

TABLE DES MATIÈRES



LE JEU DES ÉMOTIONS	4
REPÈRES ESSENTIELS SUR LES ÉMOTIONS	6
1. Qu'est-ce que les émotions ?	6
2. Les cinq pôles émotionnels	7
3. Émotions ou sentiments ?	8
4. L'intensité des émotions	9
5. La cohabitation émotionnelle	10
6. Les fonctions des émotions	10
7. Les émotions : ni positives ni négatives	13
8. Émotions et raison	14
9. Les compétences psychosociales	15
8 RÈGLES DE JEU	17
1. Découvrir les cinq pôles émotionnels	18
2. Mimer les émotions	20
3. Comment je me sens ?	21
4. L'éventail des émotions	23
5. Portrait émotionnel	25
6. Les émotions ont-elles un sexe ?	26
7. Le ciné-sentiments	27
8. Émotions voisines	28

LE JEU DES ÉMOTIONS



1. OBJECTIFS

Le *Jeu des émotions* est un outil pédagogique inspiré des bases de la Communication non-violente (CNV) de Rosenberg. C'est un outil d'alphabetisation émotionnelle et d'expression de soi qui permet de :

- nommer et comprendre les émotions que l'on ressent ;
- éveiller son registre lexical sur les émotions- et les sentiments ;
- parler de ses ressentis avec finesse et précision ;
- entrer dans la démarche de la Communication non-violente ;
- déployer ses compétences psychosociales (CSP) ;
- développer son intelligence émotionnelle pour entrer en relation.

2. PUBLICS

Le *Jeu des émotions* est adapté aux :

- enfants dès 4 ans ;
- adolescents ;
- adultes.

Illustré, expressif, étayé, il peut s'utiliser avec des débutants ou auprès de publics aguerris.

3. SES ATOUTS

- inclusif : ce jeu utilise la police Luciole, conçue pour les personnes malvoyantes ;
- tous publics : ce jeu s'adapte aussi bien aux maternelles qu'aux séminaires d'entreprise ;

- ambitieux : ce jeu décline un lexique exceptionnellement large de 177 émotions ;
- illustré : ce jeu propose des cartes évocatrices, inspirantes et amusantes.

4. CONTENU

Le *Jeu des émotions* est composé de :

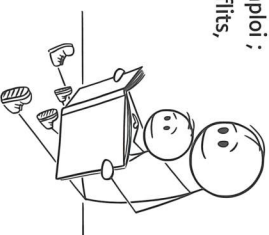
- 5 cartes pôles émotionnels, de couleur rose ;
- 59 cartes émotions, colorées et numérotées, comportant un état émotionnel principal au recto et deux états émotionnels voisins au verso, pour un total de 177 émotions ;
- une notice d'utilisation comportant des repères essentiels sur les émotions, 8 règles de jeu distinctes et une liste complète des 177 états émotionnels du jeu ;
- une boîte cartonnée, solide et élégante.

⇨ Le *Jeu des émotions* existe aussi en version numérique.

5. UTILISATION DU JEU

Le *Jeu des émotions* est très apprécié en :

- écoles, collèges, lycées, universités ;
- coaching, thérapie, groupes de parole, ateliers ;
- orientation, reconversion, retour à l'emploi ;
- entretiens individuels, gestion des conflits, médiation.



REPÈRES ESSENTIELS SUR LES ÉMOTIONS



1. QU'EST-CE QUE LES ÉMOTIONS ?

Les émotions sont des états intérieurs qui se manifestent spontanément par des sensations dans le corps : tension dans les épaules, sourire, larmes, sueur, froncements de sourcils, maux de ventre, poings crispés, mâchoire serrée...

Mais les émotions ne se résument pas à des sensations physiques. *Comment je me sens physiquement ? Les émotions sont des mouvements intérieurs charriant de l'information.* Nommer les mouvements émotionnels qui nous traversent permet de mieux les comprendre, de mieux se comprendre. Reconnaître son état émotionnel est la première étape du processus d'apprentissage que nous nommons « alphabétisation émotionnelle ». En effet, décrypter les émotions, comprendre sa vie émotionnelle est un outil d'intelligence.

➔ Pour découvrir les émotions, commencez par interroger les sensations.

