PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Apprentie Girafe : jeux de cartes

2020 - fiche modifiée le 12 novembre 2021

Jeux de cartes conçus pour identifier nos émotions et nos ressentis, nos besoins et ceux de nos proches. Une manière ludique et visuelle de mieux se connaitre, s'accueillir, se rencontrer.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 8 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition
Participants	A partir de 1
Prix	Gratuit

PIPSa

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- 25 cartes **"Emotions et Ressentis"**
- 60 cartes **"Energie des besoins"**
- 48 cartes Questions : extension **"JEU me connecte"**
  - 16 cartes "Question Émotion" (roses)
  - 16 cartes "Question Besoin" (bleues)
  - 16 cartes "Question Connexion" (violettes)

Concept :

Deux jeux de cartes, et une extension, autour de nos émotions, nos ressentis, nos besoins :

"Émotions et Ressentis" : pour identifier nos émotions et nos ressentis, apprendre à les nommer, à s'écouter soi et les autres et développer son empathie.

"Énergie des besoins" : pour identifier nos besoins et ceux de nos proches, apprendre à les exprimer avec authenticité et à en prendre soin.

L'extension **"JEU me connecte"** propose 48 cartes de questions pour explorer nos émotions et besoins et partir à la découverte de ceux des autres.

Outils de connaissance de soi, de vivre ensemble et de soutien pour traverser les conflits, ces cartes peuvent être utilisées pour soi, en famille, en classe, en animation, en entreprise ou encore par les professionnels de l'accompagnement.

Les cartes sont proposées en format papier et en format numérique. Elles sont accompagnées de ressources en ligne.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Apprentie Girafe
https://apprentie-girafe.com

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
https://cedosb.be

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 de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
http://www.cultures-sante.be
Catalogue : https://www.cultures-sante.be/outils-ressources

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : compétences psychosociales, expression de soi

Support : cartes

Description

Les cartes servent de support à la parole, par exemple
- Carte "question émotion" : quelle est l'émotion avec laquelle tu te sens le moins à l'aise ?
- Carte "question besoin" : pioche 5 cartes-besoin. Classe-les selon l'importance qu'ils ont aujourd'hui dans ta vie.
- Carte "question connexion" : pioche un besoin et fais deviner aux autres ce besoin en le mimant.

Comment l'utiliser

Utilisation en groupe, ou individuelle si l'on souhaite s'explorer soi-même autour des émotions et des besoins.

Public

Enfants à partir de 8 ans

Rôle de l'animateur

Poser le cadre du jeu (confidentialité, bienveillance, authenticité, liberté), écoute active, respect des limites et des résistances individuelles. La connaissance, la pratique intégrée de la CNV est souhaitée pour pouvoir accompagner les participants à s'approprier la démarche.

Temps d'appropriation

Rapide, mais demande intégration et pratique personnelle de la CNV

A quel moment d'un projet ?

L'utilisation régulière des cartes constitue un projet en soi ; projet d'apprentissage du vocabulaire des émotions et des besoins, ainsi que de l'écoute de soi et de l'autre.

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

Les cartes favorisent la connaissance de soi et construisent l'intelligence émotionnelle. Elles contribuent donc 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 :

Apprentissage progressif du vocabulaire des émotions et des besoins

Points d'attention :

Demande une capacité à penser ses émotions et ses besoins

Sujets abordés :

Expression de soi, communication non violente (CNV)

Date de l'avis : 10 novembre 2021