie professionnelle.

J'ai aussi découvert que les ateliers et accompagnements en groupe étaient vivants, solidaires. Cette dimension collective a provoqué un élan, des échanges meilleurs, des partages et une complicité qui s'est installée.

Les accompagnements individuels sont précieux, mais le groupe possède une force particulière : il crée du lien, de la résonance, de l'entraide. Il permet à chacun de se reconnaître dans le parcours de l'autre, de se sentir moins seul et de retrouver confiance et élan.

L'idée d'un jeu de plateau est alors apparue, d'abord sous forme de brouillons, d'esquisses. Puis, en 2025, un matin, lors d'une séance de yoga, tout s'est éclairé : le jeu, sa structure, ses cartes, son déroulé. Coaching Myself prenait forme.

Le décor s'est imposé naturellement : une forêt bretonne, inspirée de la forêt de Huelgoat, dans le Finistère. Une forêt majestueuse, symbolique, vivante. Un clin d'œil à ce beau week-end en famille de randonnées et découvertes au cœur de ce lieu si magique.

Le jeu comme métaphore du chemin professionnel

Le plateau de Coaching Myself est conçu comme un parcours de randonnée pédestre. Il représente un chemin de randonnée assimilable à un parcours professionnel, avec ses élans, ses pauses, ses obstacles et ses prises de conscience.

Marcher, c'est avancer. Mais c'est aussi choisir son rythme, écouter ses besoins, parfois s'arrêter, parfois changer de direction.

À travers ses 10 étapes de réflexion, le jeu invite chaque participant à se questionner sans jugement, à observer son cheminement intérieur et à ouvrir le champ des possibles. Les 65 cases de réflexion soutiennent ce processus par des questions structurantes, chacune étant associée à une carte de réflexion spécifique.

Le jeu comprend 209 cartes, réparties en différentes catégories :

- 65 cartes de réflexion et de cheminement intérieur
- 57 cartes d'action, proposant des exercices simples, créatifs et concrets
- 45 cartes de vérité, mettant en lumière certains choix ou fonctionnements
- 42 cartes bonus, encourageantes et valorisantes à travers des citations et affirmations positives

Une expérience collective transformatrice

Coaching Myself se vit en groupe, sous forme de séance d'accompagnement collectif, généralement sur 5 semaines. Ce cadre favorise la création de liens, l'esprit de coopération, la solidarité et l'entraide.

Au fil du jeu, des idées émergent, des projets prennent forme, des prises de conscience s'installent. Le collectif devient un soutien, un miroir et un moteur.

L'objectif n'est pas de « réussir » le jeu, mais de se rencontrer soi-même, de mieux comprendre son parcours, ses valeurs, ses besoins et son rapport au monde professionnel.

Il n'y a ni gagnant ni perdant. Il y a un groupe qui avance ensemble, et des individus qui se découvrent, se repositionnent et parfois se transforment.

Règles du jeu & fonctionnement

Nature du jeu

Coaching Myself a été créé comme jeu de société coopératif, et conçu comme un support d'accompagnement collectif et individuel destiné à l'accompagnement de personnes en reconversion professionnelle, en évolution professionnelle et/ou en recherche de soi et d'un métier.

Il est aussi destiné à être un support de formation pour des professionnels de l'insertion sociale et professionnelle et de la formation, ainsi que pour des entreprises, collectivités et services RH.

Il s'appuie sur :

- La dynamique du groupe
- L'intelligence collective
- L'exploration intérieure
- La créativité et le jeu

Public concerné

- Aux personnes en reconversion professionnelle
- Aux personnes en évolution ou en questionnement professionnel
- Aux personnes en début de vie active
- Aux professionnels de l'insertion, de la formation ou de l'orientation souhaitant se former à l'animation de ce support

Objectif du jeu

L'objectif de Coaching Myself est d'explorer en conscience : ses attentes, ses besoins, sa personnalité, son environnement, ses savoirs, savoir-être et savoir-faire, ses valeurs, son parcours de vie, son projet professionnel, ainsi que le monde de l'entreprise et de la fonction publique.

Le jeu favorise l'expression, le partage, l'entraide et la clarification de pistes professionnelles choisies et durables.

Matériel du jeu

- 1 plateau de jeu représentant un parcours de randonnée
- 209 cartes réparties en 4 catégories
- 8 à 10 pions
- 1 dé à 4 couleurs
- 1 carnet de bord par joueur
- Des fiches pratiques associées aux cartes d'action, permettant de guider les exercices, d'approfondir les consignes et de soutenir l'animation

Matériel créatif complémentaire recommandé : ciseaux, crayons, gomme, colle, papier dessin ou Canson, post-it, catalogues, cartes métiers (à faire soit avec le groupe, soit avec des fiches bristol simples et blanches), un paperboard.

Déroulement général

Début de la partie — Tous les joueurs se réunissent au point de départ. Chaque participant tire une carte de vérité ou de bonus, puis choisit un pion. Le jeu se déroule collectivement : les joueurs avancent ensemble sur le plateau.

Les cases de réflexion — Le plateau comprend 65 cases de réflexion, chacune directement reliée à une carte de réflexion. À chaque nouvelle case, le joueur tire la carte correspondante ; un temps de réflexion

individuelle est proposé, suivi d'un temps de partage avec le groupe. Chaque joueur consigne ses réflexions, prises de conscience et éléments clés dans son carnet de bord.