🗨 « Dans ton corps, où ressens-tu cette émotion ? »

« Est-ce chaud ? ou froid ? » « Lémotion, traverse-t-elle ta tête ? ton torse ? » Est-elle dans ton ventre ? tes cuisses ? tes pieds ? »



2. LES CINQ PÔLES ÉMOTIONNELS

Les émotions sont habituellement réparties en **cinq grandes familles**, appelées les cinq pôles émotionnels. Dans le *Jeu des émotions*, vous trouverez cinq cartes de couleur rose désignant ces pôles : joie, peur, colère, tristesse, dégoût.



LES 5 PÔLES ÉMOTIONNELS

joyeux	inquiet	révolté	triste	dégoûté
inspiré	surpris	furieux	nostalgique	frustré
énergique	effrayé	jalous	différent	blasé
curieux	intimidé	grognon	mou	honteux
Pôle JOIE	Pôle PEUR	Pôle COLÈRE	Pôle TRISTESSE	Pôle DÉGOÛT

3. ÉMOTIONS OU SENTIMENTS ?

Dans le *Jeu des émotions*, vous trouverez des cartes émotions et des cartes sentiments. Il n'est pas aisé de distinguer émotions et sentiments. Voici le distinguo principal que nous appliquons.

- Une **ÉMOTION** est une forme simple, un état émotionnel « brut ». Ainsi, l'émotion appartient à **UN** pôle émotionnel.

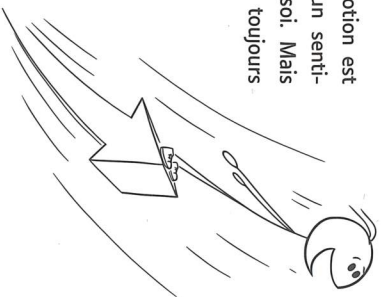
Q « Je me sens désolée » pôle TRISTESSE
« Je me sens furieux » pôle COLÈRE

- Un **SENTIMENT** est une forme complexe, une combinaison, un cocktail d'émotions. Par conséquent, le sentiment appartient à **PLUSIEURS** pôles émotionnels.

Q « Je me sens jaloux » peut appartenir aux :

- pôle COLÈRE « Je me sens jalouse et je suis plutôt énervée car je m'en veux d'être possessive »
- pôle TRISTESSE « Je me sens jalouse et je me sens aussi triste de sentir que ma meilleure amie s'éloigne de moi »
- pôle PEUR « Je me sens jalouse et j'ai peur de la solitude. »

⇒ Souvent, on considère qu'une émotion est plus fugace, plus courte, là où un sentiment s'installe durablement en soi. Mais cette notion de durée n'est pas toujours pertinente.



4. L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS

Les émotions varient en intensité. Certaines manifestations émotionnelles sont ténues, discrètes. On peut les surnommer les « émotions-vaguelettes » car elles ont une intensité faible. D'autres manifestations émotionnelles sont massives, pressantes voire envahissantes. Ces « émotions-tsunami » ont une intensité forte.

⇒ Quand vous animez un atelier, deux manières permettent de « nommer » cette intensité. Vous pouvez recourir à une jauge chiffrée.

Quelle est l'intensité de l'état émotionnel que je ressens, sur une jauge de 1 à 5 ?

« Je me sens triste force 4 »
« Je me sens noyée force 2 ».

⇒ Vous pouvez recourir à une jauge adverbiale. Certains adverbies nous renseignent sur les intensités émotionnelles. L'intensité faible est rendue par les expressions : un peu, légèrement, à peine, faiblement... L'intensité forte est exprimée par les expressions : très, excessivement, horriblement, beaucoup, trop, assez...

Quelle est l'intensité de l'état émotionnel que je ressens ?

« Je me sens légèrement déséquilibré »
« Je me sens très déstabilisé ».

Dans ce jeu, l'intensité est représentée sur chaque carte émotion par **trois pastilles de couleurs distinctes** :

- la pastille la plus claire pour une émotion d'intensité faible ;
- la pastille intermédiaire pour une émotion d'intensité moyenne ;
- la pastille la plus foncée pour une émotion d'intensité forte.

