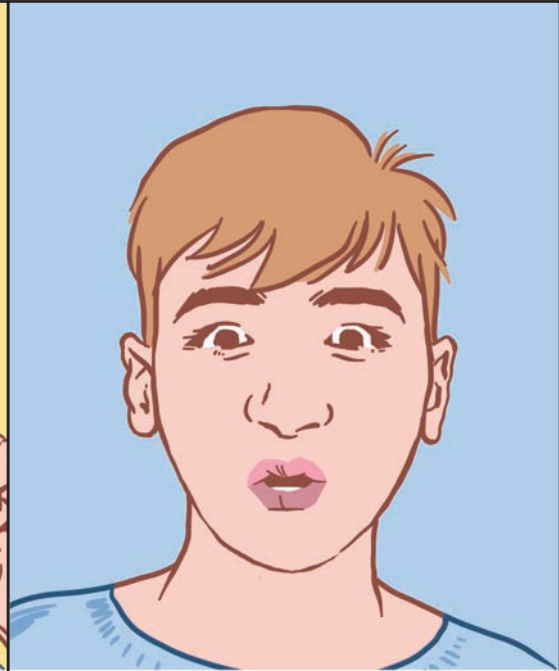




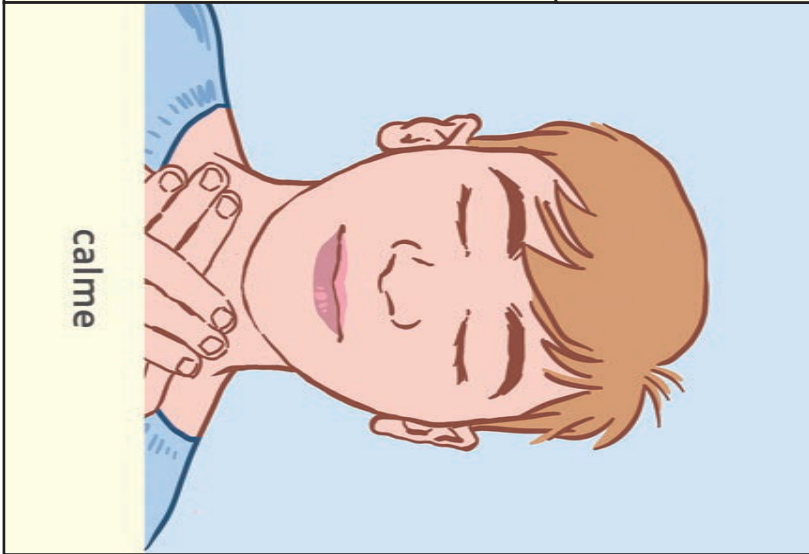
joie



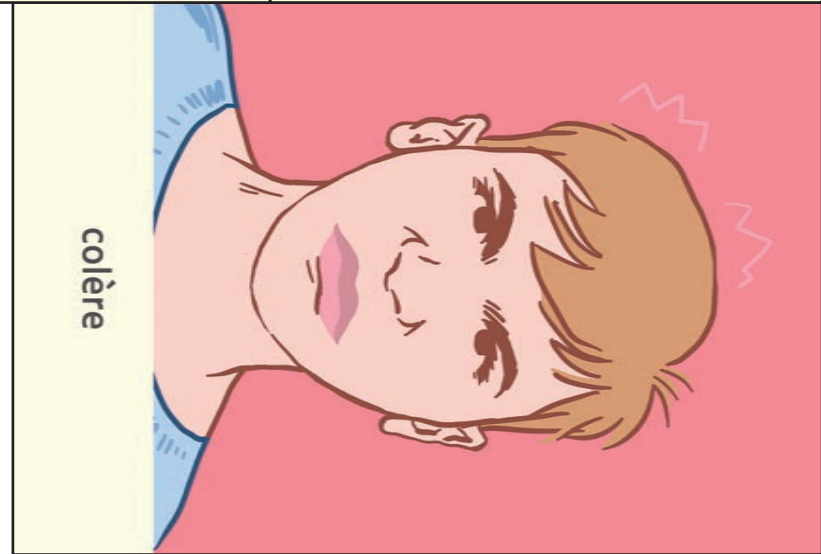
fierté



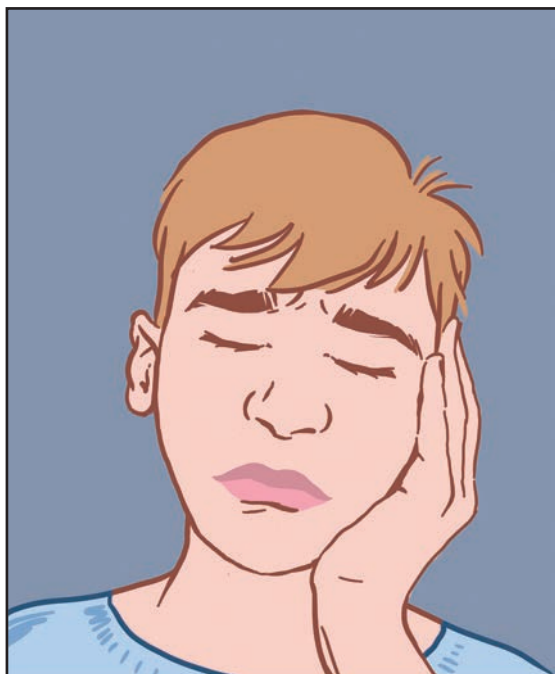
surprise



calme



colère



découragement



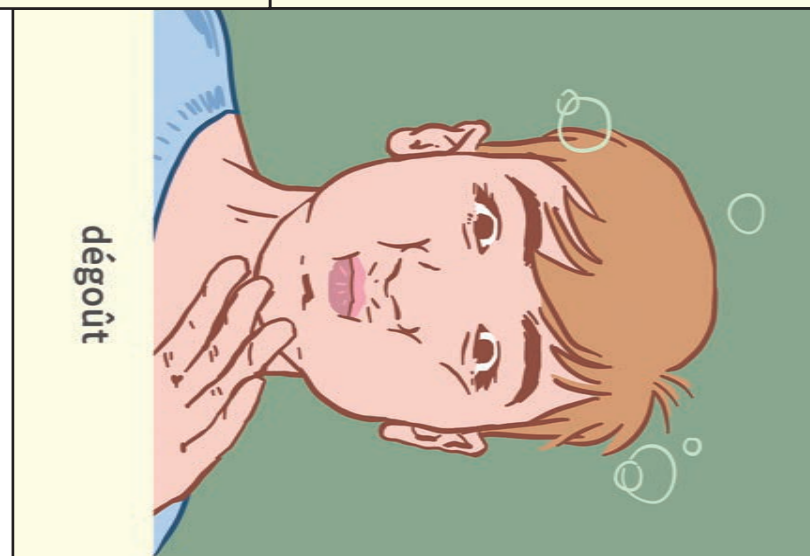
tristesse



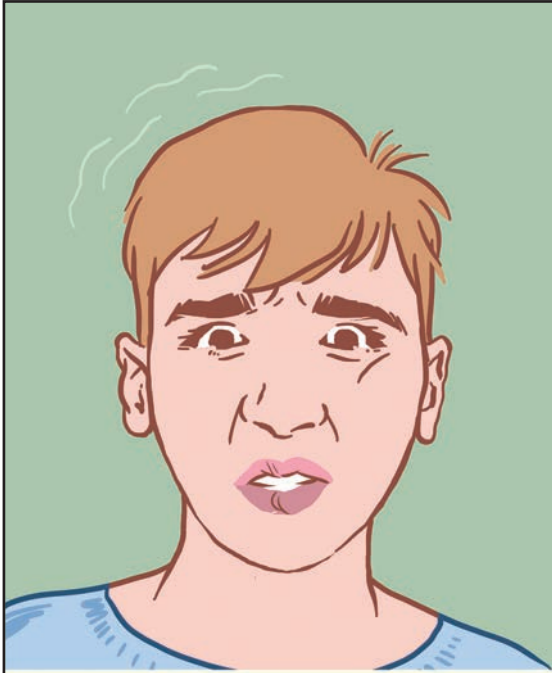
ennui



déception



dégoût



