



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Le langage des émotions

2013 - fiche modifiée le 12 mai 2014

Un outil composé de 78 cartes pour partir à la découverte de nos émotions et sentiments.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 3 ans
Thèmes associés à cet outil	Corps, Compétences psychosociales, Vivre ensemble, Genre et santé
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	Inconnu
Prix	14,52 €
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. 4CP-JCA-006-LEL)



Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- **8 cartes symboliques**
- **61 cartes émotions/sentiments**
- **Carte "Besoin/Désir"**
- **8 cartes recto/verso** d'éclairages théoriques et des mises en situation
 - Les objectifs
 - Précautions d'usage
 - Les émotions
 - Les émotions fondamentales
 - Emotions ou sentiments ?
 - Les émotions ont-elles un sexe ?
 - Explorer ces émotions
 - Les émotions sont-elles universelles ?
 - La découverte de soi et de l'autre au travers des émotions
 - La pleine conscience, outil de liberté ?
 - Se (re)connecter à ses sensations
 - Pas de mots pour le dire ?
 - Pour aller plus loin

Concept :

Les émotions sont des réactions intimes de notre personne. Leur reconnaissance et leur expression - dès le plus jeune âge - favorisent une meilleure compréhension de soi et de l'autre et, à plus long terme, un meilleur ancrage dans le monde dans lequel nous vivons.

L'apprentissage du langage émotionnel et l'expression des sentiments pouvant nécessiter "un petit coup de pouce", ce jeu a été développé comme une invitation à voyager au travers de ce qui nous anime afin d'y découvrir le riche panel de nos émotions.

L'outil se présente sous la forme d'un **jeu – pédagogique et ludique** ? de 78 cartes. Chaque émotion est présentée au travers d'un personnage récurrent, délibérément asexué. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier l'émotion.

Chaque carte est imprimée **recto?verso, un côté au féminin, un côté au masculin**, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions.

Objectifs

- Découvrir le panel des émotions et sentiments et trouver les mots justes pour les exprimer
- Favoriser la conscience de soi par la découverte et la compréhension des émotions et sentiments dans toutes leurs nuances
- Apprendre à "se penser en toute honnêteté" c'est-à-dire à accepter les émotions sans poser de jugement de valeur
- Développer sa capacité à entendre les émotions et les besoins de l'autre (sans que cela implique nécessairement de devoir y répondre)
- Découvrir la dimension de genre dans l'expression des émotions
- Prendre conscience de l'ancrage culturel dans l'expression et/ou la répression de certaines émotions

Conseils d'utilisation

Public :

Pour petits et grands, garçons et filles, sages et moins sages... A explorer individuellement, en couple, en famille, en classe ou en travail d'accompagnement (formation, coaching, thérapie...), ce jeu s'adapte à tout type de publics : enfants (dès 3 ans), adolescents, adultes, personnes en situation de handicap...

Utilisation :

La carte "Besoin/Désir" permet d'ouvrir la réflexion sur les besoins sous-jacents aux émotions (physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'accomplissement, d'autonomie, d'amour, de reconnaissance, de respect...) et de différencier des désirs dont la satisfaction procure du plaisir.

En fonction de la composition du groupe et/ou de la maturité des participants, vous choisirez de travailler avec les cartes/émotions qui vous semblent pertinentes. Avec, par exemple, les plus jeunes, les apprenants en FLE ou Alpha ou encore les personnes en situation de handicap, il est conseillé de commencer avec les émotions qu'ils connaissent et identifient déjà pour élargir, petit à petit, le choix.