5. LA COHABITATION ÉMOTIONNELLE

Souvent, plusieurs états émotionnels cohabitent chez la même personne. Nous appelons **cohabitation émotionnelle** la présence simultanée de plusieurs états émotionnels. Ces états émotionnels peuvent parfois sembler contradictoires mais la contradiction n'est qu'une apparence. Il est donc très intéressant de laisser s'exprimer des états émotionnels dont la coexistence ne semble pas aller de soi.

⇒ Invitez les joueurs à oser exprimer plusieurs états émotionnels qui les habitent, en choisissant diverses cartes; même s'ils trouvent qu'elles ne vont pas bien ensemble.

☞ « Je me sens soulagée (car on a obtenu ce contrat qui sécurise notre trésorerie) et tendue (car ce contrat nous pousse à développer des nouveautés). »

« Je me sens fort (car j'ai déjà traversé cette épreuve une fois) et vulnérable (car je sais que je peux être blessé) »

6. LES FONCTIONS DES ÉMOTIONS

Les émotions ont une **fonction fondamentale d'avertissement**. Telles des clignotants, elles alertent sur la vie intérieure, car elles se synchronisent régulièrement avec les besoins. En effet, les émotions fournissent des indices pour évaluer si les besoins profonds d'une personne sont satisfaits ou insatisfaits.

L'alphabetisation émotionnelle, qui vise à identifier et à exprimer ses émotions et ses besoins, est un outil de **connaissance de soi en profond**.

LES FONCTIONS DES ÉMOTIONS

Pôle
JOIE

△ Signale des besoins satisfaits, une adéquation avec ses valeurs.

⇒ Donne un élan
Transporte
Fortifie
Donne envie de partager

Pôle
PEUR

△ Signale un danger.

⇒ Fait reculer
Arrête, stoppe
Permet d'anticiper, de se préparer, de se protéger

Pôle
COLÈRE

△ Signale une frustration, un manque, une atteinte, une intrusion, une violation.

⇒ Pousse à s'affirmer, à défendre ce qui est important pour soi
Réclame justice afin de préserver son intégrité
Pose des limites, défend un espace vital
Protège le centre névralgique

Pôle
TRISTESSE

△ Signale une perte (d'un objet, d'une personne ou d'une partie de soi).

⇒ Invite à se retirer du monde
Pousse à lâcher, à laisser partir
Porte à se recueillir, pour faire son deuil
Invite à la dépossession

Pôle
DÉGÔÛT

△ Signale un risque d'empoisonnement, d'ingestion nocive.

⇒ Invite à s'éloigner
Porte à repousser l'objet nocif
Pousse à trier et à nettoyer, pour retrouver un espace sain

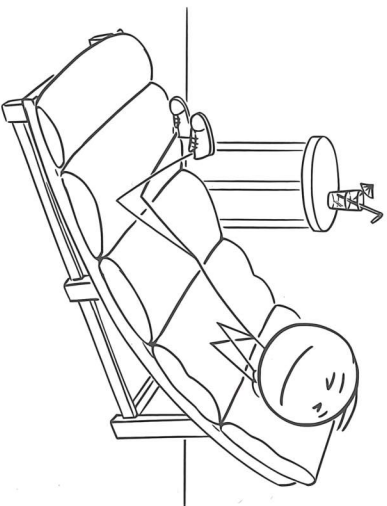
Q « Je me sens détendu. »

Alerte besoin satisfait : j'ai été écoutée attentivement par mon amie.

« Je me sens tendue »

Alerte besoin insatisfait : j'aurais eu besoin de mieux préparer cet entretien.

⇒ Pour en savoir plus sur les besoins, vous pourrez découvrir dans la Boutique Comitys le **Jeu des besoins**, qui fonctionne en parfaite complémentarité avec le Jeu des émotions.



7. LES ÉMOTIONS : NI POSITIVES NI NÉGATIVES

Les émotions sont des messages. Certes, les messages qu'elles portent peuvent être agréables ou désagréables. Ainsi, certains états émotionnels sont plus confortables, plus plaisants que d'autres. Il n'en demeure pas moins qu'il est aussi réducteur qu'injuste de trier les émotions en deux catégories, les émotions dites « positives » et les émotions dites « négatives ». Cette bi-catégorisation hasardeuse dessert l'alphabétisation émotionnelle. En effet, **tous les états émotionnels sont importants**. Même – et surtout ! – la colère, la tristesse, le dégoût ou la peur, qui jouent un rôle précieux d'avertissement. Bien sûr, nous recherchons souvent le pôle joie et contentement, mais ressentir un état émotionnel n'est ni bien ni mal, ni positif ni négatif.