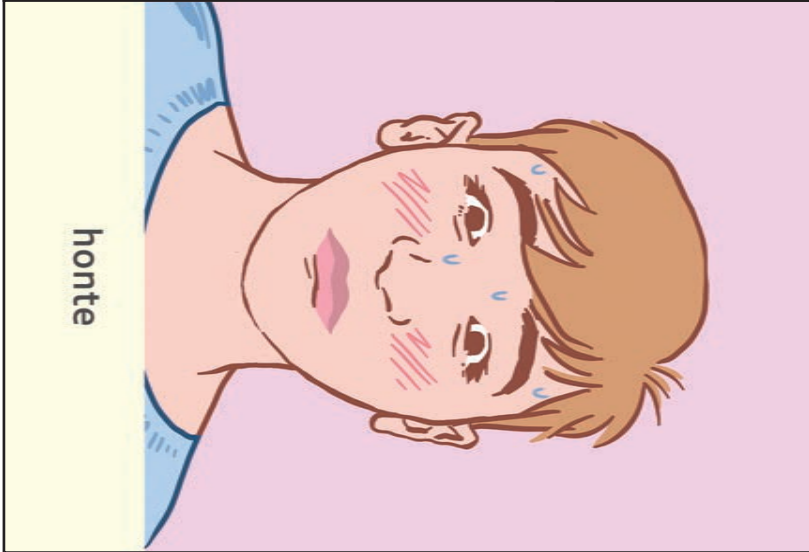
peur



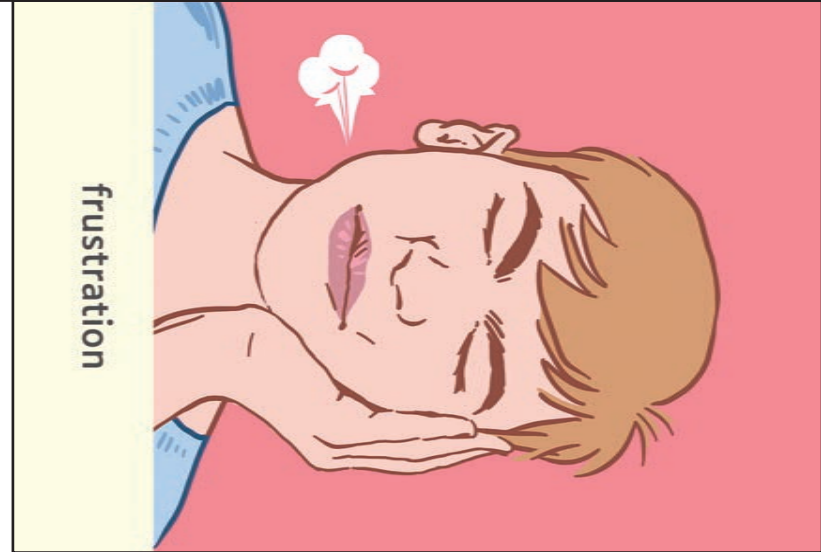
angoisse



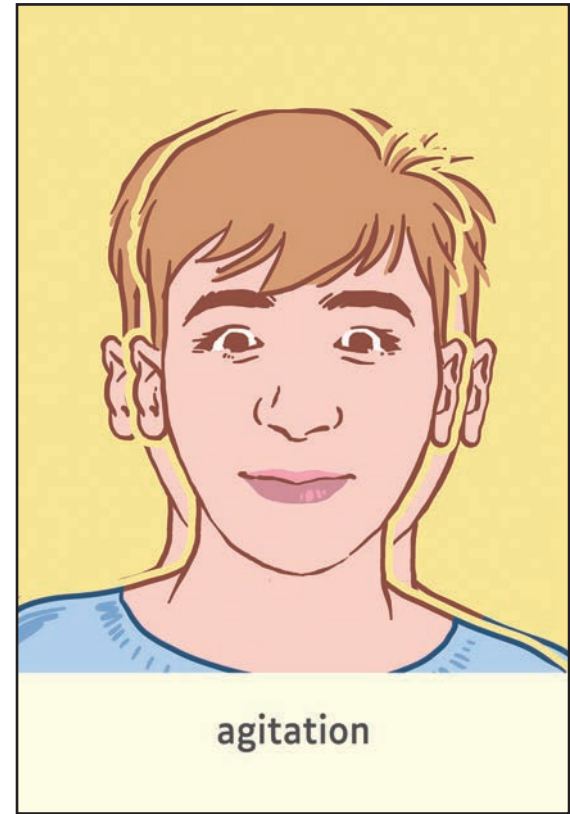
stress



honte



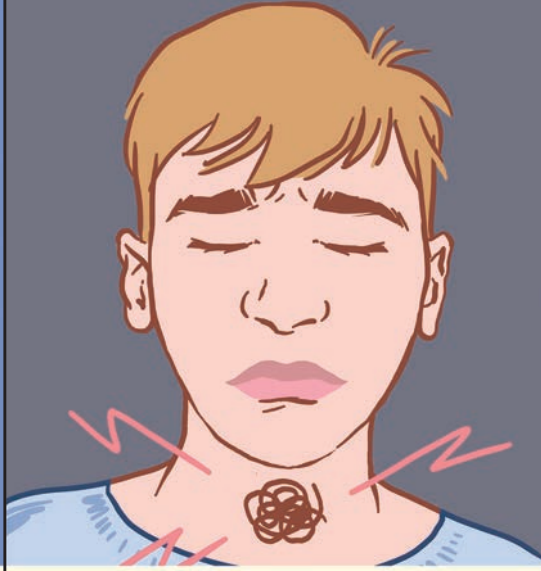
frustration



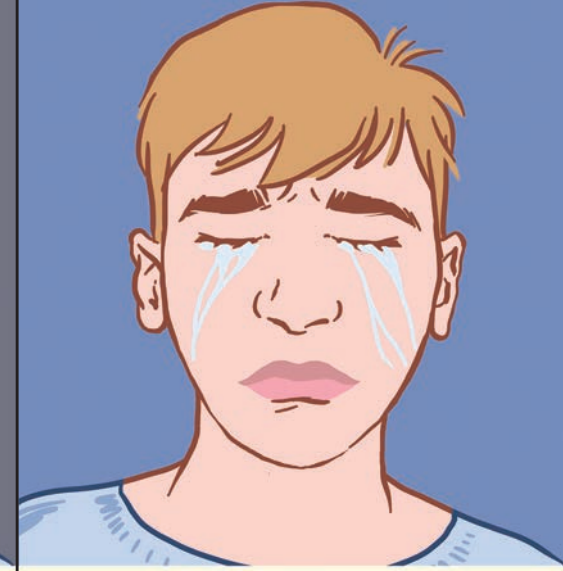
agitation



être fatigué



avoir une boule dans la gorge



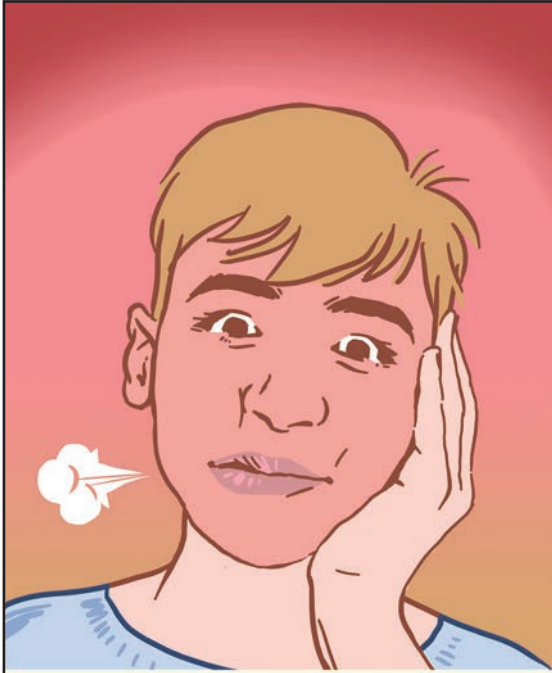