Bon à savoir

Le jeu est également disponible directement dans plusieurs librairies : voir la liste [sur le site de la Fcpcf](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

FCPPF
Avenue Emile de Béco 109
1050 - Ixelles
Belgique
+32 (0)2 514 61 03 - info@fcpcf.be
<http://www.fcpcf.be> - <https://www.facebook.com/fcpcf>

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>
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pedagogiques>

Centre verviétois de promotion de la santé
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@cvps.be
<http://www.cvps.be>
Catalogue : <http://www.cvps.be/index.php/le-centre-de-documentation>

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 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 Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
<http://www.clpsho.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>

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

FCPPF
+32 (0)2 514 61 03 - info@fcppf.be
<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

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>

CEDIF, Centre de Documentation et d'Information (FLCPF)
02 / 502 68 00 - cedif@planningfamilial.net
<http://www.planningfamilial.net/>
Catalogue : https://cedif.doris-cpf.be/opac_css/index.php

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Centre Bruxellois de Documentation Pédagogique (CBDP)
02/800 86 90 - cbdp@spfb.brussels
<https://spfb.be/cbdp/>
Catalogue : http://www.cocof-cbdp.irisnet.be/opac_css/index.php

Centre de Ressources Handicaps et Sexualités
081 84 02 47 - info@handicaps-sexualites.be
Catalogue : <http://www.doc.handicaps-sexualites.be/Main.htm>

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

Jeu de cartes aux nombreuses potentialités, l'outil permet d'amener du lien entre participants, sans distinction d'âge ou de culture ; l'accent est mis sur le commun de l'humain : l'universalité des émotions et des sentiments. Comme il laisse leur place aux émotions, il facilite la connexion à soi-même et, ce faisant, permet de nourrir/construire son intelligence émotionnelle.

Ce thème actuel est soutenu par des dessins explicites, utilisables pour les enfants, les jeunes et les adultes. L'outil facilite l'identification des émotions/sentiments, mais pas des besoins qui les sous-tendent. Peu de références fournies, mais des références suffisantes et opérationnelles pour une première approche.

Les fiches d'accompagnement proposent des pistes d'utilisation (notamment le très intéressant lien corps/émotion) mais l'animateur peut en créer d'autres en fonction de ses objectifs. Seul impératif : l'utilisateur doit être prêt à accueillir toutes les émotions (y compris les siennes) sans "prendre pour lui" et développer une attitude bienveillante (non définie/précisée dans le mode d'emploi).

L'animateur installera un espace sécurisé pour l'utilisation de cet outil, avec notamment l'autorisation explicite pour les participants, de se situer en retrait.

Objectifs :

- Découvrir l'éventail des émotions et des sentiments
- Identifier son émotion et apprendre à la nommer
- Rencontrer l'autre, à partir de nos émotions
- Socialiser l'expression émotionnelle, sans jugement de valeur, en respectant les autres et leur différence

Public cible :

A partir de 6 ans Avec adultes, jeunes, en intergénérationnel,

Réserves :

Sans installation d'un espace sécurisé par l'animateur pour l'utilisation de cet outil, avec notamment l'autorisation explicite de se situer en retrait, l'utilisation de l'outil pourrait se révéler contre-productive (résistances, refus de s'impliquer, débordements émotionnels, boucs-émissaires, etc.).

Utilisation conseillée :

- En début ou fin d'animation, en individuel ou collectif
- En consultation (psy, médecin, logopède, ...), dans l'aide à la jeunesse, en classe, ...
- En classe, le laisser "traîner" : petits trucs intéressants pour gérer les émotions, se relaxer, respirer, ...
- En famille

Critères d'évaluation :

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

Temps de préparation :



Points forts :

Facilité d'utilisation, s'adapte à tout public.

Points d'attention :

Disponibilité à accueillir toutes les émotions.

Sujets abordés :

Langage émotionnel et expression des sentiments (découverte de soi, expression).

Date de l'avis : 03 juin 2014

L'avis des utilisateurs

Outil très intéressant ★★★★★

publié le 05 mai 2017 à 14h41 par Visiteur

Outil de qualité permettant d'échanger sur les émotions. Utile à destination d'un public peu enclin à l'expression orale. Permet de décrire ce que provoque une émotion. utile avec l'outil sur les besoins. Bravo

Outil performant ★★★★★

publié le 24 janvier 2017 à 15h49 par Visiteur

Très utile dans l'accompagnement de personnes dont la communication verbale est restreinte. Bravo et merci