

## 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.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	A partir de 8 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Corps, Compétences psychosociales, Vivre ensemble, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	14,52 €
<b>Consultable chez PIPSa</b>	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

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

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

FCPPF  
Avenue Emile de Béco 109  
1050 - Ixelles

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

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

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto: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](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

FCPPF  
+32 (0)2 514 61 03 - [info@fcppf.be](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:cedif@planningfamilial.net)  
<http://www.planningfamilial.net/>  
Catalogue : [https://cedif.doris-cpf.be/opac\\_css/index.php](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](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>  
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

#### **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
- Constater 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

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

21-09-2020 00:58