



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Cartons des Zémotifs

2016 - fiche modifiée le 20 avril 2022

27 cartons psychoéducatifs sur les émotions.

Support	Cartes
Âge du public	De 12 à 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 2
Prix	16,00 €
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. 4CP-JCA-023-CAR)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

27 cartons recto-verso illustrés, reliés par un anneau
Illustrations : Sébastien Leblanc

Contenu :

Cet ensemble comprend 27 cartons conçus pour encourager les jeunes à reconnaître leurs émotions et à enrichir leur vocabulaire pour les exprimer de manière plus juste. Essentiel pour mieux composer avec les transitions et les bouleversements de la vie d'adolescent.

Chaque carton illustre une émotion (simple ou complexe, positive ou plus difficile) que peuvent vivre les adolescents. Au verso, une définition simple et concrète de l'émotion, des exemples éclairants et des questions visant à alimenter la réflexion.

Objectifs

- Enrichir le vocabulaire des émotions
- Ouvrir le dialogue et la réflexion sur les émotions
- Soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle
- Rire, normaliser et dédramatiser

Conseils d'utilisation

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

Bon à savoir

L'éditeur de cet outil (Editions Midi trente) est situé au Canada. Ses produits sont distribués en France, en Belgique et au Luxembourg par Pirouette Editions
=> [page de commande](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Editions Midi trente
344, rue Saint-Roch, bureau 101
Québec - Québec, G1K 6S2

Canada - info@miditrente.ca
<https://www.miditrente.ca>

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>
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pédagogiques>

Centre verviétois de promotion de la santé
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilene@cvps.be
<http://www.cvps.be>
Catalogue : <http://www.cvps.be/index.php/le-centre-de-documentation>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
<https://cedosb.be>

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

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : Emotions, compétences psychosociales, expression de soi

Support : cartes

Description

27 cartons, 27 émotions/sensations, 27 exemples qui décrivent comment cette émotion s'exprime dans la vie du personnage adolescent(e) représenté. Quelques questions permettent d'aller plus loin et d'alimenter la réflexion.

Exemple avec la sensation « fatigué ».

Midi moins le quart, Zébulon se lève en retard. Les batteries à plat, il est brûlé comme ses œufs au plat. Ce matin (euh...ce midi ?), il se sent complètement flagada. Lessivé, exténué, « à boutte », il n'a plus d'énergie. C'est en bayant aux corneilles qu'il rêve de retrouver le sommeil. Tu sais Zébulon, parfois, « c'est quand on ne fait rien qu'on se fatigue le plus ».

Questions d'exploration :

As-tu souvent l'impression d'être fatigué ?

Toi, qu'est-ce qui te met les batteries à plat ?

Connais-tu des stratégies pour retrouver ton énergie ? Lesquelles ?

Comment l'utiliser

- Pour nommer son émotion (ou celle que l'on croit identifier chez une autre personne)
- En brise-glace : à quel personnage ressemblez-vous aujourd'hui ? Comment vous sentez-vous ?
- Pour désamorcer les conflits et les incompréhensions (s'exercer à formuler des messages en « je » en nommant son émotion).

Public

Adolescents

Rôle de l'animateur

Faire circuler la parole et garantir le cadre de l'écoute et non-jugement.

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

Les cartes favorisent l'écoute, l'empathie, les compétences de communication et donc contribuent à l'exercice des compétences psychosociales.

Temps de préparation :



Points forts :

Facilité d'utilisation, adapté au langage/vécu des adolescents.

Points d'attention :

Certains mots en québécois devront peut-être être « traduits » par l'animateur.

Sujets abordés :

Emotions, compétences psychosociales, expression de soi

Date de l'avis : 12 avril 2022

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614229/cartons-des-zemotifs.html?export>

06-07-2022 23:30