Un état émotionnel s'invite et jette **un éclairage intelligent sur l'état de nos besoins fondamentaux**. Chaque état émotionnel porte un sens profond.

⇒ Reprenez les joueurs, après leur temps d'expression, qui peut comporter ce jugement : « Oh, mais je n'ai choisi que des émotions négatives ! » Éclairerez-les sur les fonctions des émotions.

Q « La colère n'est pas une émotion négative. Cette émotion t'alerte sur le fait que ton besoin de justice est insatisfait. »

« La peur n'est pas une émotion négative. Cette émotion t'alerte sur le fait que ton besoin de sécurité est insatisfait. »

8. ÉMOTIONS ET RAISON

Les messages que donnent les états émotionnels sont des **éléments d'intelligence**, mais les émotions ne guident pas notre vie. Les messages charriés par les émotions peuvent être confirmés, modérés ou nuancés par le raisonnement logique. La connaissance fine que permet l'alphabétisation émotionnelle n'est pas le seul outil d'aide à l'analyse ou à la décision : la réflexion intellectuelle la complète.

➔ Après avoir formulé un état émotionnel, vous pouvez demander aux joueurs : « Et avec ton intelligence, qu'est-ce que tu te dis ? Que penses-tu ? » « Ton intelligence va-t-elle dans le même sens que ton émotion, ou juge-t-elle les choses autrement ? »

Q Émotion :

« Je me sens crispée ; j'ai peur de ne pas réussir. »

Réflexion intellectuelle pour nuancer mon état émotionnel :

« J'ai bien travaillé, je maîtrise mon sujet, je crois pouvoir réussir. »

Décision :

« J'ai peur mais j'irai défendre ce projet. »



9. LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

La connaissance et la régulation de la vie émotionnelle est une compétence reconnue internationalement. Elle fait partie des **compétences psychosociales** ou *life skills*, essentielles et transculturelles, décrites par l'OMS dès 1993. Ces dix compétences fonctionnaient initialement en cinq duos :

- savoir résoudre les problèmes/savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée critique/avoir une pensée créatrice ;
- savoir communiquer efficacement/être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi/avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress/savoir gérer ses émotions.

LOMS a déployé ce concept en distinguant dans les années 2000 trois grands pôles de compétences :

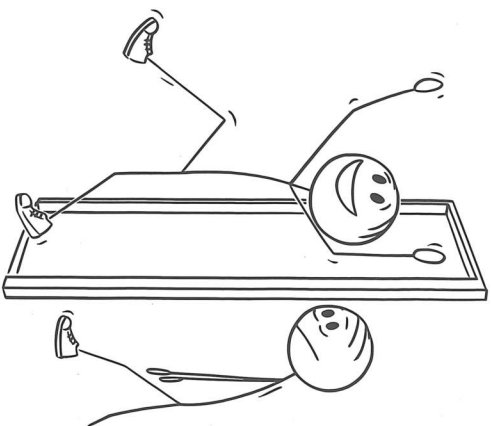
- les compétences sociales (ou inter-personnelles ou de communication) : compétences de communication verbale et non-verbale, les capacités de résistance et de négociation, les compétences de coopération, les compétences de plaidoyer ou de persuasion ;
- les compétences cognitives : compétences de prise de décision et de résolution de problème, de pensée critique et d'auto-évaluation ;

- les compétences émotionnelles : compétences de régulation émotionnelle comme la gestion de la colère et de l'anxiété ; la capacité à faire face à la perte, à l'abus et au traumatisme ; les compétences de gestion du stress ; les compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'autorégulation.

Dans le travail sur les compétences psychosociales, les compétences émotionnelles tiennent une place de choix.

