

## Et toi, comment tu vas ?

2020 - fiche modifiée le 27 mai 2024

Un jeu de cartes pour permettre aux joueurs d'observer, comprendre et exprimer leurs émotions.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	A partir de 8 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	Gratuit



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

#### Jeu de cartes (édition) :

- Cartes 5 familles : Signes, émotions, besoins, ressources et actions (30 cartes)
- Cartes spéciales : C'est quoi ?, Moi je..., Réflexion (20 cartes)
- Règle du jeu (2 cartes)
- Autres (3 cartes)

#### [Vidéo d'introduction](#)

#### Jeu en ligne :

- [Jeu de cartes en ligne « Et toi, comment tu vas »](#)
- [Règles du jeu](#)
- Accès [Particuliers](#)
- Accès [Associations](#)

#### Concept :

« Et toi, comment ça va ? » c'est un jeu de cartes développé par La Croix-Rouge afin de permettre d'observer, comprendre et exprimer ses émotions, mais également d'identifier les ressources individuelles et communautaires à mobiliser ainsi que les actions qu'on peut mettre en place pour faire face le mieux possible aux périodes difficiles (par ex. le Covid)

Le [jeu de cartes en ligne](#) s'adapte à différents lieux et à différents univers pour s'approcher au plus près de la réalité de chacun.

#### Objectifs

Donner à chacun.e l'opportunité de s'exprimer et de prendre conscience de son état émotionnel ainsi que de ses forces et de ses faiblesses pour surmonter ensemble les épreuves.

#### Conseils d'utilisation

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

#### Bon à savoir

Dans le contexte sanitaire difficile du Covid-19, la Croix-Rouge de Belgique a trouvé important d'offrir des possibilités d'expression du mal-être vécu par une grande partie de la population. C'est pourquoi elle a développé les supports ludiques 'Et toi, comment tu vas ?', accessibles au grand public et aux associations.

[Commander le jeu](#)

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

Croix-Rouge de Belgique  
Rue de Stalle 96  
1180 - Uccle  
Belgique  
+32 (0)2 371 31 11 - [info.crb@croix-rouge.be](mailto:info.crb@croix-rouge.be)  
<http://www.croix-rouge.be>

### Dans les centres de prêt :

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>

Centres de Ressources des CLPS wallons  
[https://ressources.lesclps.org/opac\\_css/](https://ressources.lesclps.org/opac_css/)

## Pistes d'utilisation

---

### Description

Voir l'onglet "[Sur l'outil](#)"

### Comment l'utiliser

Le jeu comprend deux règles principales : "Et toi, comment tu vas?" et "Jeu des familles". Dans la première, les joueurs créent une chaîne de 5 cartes minimum pour partager leurs émotions, ressources, besoins et signes. Dans la seconde, les joueurs tentent de regrouper le plus grand nombre de familles de cartes en identifiant les émotions, ressources, besoins, actions et signes associés.

### Public

Jeunes et adultes

### Rôle de l'animateur

L'animateur facilite le jeu en expliquant les règles, en encourageant la participation de tous les joueurs et en favorisant un environnement inclusif et respectueux. Il peut également aider à créer des discussions autour des émotions exprimées par les joueurs.

### Aménagement de l'espace

L'espace de jeu peut être organisé autour d'une table, avec les cartes placées au centre pour que tous les joueurs y aient accès. Des chaises peuvent être disposées autour de la table pour permettre une participation confortable.

### A quel moment d'un projet ?

Cet outil n'est pas limité à un moment spécifique d'un projet; il peut être utilisé à tout moment opportun où il est pertinent d'encourager l'expression des émotions, la discussion sur les ressources disponibles, et la mise en place d'actions pour faire face aux difficultés.

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

Il favorise l'expression des émotions, l'identification des ressources individuelles et communautaires, ainsi que la réflexion sur les actions à entreprendre pour faire face aux défis de la vie. Il encourage également la communication et la solidarité entre les participants.

### Temps de préparation :



### Points forts :

Petit jeu de cartes, gratuit, facile à transporter, qui permet l'expression et peut encourager la réflexion sur les ressources disponibles et les actions à entreprendre.

**Points d'attention :**

S'assurer que le groupe est prêt à être dans un cadre bienveillant, car le jeu implique de se dévoiler. Les règles peuvent manquer de clarté et d'interactivité. La dimension ludique est peu présente et il n'y a pas de carnet d'accompagnement.

**Sujets abordés :**

Expression et gestion des émotions, identification des besoins et des ressources.

**Complémentarité :**

Il existe une version du jeu en ligne, avec des règles différentes mais qui reprend les mêmes cartes : [Croix Rouge - Et toi comment tu vas ? \(croix-rouge.be\)](https://www.croix-rouge.be/fr/ressources/jeux-et-activites/jeu-de-cartes-et-toi-comment-tu-vas)

**Date de l'avis :** 27 mai 2024

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614284/et-toi-comment-tu-vas.html?export>

23-10-2024 02:30