



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

L'Univers des sensations

2019 - fiche modifiée le 13 janvier 2020

Jeu de cartes proposé comme support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des sensations.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 8 ans
Thèmes associés à cet outil	Corps, Compétences psychosociales, Vivre ensemble, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	12,00 €
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. 4CP-JCA-009-LUN)



Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- 73 cartes illustrées (parties du corps)
- 11 cartes thématiques sur les qualités élémentaires des sensations
- 7 pistes d'utilisation

Concept :

Jeu composé de 84 cartes à jouer qui se proposent d'être un support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des sensations.

Réalisé dans la suite du [Langage des émotions](#) et de [L'expression des besoins](#), ce jeu peut facilement être utilisé seul ou en complément de ces derniers.

Cet outil s'adresse à un public large : garçons et filles, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, personnes en situation de handicap,... Il peut être utilisé seul, en couple, en famille, en classe, en équipe de travail, lors d'animations, d'évaluations, de cours d'alphabétisation, ...

Objectifs

- Développer l'attention aux sensations et aux mots justes pour les exprimer
- Favoriser la conscience de soi par la cartographie mentale du corps
- Relier les sensations aux vécus émotionnels, relationnels, affectifs et sexuels
- Relier les sensation aux différents besoins éprouvés
- Inviter à prêter attention aux différentes sensations dans toutes leurs nuances, sans poser de jugement de valeur
- Inviter à prendre conscience du caractère impermanent des sensations qui nous traversent à chaque instant

Bon à savoir

Disponible chez l'éditeur et dans certaines librairies => [INFOS](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

FCPPF
Avenue Emile de Béco 109
1050 - Ixelles
Belgique

L'avis de PIPSA

Appréciation globale :

Voici un outil qui permet d'appréhender le langage du corps, d'explorer les sensations corporelles et d'apprendre à les décrire. Cet apprentissage essentiel constitue le socle de la connaissance de soi et la construction de repères personnels.

L'outil, simple d'accès et d'utilisation, permet de décrire un vécu corporel – thème encore souvent tabou dans les collectivités, dont on ne parle pas – ou peu. Pas facile de scanner son corps et de dire ce qu'on ressent ! Pas facile non plus peut-être de le dire face à un groupe, face à ce groupe-là...

Bienveillance, non-jugement, règles de sécurité sont particulièrement importantes à installer pour cet outil : son aspect anodin cache une réelle révélation de l'intimité de chacun, au plus près de sa différence. En validant les sensations de chacun et en constatant les différences entre les personnes, l'utilisateur permet à chacun de se réapproprier la spécificité de son vécu.

L'utilisateur, à l'aise avec ses propres sensations, veillera à installer un cadre sécurisant, à accompagner l'enfant pour préciser/affiner son senti, à recadrer les éventuels jugements/moqueries.

En groupe, il pourrait se révéler utile pour débroussailler une situation-problème, mettre des mots et faire prévention.

Objectifs :

- Prendre conscience de ses sensations, apprendre à les sentir, les décrire, les écouter
- Prendre conscience du caractère impermanent de la sensation
- Constaté les similitudes et les différences avec les autres

Réserves :

Peut amener discussions sur des sujets sensibles

Public cible :

Enfants, ados, adultes

Utilisation conseillée :

- Faire, si nécessaire, le lien avec les émotions et les besoins
- Se préparer à des sujets de discussion sensibles et inhabituels

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★
Attractif ★★★★★
Interactif ★★★★★
Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★
Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

Temps de préparation :



Points forts :

Originalité du thème, variété des sensations, format facile d'utilisation

Points d'attention :

Prévoir un cadre sécurisant

Sujets abordés :

Corps, sensations, compétences psychosociales, vivre ensemble.

Complémentarité :

[Le langage des émotions](#), [L'expression des besoins](#)

Date de l'avis : 22 octobre 2019

<http://www.pipsa.be/outils/export-2139614121/l-univers-des-sensations.html?export>

24-02-2020 08:59