Dans le cadre d'un travail sur les compétences psychosociales, l'alphabétisation émotionnelle :

- consolide l'estime de soi ;
- favorise les compétences sociales et la qualité des relations ;
- prévient les pratiques à risque ;
- encourage les pratiques éducatives positives ;
- renforce la mise en œuvre de règles et de limites constructives.



8 RÈGLES DE JEU

Ces règles de jeu sont des propositions testées.

Vous pouvez bien sûr les ajuster à vos besoins, à vos publics.

Pensez-y...

- Avant de proposer ce jeu à un groupe, testez-le, avec la règle que vous choisissez.
- Posez et tenez des règles de groupe.
- Acceptez les résistances.
- Repérez en amont des relais professionnels.
- Évaluez l'atelier avec le groupe, afin de progresser dans l'animation.

Adaptez-vous...

- Si vous travaillez avec un public de jeunes enfants, ou de personnes peu alphabétisées sur le plan émotionnel, sélectionnez des cartes du jeu, en veillant à préserver l'équilibre des cinq pôles émotionnels. Renoncez à l'exhaustivité pour ne pas noyer votre groupe. Vous pourrez consolider les connaissances de votre groupe en introduisant progressivement la totalité des cartes. Ainsi, avec des tout-petits, vous pouvez commencer par jouer avec douze cartes.
- Avant de déployer une règle de jeu, vous pouvez soit expliquer à votre groupe les états émotionnels qu'il ne comprendrait pas ; soit renoncer à expliquer avant de jouer, les explications étant données au fur et à mesure.

⇨ Découvrez d'autres repères d'animation sur www.comitys.com

Publics : enfants dès 8 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer les cinq pôles émotionnels ou grandes familles d'émotions ;
- trier les émotions dans les cinq pôles émotionnels ;
- définir les sentiments comme des combinaisons émotionnelles ;
- distinguer les émotions des sentiments.

Déroulement

Disposez sur la table ou au tableau les cinq cartes des pôles émotionnels, de couleur rose.

Constituez des binômes et distribuez à chaque binôme dix cartes émotions. Les binômes trient leurs cartes en essayant de les rattacher aux cinq pôles émotionnels.

Un par un, les binômes expliquent les choix qu'ils ont fait.

Après les partages des binômes, faites réfléchir le groupe :

- Quels états émotionnels sont faciles à classer ?
- Y a-t-il des états émotionnels difficiles à classer, ou inclassables ?
- Certains états émotionnels appartiennent-ils à deux pôles émotionnels ?
- Y a-t-il des états émotionnels plus agréables que d'autres ?
- Vous retrouvez-vous dans un pôle émotionnel, ou dans plusieurs ?
- Y a-t-il un pôle émotionnel dans lequel vous ne vous sentez jamais ?

Donnez la définition du mot « sentiment » (page 11).

Prenez cinq cartes sentiments, choisies au préalable, et demandez au groupe de lister les « ingrédients émotionnels » qui composent ces sentiments.

LES 5 PÔLES ÉMOTIONNELS

différent <i>et j'en suis fier</i>	différent <i>et ça m'inquiète</i>	différent <i>et ça m'énerve</i>	différent <i>et ça me désole</i>	différent <i>et je me dégoûte</i>
étonné <i>magnifique !</i>	étonné <i>au secours !</i>	étonné <i>grrrr !</i>	étonné <i>oh noooooo !</i>	étonné <i>beurk !</i>
amoureux <i>et j'en suis ravi</i>	amoureux <i>je m'inquiète. Et si lui ne l'était pas ?</i>	amoureux <i>c'est idiot ! Il est déjà en couple !</i>	amoureux <i>ça me rend triste car elle veut partir.</i>	amoureux <i>je résiste : ça va être si compliqué</i>

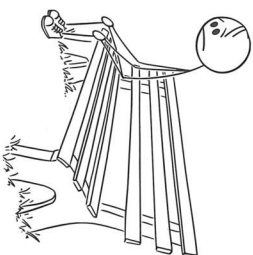
Pôle
JOIE

Pôle
PEUR

Pôle
COLÈRE

Pôle
TRISTESSE

Pôle
DÉGOÛT



Publics : enfants dès 4 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer et mimer les manifestations physiques des émotions ;
- étoffer son lexique des états émotionnels.

