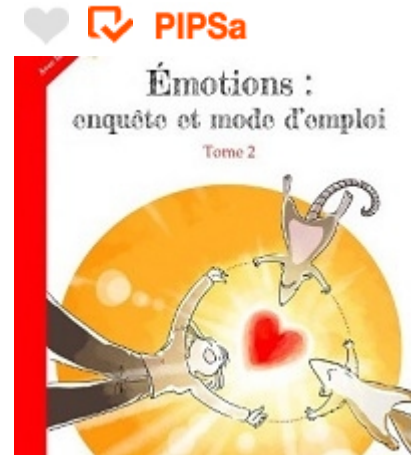


## Emotions : enquête et mode d'emploi (Tome 2)

2020 - fiche modifiée le 24 septembre 2020

Une BD pour voyager à travers les émotions, ce qui les sous-tend, 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 €



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 \(Tome 2\)](#)

[A la source des émotions : les besoins](#)

Auteur : Art-mella

Edition : Pour penser, 2020 - 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 : "[Emotions : enquête et mode d'emploi \(Tome 1\)](#)", "[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 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>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

FCPPF

+32 (0)2 514 61 03 - [info@fcppf.be](mailto: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](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, besoins, compétences psychosociales, expression de soi*

*Support : BD*

### Description

Une BD pour voyager à travers les émotions, ce qui les sous-tend, 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.

Ce **deuxième tome**, consacré à la découverte des besoins cachés derrière les émotions vécues, développe le processus proposé par la CNV (Communication non violente) de Marshall Rosenberg.

- Trouver le besoin caché derrière l'émotion
- Nourrir ces besoins pour soi : comment faire ? Apprendre à reconnaître ses besoins, savoir s'en occuper soi-même pour se rendre la vie belle
- Se préparer à faire une demande : s'exprimer à partir de son besoin
- La carte illustrée pour trouver son besoin caché : un labyrinthe à suivre pour descendre en soi
- Les besoins des humains sont identiques, leurs moyens pour les moyens pour y répondre sont spécifiques. Et là se situent souvent les malentendus.
- Faire une demande : chercher le besoin de l'autre, le lui exprimer, vérifier la "connexion" régulièrement, accueillir un "non" ou une réaction de défense/attaque, demander
- S'occuper de son propre équilibre

### 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 (et les besoins qui les sous-tendent) fondent notre rapport au monde, aux autres, à la vie. Quand on les comprend mieux, on se comprend mieux.... Et c'est tout bénéfice 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, besoins

### **Complémentarité :**

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

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

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614160/emotions-enquete-et-mode-d-emploi-tome-2.html?export>

16-02-2025 19:56