



# PIPSa

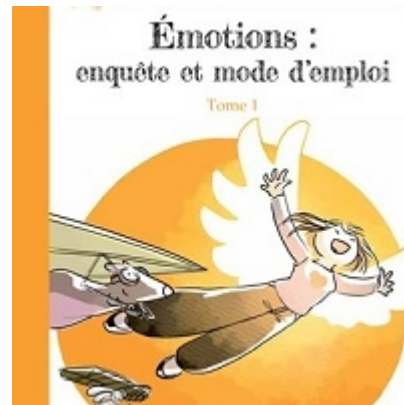
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Emotions : enquête et mode d'emploi (Tome 1)

2019 - fiche modifiée le 24 septembre 2020

Une BD pour voyager à travers les émotions, apprendre à les (se) comprendre et découvrir/utiliser des outils pour mieux les gérer.

<b>Support</b>	BD
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 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>	15,90 €
<b>Consultable chez PIPSa</b>	Oui (réf. 4CP-PDO-015-EMO)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Bande dessinée publiée en 3 tomes

#### Emotions : enquête et mode d'emploi (Tome 1)

Auteur : Art-mella

Edition : Pour penser, 2019 - 48 pages

Collection : PourGamberger

[Lire un extrait](#)

#### Concept :

Pendant quelques années, Art-mella, autrice-illustratrice, est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages. Son enquête sous forme de BD est publiée en plusieurs tomes : "A la source des émotions : les besoins (Tome 2)" et "Les différentes parts de soi (Tome 3)".

#### Conseils d'utilisation

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

#### Bon à savoir

Pour commander, [contactez l'éditeur](#) ou votre libraire.

Disponible aussi en bibliothèque. Voir : [Samarcande, Catalogue collectif des bibliothèques publiques de Wallonie et de Bruxelles](#)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

PourPenser éditions  
20 rue Marie Baudry  
49300 - Cholet  
France

+33( 0)2 52 35 02 01 - [dominique@pourpenser.fr](mailto:dominique@pourpenser.fr)

<https://www.pourpenser.fr>

## 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>

Samarcande (catalogues collectifs des bibliothèques publiques de la FWB)  
<https://www.samarcande-bibliotheques.be>

Centre de documentation de l'AVIQ  
+32(0)71.33.77.44 - [documentation@aviq.be](mailto:documentation@aviq.be)  
<https://www.aviq.be/handicap/documentation/documentation/index.html> - <https://www.facebook.com/docaviq>  
Catalogue : <https://documentation.aviq.be>

## Pistes d'utilisation

---

*Support d'animation / expression*

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

*Support : BD*

### Description

Une BD pour voyager à travers les émotions, apprendre à les (se) comprendre et découvrir/utiliser des outils pour mieux les gérer.

La BD propose un dialogue entre la dessinatrice et un personnage imaginaire (Rator) aux prises avec diverses émotions qu'il apprend à découvrir/accueillir/accepter pour être mieux dans sa vie.

L'autrice concrétise en images et exemples simples de nombreux stades de développement personnels autour des émotions et besoins.

Au menu de ce tome 1 :

- Chacun est responsable de ses émotions
- Les émotions doivent être accueillies (et un procédé est proposé pas à pas)
- Les émotions ont une direction (où on apprend que le plaisir fait avancer et la peur fait reculer : il ne sert donc à rien de se mettre la pression)
- Les émotions se manifestent dans le souffle et dans le corps
- La boussole des émotions : c'est la joie et le plaisir qui nous indiquent la direction naturelle d'évolution et d'épanouissement
- Les fausses émotions : celles qui nous ramènent dans un faux passé (j'aurais dû...) ou nous projettent dans un faux futur ("et si j'y arrive pas ?")
- Trouver les mots pour le dire : suivre le mouvement de l'émotion à l'intérieur de soi entre ouverture/fermeture et extérieur/intérieur

### Comment l'utiliser

La BD peut servir de support d'auto-formation pour les intervenants qui souhaitent aborder les émotions avec leur public.

L'utilisation du dessin peut faire croire à un démarche facile et simpliste : il n'en est rien. Un vrai travail d'appropriation du contenu est nécessaire. Selon la connaissance que chacun possède (ou pas) de soi et des techniques proposées, cela peut prendre plus ou moins de temps !

### Public

Adultes

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

Les émotions fondent notre rapport au monde, aux autres, à la vie. Quand on les comprend mieux, on se comprend mieux.... Et c'est tout bénéfique pour notre santé.

### Temps de préparation :



### Points forts :

Accessibilité de notions complexes, exemples concrets

**Points d'attention :**

Demande un réel temps d'appropriation

**Sujets abordés :**

Emotions, gestion des émotions

**Complémentarité :**

[Le langage des émotions, L'expression des besoins](#)

**Date de l'avis :** 22 septembre 2020

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614159/emotions-enquete-et-mode-d-emploi-tome-1.html?export>

25-10-2020 16:53