



PIPSa

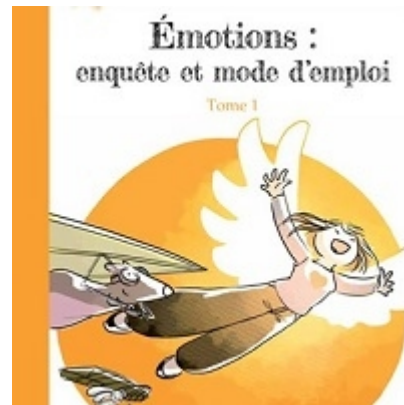
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

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.

Support	BD
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	Inconnu
Prix	15,90 €



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
<https://www.pourpenser.fr>

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>

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>

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

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

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

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>

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
<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'émotions 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>

24-03-2025 22:54