

## Cartons des Zémotifs

2016 - fiche modifiée le 20 avril 2022

27 cartons psychoéducatifs sur les émotions.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	De 12 à 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 2
<b>Prix</b>	16,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

27 cartons recto-verso illustrés, reliés par un anneau  
Illustrations : Sébastien Leblanc

#### Contenu :

Cet ensemble comprend 27 cartons conçus pour encourager les jeunes à reconnaître leurs émotions et à enrichir leur vocabulaire pour les exprimer de manière plus juste. Essentiel pour mieux composer avec les transitions et les bouleversements de la vie d'adolescent.

Chaque carton illustre une émotion (simple ou complexe, positive ou plus difficile) que peuvent vivre les adolescents. Au verso, une définition simple et concrète de l'émotion, des exemples éclairants et des questions visant à alimenter la réflexion.

#### Objectifs

- Enrichir le vocabulaire des émotions
- Ouvrir le dialogue et la réflexion sur les émotions
- Soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle
- Rire, normaliser et dédramatiser

#### Conseils d'utilisation

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

#### Bon à savoir

L'éditeur de cet outil (Editions Midi trente) est situé au Canada. Ses produits sont distribués en France, en Belgique et au Luxembourg par Pirouette Editions  
=> [page de commande](#)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Editions Midi trente  
344, rue Saint-Roch, bureau 101  
Québec - Québec, G1K 6S2

Canada - [info@miditrente.ca](mailto:info@miditrente.ca)  
<https://www.miditrente.ca>

## Dans les centres de prêt :

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

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

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

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>

## Pistes d'utilisation

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : Emotions, compétences psychosociales, expression de soi*

*Support : cartes*

### Description

27 cartons, 27 émotions/sensations, 27 exemples qui décrivent comment cette émotion s'exprime dans la vie du personnage adolescent(e) représenté. Quelques questions permettent d'aller plus loin et d'alimenter la réflexion.

Exemple avec la sensation « fatigué ».

Midi moins le quart, Zébulon se lève en retard. Les batteries à plat, il est brûlé comme ses œufs au plat. Ce matin (euh...ce midi ?), il se sent complètement flagada. Lessivé, exténué, « à boutte », il n'a plus d'énergie. C'est en bayant aux corneilles qu'il rêve de retrouver le sommeil. Tu sais Zébulon, parfois, « c'est quand on ne fait rien qu'on se fatigue le plus ».

Questions d'exploration :

As-tu souvent l'impression d'être fatigué ?

Toi, qu'est-ce qui te met les batteries à plat ?

Connais-tu des stratégies pour retrouver ton énergie ? Lesquelles ?

### Comment l'utiliser

- Pour nommer son émotion (ou celle que l'on croit identifier chez une autre personne)
- En brise-glace : à quel personnage ressemblez-vous aujourd'hui ? Comment vous sentez-vous ?
- Pour désamorcer les conflits et les incompréhensions (s'exercer à formuler des messages en « je » en nommant son émotion).

### Public

Adolescents

### Rôle de l'animateur

Faire circuler la parole et garantir le cadre de l'écoute et non-jugement.

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

Les cartes favorisent l'écoute, l'empathie, les compétences de communication et donc contribuent à l'exercice des compétences psychosociales.

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Facilité d'utilisation, adapté au langage/vécu des adolescents.

**Points d'attention :**

Certains mots en québécois devront peut-être être « traduits » par l'animateur.

**Sujets abordés :**

Emotions, compétences psychosociales, expression de soi

**Date de l'avis :** 12 avril 2022

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614229/cartons-des-zemotifs.html?export>

09-05-2024 03:20