avoir envie de pleurer



avoir mal à la tête



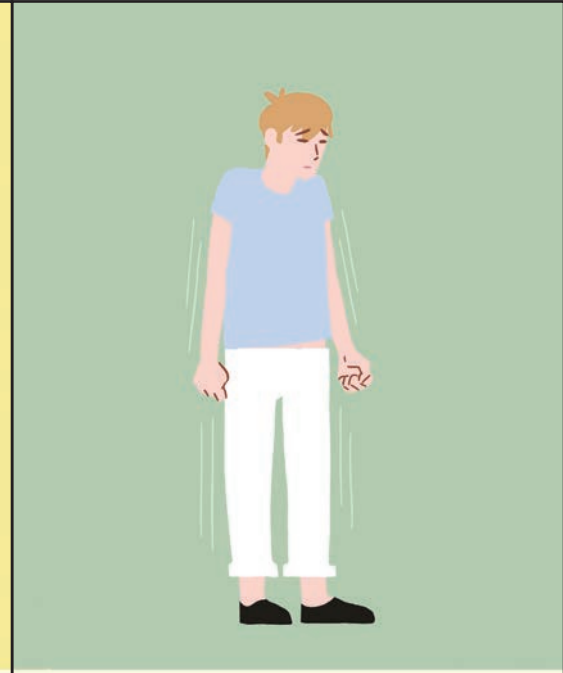
avoir envie de crier



avoir chaud



se sentir détendu



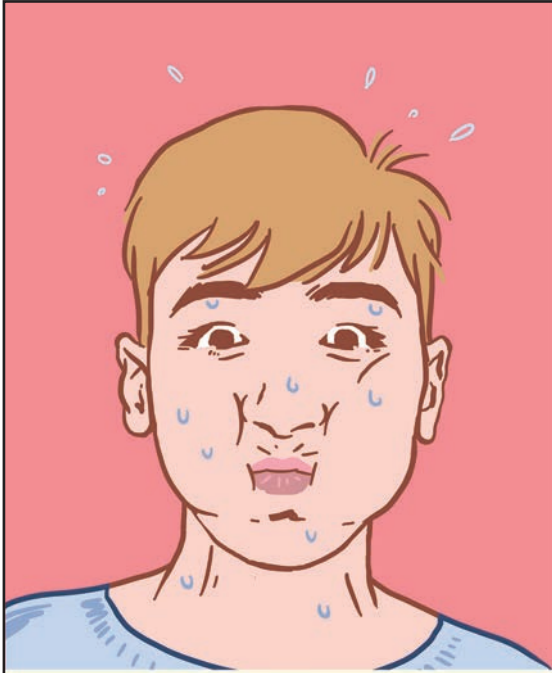
être tendu



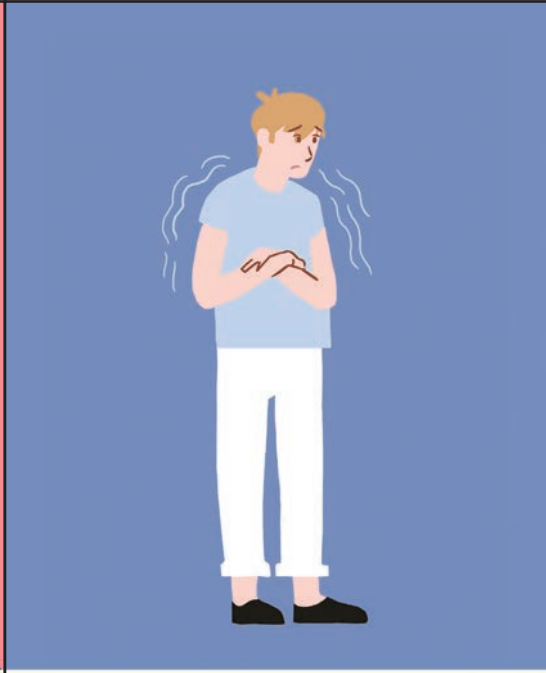
rougir



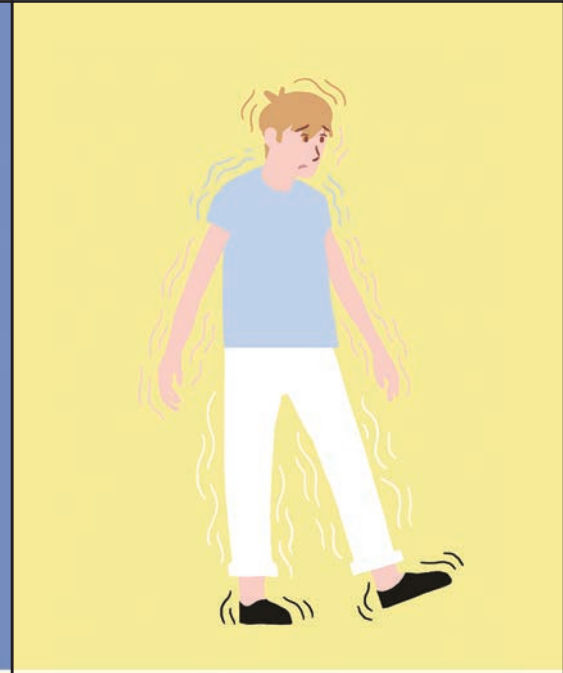
avoir envie de taper



transpirer