Déroulement

Constituez des binômes et distribuez trois cartes à chaque binôme. Les binômes découvrent leurs cartes et préparent secrètement un mime par carte.

Un par un, les binômes viennent mimer devant le groupe (en silence) l'émotion représentée sur leur carte. Le groupe doit deviner l'émotion interprétée.

Puis faites réfléchir le groupe :

- Quels états émotionnels vous ont semblé faciles à mimer ?
- Quels états émotionnels vous ont semblé difficiles à mimer ?
- Peut-on mimer d'une autre manière telle émotion, tel sentiment ?
- De quoi vous êtes-vous inspiré, pour trouver des mimes adaptés ?
- Y a-t-il des émotions ou sentiments qui ne se voient pas ?
- Y a-t-il des émotions qu'on garde pour soi ?
- Peut-on mal interpréter une grimace, une expression du visage, un geste ?

Variante

Plus facile : autorisez des saynètes mimées et parlées.

Publics : enfants dès 4 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- identifier son état émotionnel ;
- formuler son état émotionnel dans le groupe ;
- entendre l'état émotionnel des autres membres du groupe ;
- formuler le message d'alerte porté par un état émotionnel.

Déroulement

Disposez les cartes émotions sur une table, avec les cinq cartes pôles émotionnels, et proposez aux participants de les découvrir.

Faites réfléchir le groupe :

- Que vous évoquent ces cartes ?
- Aviez-vous imaginé autant d'états émotionnels ?
- Y a-t-il des cartes que vous ne comprenez pas ?
- Quelle carte a attiré votre regard ?
- Quelle carte vous amuse ? vous perturbe ? vous déplaît ?

Invitez chaque membre du groupe à choisir personnellement, et en silence, deux cartes avec la consigne suivante : « Comment je me sens maintenant ? ». Les participants ne prennent pas la carte mais en notent le numéro sur un papier afin que plusieurs puissent choisir la même carte.

Si vous sentez un participant démunir, invitez-le à choisir simplement une carte « pôle émotionnel », de couleur rose.

Proposez un temps de partage, où chaque participant prend la parole tour à tour : « Qu'avez-vous choisi ? ».

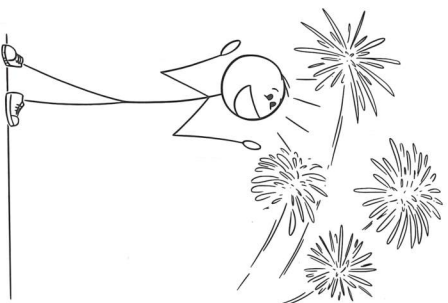
Après les partages du groupe, questionnez :

- À présent, aimez-vous ajouter quelque chose ?
- Souhaitez-vous interroger quelqu'un ? (qui reste libre de répondre ou pas)
- Y a-t-il une autre carte qui vous touche, et dont vous aimeriez parler maintenant ?
- Y a-t-il un choix fait par un membre du groupe, qui vous touche particulièrement ?

Prolongements, à l'oral ou avec le Jeu des besoins (cf. p. 10)

Interrogez la fonction des états émotionnels de chacun : « Tu te sens tendue. Que vient te dire cette tension ? Quel est son message d'alerte ? ».

Interrogez les besoins profonds de chacun : « Tu as choisi cet état émotionnel. Qu'est-ce que cet état dit de tes besoins ? Quels besoins en toi sont satisfaits ? Quels besoins ne le sont pas ? ».



4

L'ÉVENTAIL DES ÉMOTIONS

Publics : enfants dès 11 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- déployer son registre lexical sur les émotions et les sentiments ;
- comprendre que les états émotionnels font l'objet d'un jugement de valeurs, certains étant plus valorisés que d'autres ;
- mutualiser ses réflexions sur les émotions.

Déroulement

Étalez les cartes et proposez aux participants de les découvrir ;

Faites des groupes de trois et distribuez le questionnaire suivant.

Les groupes peuvent débattre, voire être en désaccord. Bien sûr, les participants peuvent se lever pour consulter les cartes.

VOTRE AVIS SUR LES ÉMOTIONS

- L'émotion la plus répandue
- L'émotion la plus rare
- L'émotion la plus agréable
- L'émotion la plus pénible
- L'émotion la plus utile
- L'émotion la plus drôle
- L'émotion la plus attirante

QUELLE ÉMOTION RESSENTEZ-VOUS...