Les cartes — Toutes les deux cases, deux joueurs sont désignés pour lancer le dé à 4 couleurs. Ils tirent chacun une carte correspondant à la couleur obtenue (action, vérité ou bonus). La couleur blanche du dé permet de tirer deux cartes d'un coup, au choix. Les cartes sont vécues et intégrées avec le soutien du groupe.

Les 10 étapes du parcours

Étape	Cases / tirages
1. Le départ	5 cases / 6 tirages
2. La personnalité : qui êtes-vous ?	13 cases / 12 tirages
3. Rêves, loisirs et bien-être	7 cases / 6 tirages
4. Valeurs et quête de sens	2 cases / 4 tirages
5. Environnement, réseau et communication	6 cases / 6 tirages
6. Parcours et compétences	7 cases / 6 tirages
7. Projet professionnel, freins et leviers	5 cases / 6 tirages
8. Préjugés, stéréotypes et discriminations	3 cases / 4 tirages
9. Métiers, formations, marché du travail et territoire	7 cases / 6 tirages
10. Choix final et bilan	7 cases / 6 tirages

Fin du jeu

Le jeu se termine dans un refuge, symbole d'intégration et de bilan. Un temps collectif est consacré au partage des prises de conscience et à la clarification des projets.

Le jeu peut aussi se vivre à travers des variantes, sous la forme d'une étape à travailler lors d'un accompagnement, mais le but initial est de suivre les 10 étapes dans leur déroulement afin de coconstruire un accompagnement plus solide et ayant du sens à la fin.

Esprit du jeu

Coaching Myself est un jeu sans compétition. Il valorise la coopération, le respect, la confidentialité et la bienveillance. Le collectif est au service du cheminement individuel de chacun, afin de construire un avenir professionnel plus aligné et conscient.

Conditions d'utilisation & modalités commerciales

Cadres d'usage du jeu Coaching Myself

Le jeu Coaching Myself est destiné à deux types d'utilisation distincts :

Usage personnel ou privé — L'achat du jeu permet une utilisation à titre individuel, personnel, familial ou associatif, hors cadre professionnel rémunéré.

Usage professionnel — Toute utilisation du jeu dans un cadre professionnel, institutionnel, commercial ou de formation (accompagnement collectif, insertion, orientation, bilan, ateliers rémunérés) est soumise à des conditions spécifiques d'exploitation. Dans ce cadre, l'utilisation du jeu peut inclure, selon les besoins :

- Un droit d'usage professionnel
- Des fiches pratiques et supports pédagogiques complémentaires
- Une formation ou un accompagnement à l'animation
- Une licence d'utilisation

Modalités financières

Les conditions financières liées à l'utilisation professionnelle du jeu Coaching Myself varient en fonction :

- Du nombre de participants
- De la durée du stage
- Du cadre d'intervention (structure, organisme, dispositif spécifique)
- Des modalités d'animation

Un devis personnalisé est établi sur demande.

Page de synthèse — Professionnels & financeurs

Cette page propose une lecture synthétique du dispositif Coaching Myself, à destination des professionnels et financeurs, en complément du livret destiné aux participants.

Coaching Myself — Présentation synthétique

Coaching Myself est un dispositif pédagogique innovant sous forme de jeu de société coopératif, dédié à l'accompagnement collectif de personnes en reconversion ou en évolution professionnelle, ou encore à la recherche de soi et d'un métier. Il propose un cheminement structuré favorisant la connaissance de soi, la clarification de projets professionnels et l'engagement actif des participants, dans un cadre ludique, créatif et sécurisant.

Objectifs pédagogiques

- Favoriser la connaissance de soi (valeurs, motivations, besoins)
- Identifier et valoriser les compétences et ressources
- Clarifier des pistes et projets professionnels réalistes et choisis
- Renforcer la confiance en soi et l'autonomie
- Développer la coopération et l'intelligence collective

Public concerné

- Adultes en reconversion ou en transition professionnelle
- Jeunes adultes en début de parcours professionnel
- Publics accompagnés dans des dispositifs d'insertion ou d'orientation
- Professionnels de l'insertion sociale et professionnelle, formateurs, entreprises, RH...

Compétences mobilisées

- Introspection et analyse de soi
- Communication et écoute active
- Coopération et entraide
- Créativité et projection
- Prise de décision et formalisation de projet

Format et durée (indicatif)

- Stage collectif de 5 semaines
- 1 séance par semaine
- Séances de 3h30
- Groupe de 6 à 10 participants

Posture et cadre d'animation

Le dispositif est animé par un professionnel garant d'un cadre :

- Bienveillant et non jugeant
- Respectueux du rythme de chacun
- Fondé sur la confidentialité et la sécurité émotionnelle

Le jeu est utilisé comme support d'accompagnement, au service du cheminement individuel et collectif.

Mention d'auteur recommandée — Titre de l'œuvre : Coaching Myself. Nature de l'œuvre : jeu de société, concept original de développement personnel et professionnel. © 2026 — Coaching Myself. Œuvre originale protégée par le droit d'auteur. Le concept du jeu, les mécaniques ludiques, les règles, l'univers narratif, les textes, les supports pédagogiques et les éléments graphiques sont la propriété exclusive de l'autrice. Toute reproduction, adaptation, diffusion ou exploitation, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable, est interdite.