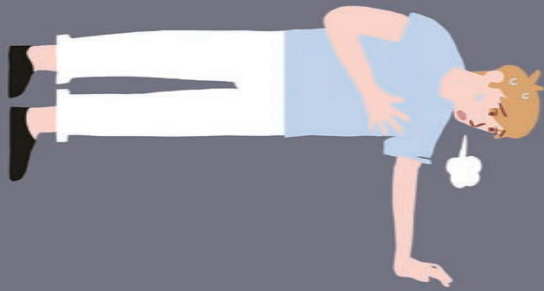


avoir froid



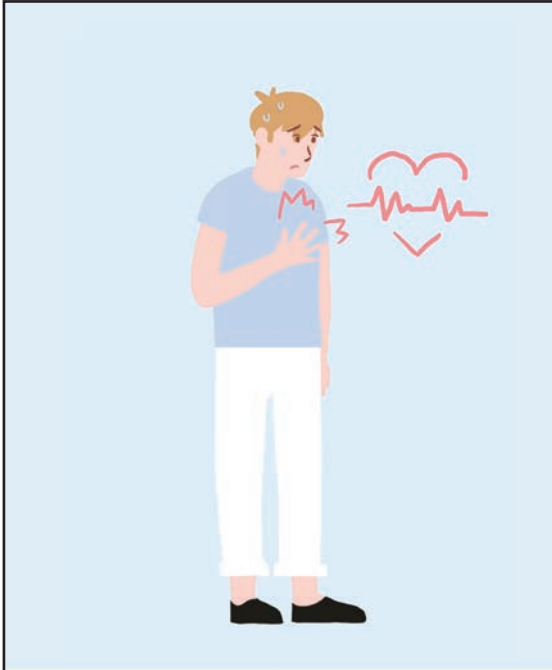
trembler

avoir du mal à respirer

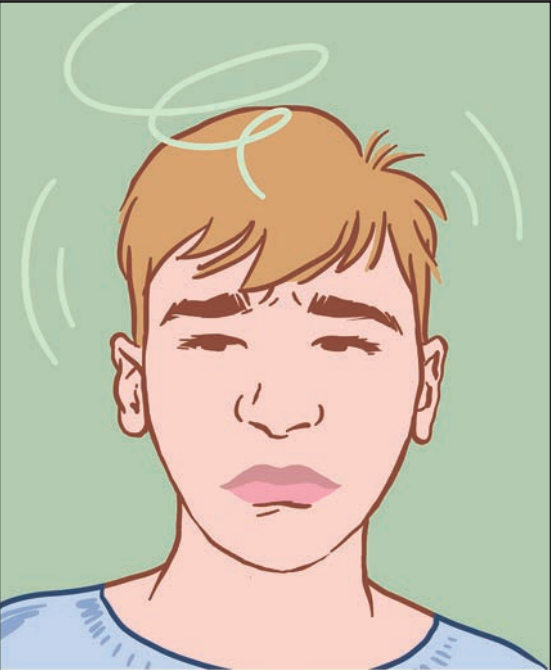


avoir mal au ventre

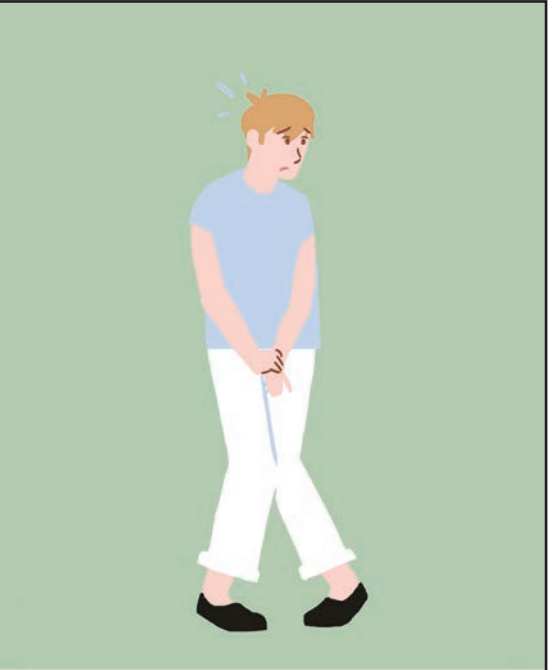




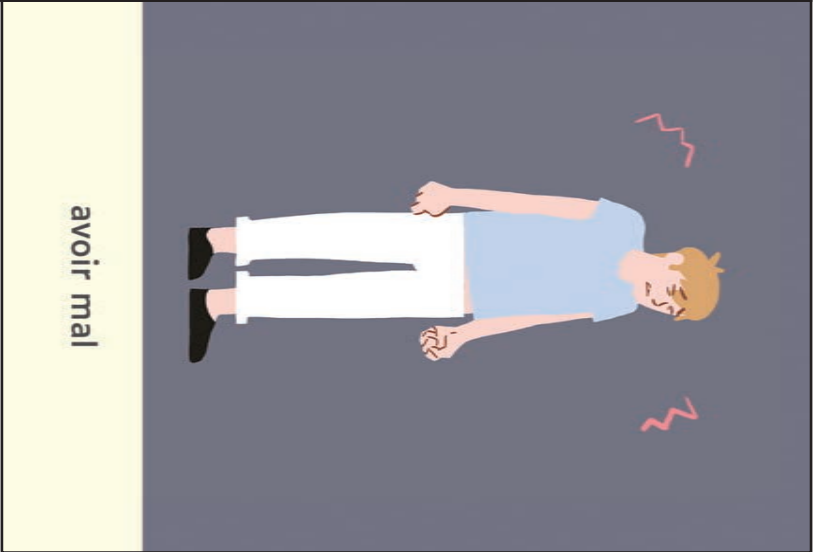
avoir le cœur qui bat vite



avoir la tête qui tourne



avoir envie d'aller aux toilettes



avoir mal



je fais dans ma tête une photo de mon problème



j'imagine que cette photo devient floue



ou qu'elle s'éloigne de moi progressivement



s'arrêter et réfléchir



qu'est-ce que j'ai envie de faire ?



est-ce que cela me fera de la peine ou fera de la peine à quelqu'un d'autre ?



on imagine un grand coffre



on glisse toutes nos émotions négatives



on ferme ce grand coffre



et on expire, le plus doucement possible



on bloque sa respiration 1 ou 2 secondes



on inspire profondément



et en expirant durant 3 secondes



en inspirant durant 3 secondes



respirer lentement jusqu'à être plus calme



on s'assoit confortablement



et on prend conscience de sa posture, de son corps...