Le matin au réveil ?

Quand vous écoutez de la musique ?

Quand vous faites du sport ?

Quand arrivent les vacances ?

Quand vous êtes à l'école ?

Dans la vie amoureuse ?

Avec vos amis ?

Au travail ?

À la maison ?

Proposez une restitution en grand groupe.

Prolongements

Interrogez les besoins profonds sous-tendus par les choix de chacun : « Quel besoin est en toi satisfait, quand tu écoutes de la musique ? ».

Variantes

Créez des questions sur mesure, en fonction de votre public et de votre axe de travail.

QUELLE ÉMOTION RESSENTEZ-VOUS...

Lors de vos séjours à l'hôpital ?

Lors de votre premier entretien de stage ?

Le dimanche après-midi ?

Lorsque vous prenez le bus tout seul ?

Lorsque vous êtes en cabine d'essayage ?

5

PORTRAIT ÉMOTIONNEL

Publics : enfants dès 8 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- relier des états émotionnels à des situations de vie ;
- relire des expériences de vie en les analysant.

Déroulement

Disposez sur une table les quinze cartes listées ci-dessous et proposez aux participants de les découvrir. Expliquez les cartes qu'ils ne comprendraient pas.

Puis donnez-leur l'exercice suivant, à faire seuls ou en groupes de deux ou trois.

JE ME RAPPELLE UNE FOIS OÙ JE ME SUIS SENTI...

affectueux	émervillé	inquiet	motivé
anxieux	fort	inspiré	perdu
curieux	frustré	joyeux	triste
différent	indécis	libre	

Proposez aux participants qui le souhaitent de partager deux moments de leur vie, selon l'état émotionnel de leur choix.

Prolongements, à l'oral ou avec le Jeu des besoins

Interrogez les besoins profonds sous-tendus par les anecdotes de chacun : « Quel besoin était en toi satisfait ? ou insatisfait ? »

Variante : faire une autre sélection de cartes.

Publics : enfants dès 10 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer les constructions culturelles qui attribuent préférentiellement certains états émotionnels aux hommes ou aux femmes ;
- nuancer ces représentations stéréotypées par des exemples tirés de l'expérience des participants.

Déroulement

Disposez les cartes sur une table et formez des groupes de trois, auxquels vous distribuez ces questions. Les participants peuvent se lever pour consulter les cartes, tout au long de l'exercice.

1 Dans les cartes que vous voyez, y a-t-il des émotions féminines ? masculines ?

2 Dans les cartes que vous voyez, y a-t-il des émotions que l'on attribue plus volontiers aux mères ? aux pères ?

3 Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, qu'a-t-on valorisé chez vous comme état émotionnel ?

4 Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, a-t-on interdit ou méprisé certains états émotionnels ?

5 Aujourd'hui, pensez-vous que les hommes et les femmes peuvent ressentir tous les états émotionnels qui sont sur les cartes ? Donnez des exemples, à partir de personnes que vous connaissez.

Animez un débat à partir des opinions exprimées.

Ce jeu est un exercice de découverte qui convient particulièrement aux publics débutants ou aux publics réticents à s'exprimer sur eux-mêmes. Il peut être suivi du jeu 3 « Comment je me sens ? »

Publics : enfants dès 4 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- attribuer des états émotionnels à des personnages de fiction ;
- s'interroger sur la construction fictionnelle et les émotions.

Déroulement

Disposez les cartes et expliquez aux participants celles qu'ils ne comprendraient pas.

Projetez un court-métrage pour le groupe. Vous trouverez de nombreuses suggestions sur www.comitys.com

Animez un débat :

- Quels sont les personnages principaux ?
- Que raconte l'histoire ?
- Qu'avez-vous ressenti en voyant ce court-métrage ? Choisissez les cartes qui correspondent.
- Pouvez-vous choisir trois cartes pour chacun des personnages principaux ?
- Y a-t-il des états émotionnels attribués aux « gentils » ?
- D'autres qui sont attribués aux « méchants » ?

Variante

Vous pouvez faire le même jeu avec un album ou un conte.

