



PIPsa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Resilio

2015 - fiche modifiée le 23 mai 2016

Cartes illustrées sur le thème du stress et de la résilience, accompagnées de cartes-animaux.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 14 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Stress, Expression de soi
Obtention	Acquisition
Participants	A partir de 1
Prix	27,50 €



PIPsa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- 99 cartes-images (scènes de la vie quotidienne, thème : stress et résilience)
- 44 cartes-animaux
- Guide d'utilisation

Concept :

Les 99 cartes illustrées reflètent les stress de la vie quotidienne et proposent des pistes et possibilités pour se détendre.

"Si la pression peut être vécue comme une source de stimulation, un élixir de longue vie, elle peut être très pesante, avec son cortège de contrariétés, de souffrances, et même causer des problèmes de santé, maladies, etc. Quels chemins peuvent nous donner accès à nos ressources intérieures, et nous aider à nous libérer du stress ? "

Les 44 cartes-animaux sont des représentations symboliques de qualités avec lesquelles nous pouvons découvrir et renforcer notre résilience. Nous recevons ainsi une assistance métaphorique.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

Bon à savoir

RESILIO peut être combiné avec d'autres titres de la série des "[Cartes Associatives](#)". Voir aussi : [Cartes-OH](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Zéphyr Ludens
144 Boulevard de la Villette
75019 - Paris
France
+33 (0)6 32 65 81 34 - zephyr.ludens@gmail.com
<http://www.zephyr-ludens.com>

Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be

<http://www.clps-bw.be>

Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg

+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be

<http://www.clps-lux.be>

Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Cultures&Santé asbl

+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be

<http://www.cultures-sante.be>

Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation

Description

Support d'animation / expression

Thème : Expression de soi, compétences psychosociales

Support : cartes

99 cartes-images sur le thème du stress et de la résilience, plus 44 cartes-animaux. Les scènes de la vie quotidienne, peintes à l'aquarelle, illustrent les situations possibles de stress que chacun peut rencontrer.

Les cartes ouvrent un chemin pour nous donner accès à nos ressources intérieures et aider à se libérer du stress. Les cartes-animaux sont des représentations symboliques de qualités avec lesquelles nous pouvons découvrir et renforcer notre résilience. Ainsi, elles apportent une assistance métaphorique.

Cet outil ludique ouvre une porte sur l'inconscient et permet de développer créativité, intelligence émotionnelle et meilleure connaissance de soi. Les cartes facilitent la communication sur le mode du "je", dans un contexte exempt de compétition et de jugement. De plus, le support ludique et artistique atténue les défenses et les fréquentes réactions de résistance.

Comment l'utiliser

Seul(e), en binôme ou en groupe. Le mode d'emploi des cartes propose 20 utilisations différentes et l'utilisateur est invité à créer sa variante personnelle.

Le matériel invite à une interprétation subjective (la notion de vrai et de faux n'est pas de mise), littérale ou métaphorique, générant l'expression d'une réalité personnelle. L'échange avec les autres dans le groupe permet de croiser les points de vue et de faire évoluer les représentations.

Définir, avec le groupe, le cadre et les objectifs d'utilisation des cartes.

Public

Adolescents, adultes.

Rôle de l'animateur

Ecoute bienveillante, empathie, reformulation, accompagnement de la parole. Mise en place d'un cadre neutre, sécurisant, propice à l'ouverture, la spontanéité et la créativité.

Temps d'appropriation

Très rapide.

En quoi est-il soutenant pour la promotion de la santé ?

Ces cartes soutiennent l'expression de soi et l'intelligence émotionnelle, notamment la résilience face aux stress. Ce faisant, il contribue à construire les compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :



Points forts :

Support très souple, se prêtant à de nombreux usages.

Points d'attention :

(Se)clarifier le cadre et l'objectif de l'utilisation de l'outil.

Sujets abordés :

Compétences psychosociales.

Date de l'avis : 18 mai 2016

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614018/resilio.html?export>

19-04-2024 06:34