...des bruits et des sensations autour de nous



parfois ça ne va pas



on parle à une personne de confiance de la situation



des émotions et des pensées négatives



on serre, on contracte fort ses muscles



et on relâche après quelques secondes



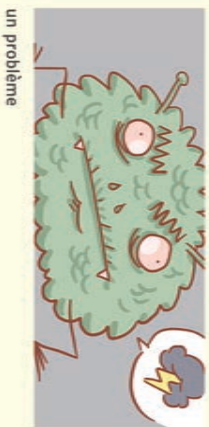
on recommence plusieurs fois



on garde ce dessin, on le déchire ou on le jette



on dessine ce problème



un problème



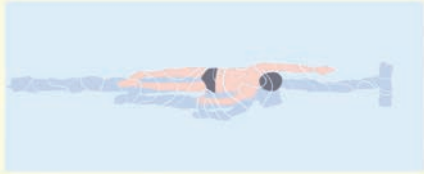
on note un troisième bon moment dans la journée



on note un deuxième bon moment dans la journée



on note un bon moment dans la journée



on pratique un sport



ou on réalise un exercice physique



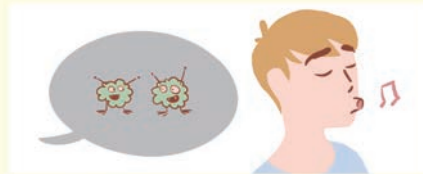
en fonction de nos goûts ou possibilités