Ce jeu est un exercice d'approfondissement. Explorez-le quand les mots au recto des cartes sont déjà connus et maîtrisés.

Publics : enfants dès 10 ans ; adolescents ; adultes

Objectifs

- déployer son registre lexical sur les émotions et les sentiments ;
- affiner les nuances des états émotionnels.

Déroulement

Proposez aux participants de découvrir librement les cartes (sans les retourner).

Expliquez aux participants : « Les états émotionnels dessinés sur ces cartes ont des voisins. Les émotions voisines peuvent être des synonymes ou des émotions approchantes. Le jeu consiste à les deviner. »
Donnez un exemple en utilisant le recto et le verso d'une carte.

Interrogez le groupe :

🗨️ *Devinez l'émotion voisine de « calme ».*

🗨️ *Devinez la deuxième émotion voisine de « calme ».*

Retournez la carte pour voir nos deux propositions d'émotions voisines.

Nos propositions ne sont pas exclusives. Vous pouvez valider des suggestions du groupe qui ne seraient pas recensées sur nos cartes !

Variantes

- facile : donnez la 1^{re} lettre d'une des émotions voisines ;
- stimulante : organisez des équipes et un système de points ;
- rythmée : utilisez un chronomètre !
- aidante : autorisez le dictionnaire.

1	abattu	préoccupé	soucieux
2	affectueux	aimant	attendi
3	amer	désabusé	sombre
4	anxieux	angoissé	crispé
5	assommé	abasourdi	choqué
6	blasé	détaché	indifférent
7	bloqué	emmuré	emprisonné
8	brisé	broyé	pulvérisé
9	calme	seren	zen
10	coincé	comprimé	enserré
11	compatissant	empathique	séduit
12	concentré	impliqué	tendu
13	curieux	absorbé	captivé
14	déchiré	écartelé	tiraillé
15	découragé	désespéré	résigné
16	dégouté	écorché	nauséux
17	déséquilibré	flottant	instable
18	désolé	affligé	navré
19	détendu	apaisé	décontracté
20	différent	étranger	exilé

LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

21	effrayé	terrifié	tourmenté
22	émouvillé	admiratif	enchanté
23	enthousiaste	proposé	transporté
24	épouvanté	affolé	horrifié
25	épuisé	éreinté	usé
26	excité	énergique	fiévreux
27	fier	content	satisfait
28	fort	indestructible	puissant
29	frustré	contrarié	irrité
30	furieux	exaspéré	excédé
31	grognon	maussade	râleur
32	handicapé	chancelant	invalide
33	honteux	coupable	penaud
34	impuissant	démuni	désemparé
35	indécis	déroulé	perplexe
36	inquiet	apeuré	stressé
37	inspiré	exalté	passionné
38	intimidé	embarrassé	gêné
39	jaloux	agacé	envieux
40	joueur	amusé	malicieux

LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

41	joyeux	épanoui	gai
42	libre	léger	vivant
43	méchant	dérivant	suspicieux
44	motivé	déterminé	résolu
45	mou	apathique	démotivé
46	nostalgique	endeuillé	mélancolique
47	noyé	dépassé	submergé
48	perdu	déconcerté	désorienté
49	protégé	préservé	rassuré
50	reconnaisant	comblé	réjoui
51	renouvelé	changé	transformé
52	révolté	indigné	scandalisé
53	rongé	empoisonné	intoxiqué
54	sensible	ému	touché
55	seul	coupé	isolé
56	soulagé	délivré	libéré
57	surpris	étonné	stupéfait
58	triste	chagriné	peiné
59	vide	creux	effacé

MENTIONS LÉGALES

Jeu des émotions

64 cartes d'alphabétisation émotionnelle



Contenu : 64 cartes recto-verso, une boîte cartonnée

et une notice de 36 pages.

Cartes et pochettes imprimées en Europe.

Autrice : Maëlle Chailan Belval

Illustrateur : Zdenek Sasek

Graphisme : STDI Creative

Édition : Comitys,

239 rue du Général de Gaulle,

60700 Pont-Sainte-Maxence

boutique@comitys.com

ISBN : 978-2-493136-01-5

© Comitys octobre 2022 - Tous droits réservés pour tous pays

NOTES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....