



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

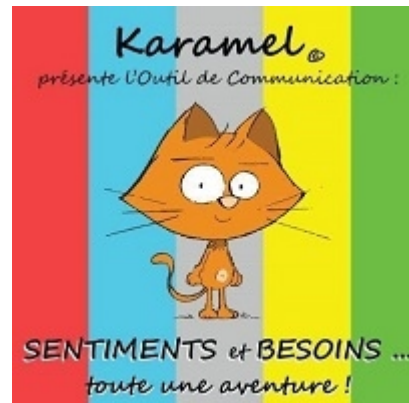
## Karamel

2016 - fiche modifiée le 24 juin 2019

### Sentiments et besoins, toute une aventure !

Outil de communication illustré pour apprendre aux enfants à comprendre leurs émotions et leurs besoins.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	A partir de 5 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	20,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 60 cartes illustrées (N/B)
  - 36 cartes "sentiments"  
Clasées en 5 familles (joie, tristesse, colère, peur, "Et aussi...")
  - 24 cartes "besoins"
- 4 cartes "utilisation"
- Petit livret "Un petit coup de pouce!" (8 pages)

#### Concept :

Ce jeu de cartes a pour but de développer le vocabulaire émotionnel des enfants, de les aider à comprendre que derrière des émotions se cachent des besoins.

#### Conseils d'utilisation

Voir "[Pistes d'utilisation](#)"

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

CPAS de Gerpinnes - Service Psychomotricité  
Rue des Ecoles 31  
6280 - Gerpinnes  
Belgique  
+32 (0)71 50 29 11 - [psychomot.cpas@publilink.be](mailto:psychomot.cpas@publilink.be)

#### Dans les centres de prêt :

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.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

---

### Description

*Support d'animation / expression*

*Thème : Compétences psychosociales - émotions - sentiments - besoins*

*Support : jeu de cartes*

36 cartes « sentiments » et 24 cartes « besoins », illustrées en noir et blanc avec une image de chaton très expressif. Les cartes sont basées sur la CNV, la méthode Gordon, la pleine conscience.

Le jeu a pour objectif de développer la conscience et le vocabulaire des émotions, de les relier aux sensations et aux besoins, installant peu à peu ainsi la base de l'intelligence émotionnelle.

### Comment l'utiliser

Privilégier une utilisation en petit groupe pour favoriser la parole de chacun.

Le concepteur propose 3 façons de jouer : météo intérieure, apprendre à donner de l'empathie, prendre du recul par rapport à une situation vécue.

### Public

A partir de 7-8 ans, quand l'enfant sait lire mais peut s'utiliser aussi avec des adultes.

Ecole - Accueil extrascolaire - groupes de jeunes - famille - thérapie ...

Peut être utilisé avec un public petit lecteur, maîtrisant mal le français ou porteur d'un handicap mental léger.

### Rôle de l'animateur

Installer un climat de confiance, commencer par une activité de détente, de respiration, de centration, un rituel pour le groupe.

L'utilisateur doit être formé à l'écoute et à la communication bienveillante. IL sera attentif à ne pas influencer, par son regard, le vécu du participant. Il facilitera, par le dialogue et l'écoute, l'identification et la reconnexion à son/ses besoins.

L'adulte se met au service de l'enfant et l'aide à s'exprimer, sans rechercher de solutions à sa place.

### Aménagement de l'espace

Placer les participants en cercle.

### A quel moment d'un projet ?

L'utilisation régulière permet de développer l'empathie, l'intelligence émotionnelle et donc de participer à la prévention des conflits, au vivre ensemble. Pour s'exercer à reconnaître et exprimer ses émotions/besoins.

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

Reconnaître et exprimer ses émotions/besoins dans un cadre bienveillant 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 :

Simple, facilité d'utilisation

### Points d'attention :

L'utilisateur doit être formé à l'écoute et l'accueil des émotions

### Sujets abordés :

Emotions, besoins, compétences psychosociales

### Complémentarité :

[Pratique de l'éducation émotionnelle](#) (PDF)

[L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée](#)

**Date de l'avis :** 17 juin 2019

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614107/karamel.html?export>

19-09-2024 12:40