on regarde ce qui nous fait souffrir



ce que l'on peut faire pour mieux vivre cette situation



et ce qui ne dépend pas de nous



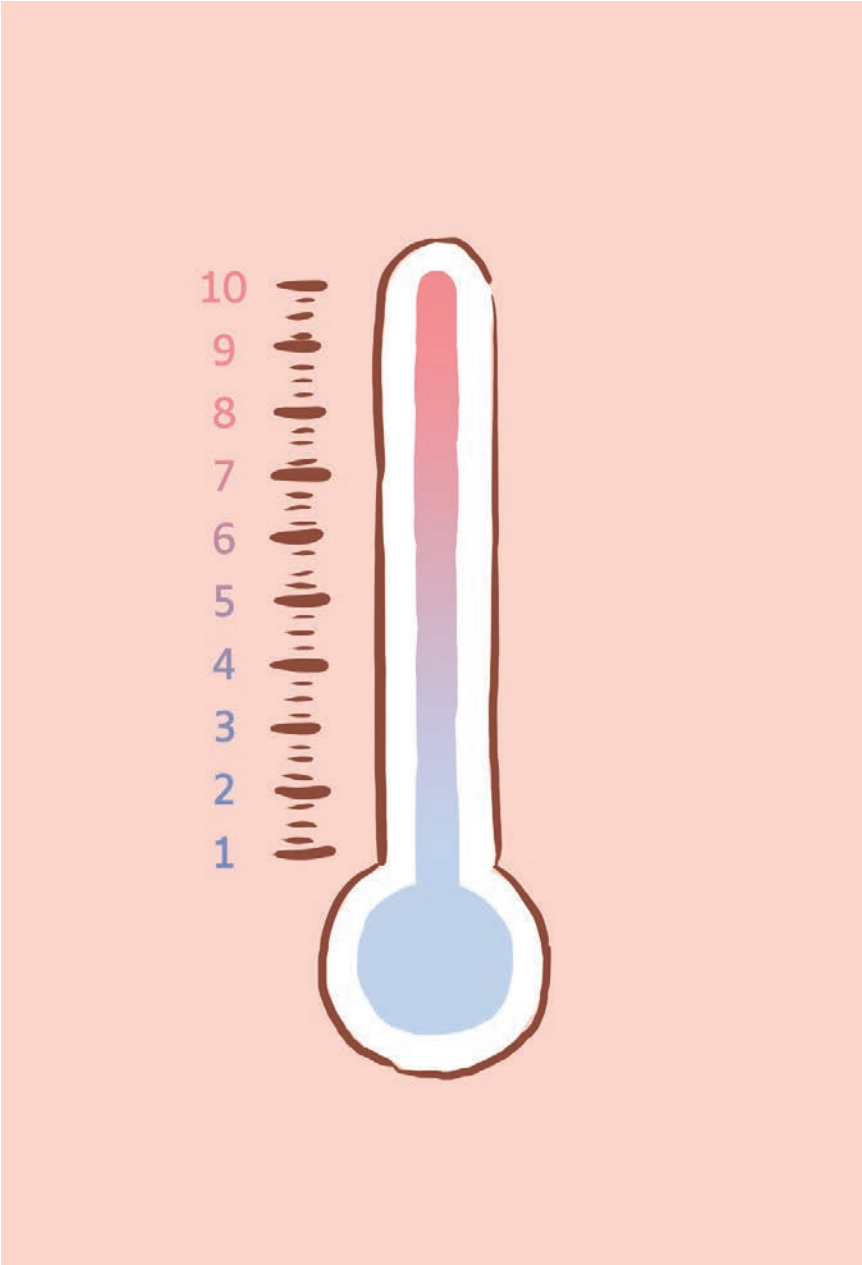
on apprend à s'affirmer



on dit ce que l'on ressent en se respectant



et en respectant l'autre



intensité

Charte d'utilisation

Ce jeu facilite l'expression et la régulation émotionnelle. Ce jeu propose des ressources.

Vous pouvez imaginer d'autres ressources.

N'hésitez pas à demander l'aide d'un accompagnant ou d'un professionnel.

Ce jeu ne remplace pas un professionnel de soin.

Règles du jeu pour les accompagnants

Demander au joueur, à partir d'une situation de départ, énoncée par le sujet lui-même ou proposée, de dire quelles sensations et émotions cette situation déclenche en lui.

- Le joueur sélectionne une ou plusieurs cartes parmi les cartes **émotions**.
- Idem avec le tas **sensations**.
- Ensuite, il spécifie l'intensité de ces émotions sur un support **thermomètre émotionnel**.
- Enfin, il sélectionne parmi les cartes **ressources** une ou des propositions qu'il aimerait expérimenter pour l'aider à surmonter ce vécu émotionnel. L'accompagnant l'aide à l'expérimentation de ce support.
- En dernière instance, le joueur reprend le thermomètre émotionnel et regarde si l'émotion de départ est de même intensité et/ou de même nature.

Plusieurs règles du jeu sont possibles;

Vous pouvez travailler plus spécifiquement sur les pensées comme *qu'est-ce que je pense dans cette situation?*, sur les comportements, sur la reconnaissance émotionnelle (deviner l'émotion ou la sensation en masquant la légende) ...

Règles du jeu

pour les personnes accompagnées

je vis une situation

qu'est ce que je ressens ?

je choisis une carte **émotion**

je choisis une carte **sensation**

je regarde sur le **thermomètre**

si c'est **un peu**, **moyen** ou **très fort**

je choisis une carte **resource** que j'aimerais essayer

D'autres suggestions pour aller plus loin ...

Vous pouvez utiliser ce jeu en individuel ou en groupe, travailler spécifiquement certaines thématiques ou compétences.

Voici quelques idées:

- Décoder une émotion et une sensation corporelle uniquement à partir du support visuel; en montrant les cartes et en masquant le sous-titre.
- Apprendre à se familiariser avec les émotions des autres et à développer son empathie; en jouant à 2 minimum. À partir d'une situation identique, repérer émotions et sensations corporelles pour chacun des joueurs.
Cela peut être utile au sein d'un groupe d'entraînement aux habiletés sociales notamment.
- Repérer les situations problèmes ;
À partir des émotions ou sensations désagréables éprouvées, rechercher la récurrence de certaines situations.
- Étudier son système de pensée. Rechercher à partir de situations récurrentes, les systèmes de croyance.

En premier lieu, la personne accompagnée accède à la connaissance de ses propres émotions et sensations.

Une fois que cette étape est plus fluide, elle travaille avec un psychologue sur les ressources qu'elle aimerait expérimenter ou sur les propositions évoquées ci-dessus.

Sentez-vous libre d'adapter ce jeu à votre pratique ou à votre quotidien.

**Des cartes ne vous conviennent pas ? Mettez-les de côté !
Des émotions ou sensations sont trop complexes ? Utilisez seulement les émotions de base (tristesse, peur, colère, joie).**

Remerciements

Ce jeu est un projet collectif, il a été créé de manière collaborative avec les usagers du SAISMO 21 et du DSI 21. Les partenaires du secteur médico-social et les familles qui ont participé à son expérimentation

l'ont enrichi, merci à tous !

- Amélie Besnard
- Capucine Lecrosnier
- Fanny Varin
- Jordan Saïdi
- Lambert Brisset
- Maena Pontais
- Sophie Rigault
- Maxime Prud'homme
- Marion Larnaud
- Accompagnés par Camille Blanchemain
- Marie Blanchemain
- Élise Moure.