

La Fédération des Centres Pluralistes de Planning
Familial a le plaisir de vous annoncer la deuxième
édition du jeu



Une première édition chaleureusement accueillie

Depuis sa sortie en 2012, « Le langage des émotions » a rencontré un vif succès auprès d'un public aussi large que diversifié. Suite à l'évaluation de la première version, nous l'avons retravaillé et complété de nouvelles émotions et pistes d'exploitations.

Quelques retours des évaluations...

« Cet outil permet une prise de conscience de la vie émotionnelle et de la multiplicité des émotions possibles. Il permet d'élargir la palette des émotions exprimées et autorise la non expression ou le fait de ne pas « savoir » ce que l'on ressent. Félicitation pour cette très belle réalisation ! »

« J'étais en recherche depuis longtemps d'un matériel aussi parlant et complet. Merci !!! »

« Rapidité d'utilisation, facilité, accessible pour tous, identification et élaboration rapide des sentiments »

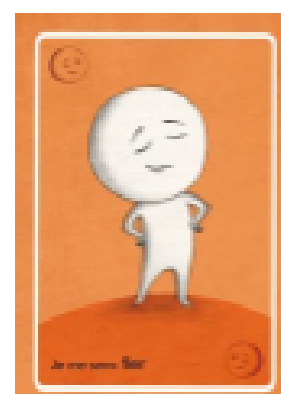
« Pratique, accessible à tous, illustrations parlantes »

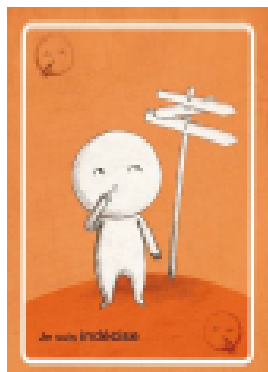
« Les illustrations sont assez poétiques. »

« Jeu convivial qui facilite vraiment la communication. Utilisable à tous les âges. Tout le monde se « prend » au jeu »

« On peut vraiment en faire ce que l'on veut. Un outil "ouvert" »

« Je suis ravie de cet outil. Le point fort c'est que c'est plus large, plus vaste que les émotions, ce sont des termes (genre "en sécurité" "je ne sais pas ce que je ressens" "hyperactif") dans lesquels les personnes se projettent très facilement, parce que le vocabulaire est simple et que les émotions sont de leur quotidien. Les émotions "de base" sont souvent difficile à appréhender, on tourne toujours autour des mêmes et ça fige souvent les échanges. »





Description du jeu

Cette nouvelle édition se présente sous la forme d'un jeu – pédagogique et ludique - de 78 cartes¹. Chaque émotion est présentée au travers d'un personnage récurrent que nous avons voulu délibérément asexué. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier l'émotion.

Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions.

Les 8 cartes « météo », plus symboliques, peuvent être utilisées seules et/ou permettent de nuancer les émotions.

La carte « Besoin/Désir » ouvre la réflexion sur les besoins sous-jacents aux émotions (physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'accomplissement, d'autonomie, d'amour, de reconnaissance, de respect...) et de les différencier des désirs.

En fonction de la composition du groupe et/ou de la maturité des participants, vous choisirez de travailler avec les cartes/émotions qui vous semblent pertinentes. Avec, par exemple, les plus jeunes, les apprenants en FLE ou Alpha ou encore les personnes en situation de handicap, il est conseillé de commencer avec les émotions qu'ils connaissent et identifient déjà pour élargir, petit à petit, le choix.

Les illustrations sont de Charlotte Cottereau : <http://cottereaucharlotte.wix.com/cottereau-charlotte>

Plus en détail...

Les objectifs

- Découvrir le panel des émotions et les mots justes pour les exprimer.
- Favoriser la conscience de soi par la découverte, la compréhension des émotions dans toutes leurs nuances.
- Apprendre à « se penser en toute honnêteté » c'est-à-dire accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur (nos limites, nos possibles).
- Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre (sans que cela implique nécessairement de devoir y répondre).
- Découvrir la dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions.

¹ En ce compris 1 carte Désir/Besoin, 8 cartes « météo » et 8 cartes recto/verso d'éclairages théoriques et de mises en situation. Taille des cartes : 10.5 cm / 15 cm

- Prendre conscience de « L'impermanence des êtres et du monde... » : nos émotions nous renseignent sur la nature changeante de notre être en constante évolution et en réaction au monde, lui aussi changeant et évoluant.

Table des matières (8 cartes recto-verso)

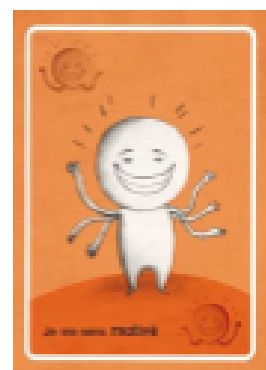
Chaque espace propose un rapide éclairage théorique ainsi que des mises en situation.

- Précautions d'usage
- Les émotions
- Les émotions fondamentales
- Emotions ou sentiments ?
- Les émotions ont-elles un sexe ?
- Explorer ses émotions
- Les émotions sont-elles universelles ?
- La découverte de soi et de l'autre au travers des émotions
- La pleine conscience, outil de liberté ?
- Se (re)connecter à ses sensations
- Pas de mots pour le dire ?

Comment utiliser ce jeu ?

« On peut l'utiliser avec différents publics et de la manière qu'on veut »

« J'ai simplement laissé les cartes à disposition sur la table du salon, les enfants les ont découvertes à leur aise au fil des jours. J'ai proposé à la plus jeune (8 ans) d'en choisir une quand elle avait un souci au lieu de se murer dans le silence. Ça l'a "débloquée", elle a enfin pu parler d'elle et elle s'est épanouie au fil des semaines, au bénéfice de toute la famille. »



« Petit rituel en début de chaque cours de morale avec « Ma météo » pour les élèves de 1ère et 2ème année. »

« En thérapie, quand la personne, même adulte, ne parvient pas à dire "comment il se sent / s'est senti", je dispose les cartes et ça libère la parole. Je peux alors creuser autour " est-ce que l'émotion reste longtemps? Qu'est-ce qui l'apaise? L'intensifie? Qu'est-ce que tu ne voudrais pas ressentir...? »

« Je l'utilise lors de formation d'adultes demandeurs d'emploi peu qualifiés, souvent d'origine étrangère »

« Très explicite. Bien adapté pour un public de sourds. »

« Utilisé comme support pour des entretiens individuels de suivi de formation afin de faciliter l'expression des ressentis et états d'esprit à des moments clés de la formation »

« Utilisé comme support à l'évaluation collective de fin de formation pour exprimer comme se sent la personne au sortir de la formation et face à la suite »

« Evaluation d'équipe. Au départ de quelques questions, chacun prend une ou deux fiches. Par exemple, comment je me sens au boulot ces dernières semaines, etc »