



CPAS
CHARLEROI

CLPS

Centre Local de Promotion de la Santé Charleroi Thuin
Association Sans But Lucratif



OUTIL LUDOPÉDAGOGIQUE POUR LES AVENTURIERS DES ÉMOTIONS

construit à l'initiative de l'équipe Prévention
et Promotion de la Santé Mentale du CPAS de Charleroi
et du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

ÉDITEUR RESPONSABLE : OLIVIER JUSNIAUX, 13, BLD JOSEPH II, 6000 CHARLEROI

En partenariat avec



Avec le soutien de



Licence consultable ici :
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Table des matières

1. Introduction	6
2. Intelligence émotionnelle et promotion de la santé	7
3. Origine du projet.....	10
4. GUIDE METHODOLOGIQUE	13
4.1. Contexte	13
4.2. Public cible	13
4.3. Public final	13
4.4. Objectif général	13
4.5. Objectifs spécifiques et opérationnels	14
4.6. Concept de coopération	15
5. GUIDE PEDAGOGIQUE	16
5.1. Informations générales	16
5.1.1. Nombre et durée des séances	16
5.1.2. Encadrement.....	16
5.1.3. Position de l'animateur	16
5.1.4. Podcasts audio.....	17
5.1.5. Pirates.....	17
5.2. Matériel.....	18
5.2.1. Matériel à prévoir	18
5.2.2. Matériel général du jeu.....	19
5.2.3. Matériel spécifique pour chaque séance	21
5.3. Séances de jeu.....	29
5.3.1. Séance 1 / Île MÔA	29
5.3.2. Séance 2 / Île KATU SANTI	31
5.3.3. Séance 3 / Île KEPASSO	33
5.3.4. Séance 4 / Île POURKOISSA.....	35
5.3.5. Séance 5 / Île EUREKA.....	38
5.3.6. Séance 6 / retour sur l'île MÔA	40
5.4. Votre liberté d'animateur	43
6. Aspects juridiques	44
6.1. Protection de l'outil	44
6.2. Médias exploités dans l'outil.....	45
7. Pour aller plus loin	47
8. Annexes	49

Porteurs du projet

- Equipe Prévention et Promotion de la Santé Mentale de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence Sociale du CPAS de Charleroi.
- Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin / CLPS-CT.

Partenaires/cocréateurs de l'outil ludopédagogique

- Service d'Actions en Milieu Ouvert « Le Signe ».
- Service d'Actions en Milieu Ouvert « Oxyjeune ».
- Service d'Actions en Milieu Ouvert « Point Jaune ».
- Service d'Actions en Milieu Ouvert « Visa Jeunes » - Cité de l'enfance - Intercommunale de Santé Publique du Pays de Charleroi.
- Coordination Accueil Temps Libre - Service Accueil Temps Libre – Ville de Charleroi.
- Centre d'Education et de Formation en Alternance Hainaut-Sud Gosselies - Institut Sainte-Anne.
- Centre Psycho-Médico-Social spécialisé de Marcinelle – Province de Hainaut.
- Circomédie ASBL.
- Ecole d'enseignement spécialisé « Le Soleil Levant » de Montignies-sur-Sambre.
- La Maison Ouverte ASBL - Halte-accueil sociale.
- Le Figuier ASBL.
- Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de Châtelet.
- Service Résidentiel Général Château Ligny - Cité de l'enfance - Intercommunale de Santé Publique du Pays de Charleroi.

Remerciements

- ✓ Merci à l'Ecole Communale de Sivry qui a accepté de pré-tester l'outil avec une classe de 3^{ème} primaire.
Directeur : Monsieur Olivier Hublet.
Institutrice : Madame Stéphanie Bouillet.
Moussaillons : Loucas, Aylin, Alezia, Anaïs, Aiko, Rose, Hugo, Alexis, Clément, Timéo, Yassim, Colleen, Adam, Théo et Maily.
- ✓ Merci à l'Ecole de la Croix de Momignies qui a accepté de pré-tester l'outil avec une classe de 6^{ème} primaire.
Directeur : Monsieur Grégory Parmentier.
Instituteur : Monsieur Bernard Bouillet.
Moussaillons : Lolita, Clarisse, Océane (2), Claire, Nathan, Ruby, Martin, Noah, Adyl, Dimitri, Mady, Léona, Victorien et Lola.
- ✓ Merci à l'Ecole de la Croix de Fourbechies qui a accepté de pré-tester l'outil avec une classe de 4-5-6^{ème} primaire.
Directrice : Madame Hoedenaeken.
Institutrice : Madame Clarat.
Accompagnatrice : Madame Dominique.
Moussaillons : Julien, Roch, Mathieu, Eva, Madeline, Eline, Maillys, Louis, Sayan, Damien, Guillaume, Aloïs, Flavye, Héloïse, Line, et Louann.
- ✓ Merci à l'Ecole des Fougères de Couillet qui a accepté de pré-tester l'outil avec une classe de 6^{ème} primaire.
Institutrice : Madame Mathurin et ses moussaillons.
- ✓ Merci au Château Ligny (SRG de la Cité de l'enfance / ISPPC) qui a accepté de pré-tester l'outil avec un groupe d'enfants en milieu institutionnel et extrascolaire.
Coordinatrice : Madame Julie Wautelet.
Educatrice spécialisée : Madame Alexandra De Bon.
Moussaillons : Dilhan, Chelsy, Lorena, Kimberley, Léa, Mathéo, Heinya, Jade, Lorenzo, Elena et Shanel.
- ✓ Merci à Gaëtan Bienfait sans qui ce projet ne serait pas ce qu'il est. Sa créativité et son dynamisme ont été très précieux.
- ✓ Merci à Tristan, le « Capitaine Jack Sparrow » de la voix-off qui a donné un univers enchanteur aux Podcasts audio.
- ✓ Merci au Service Communication du CPAS de Charleroi pour son appui technique.
- ✓ Merci au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin pour son appui graphique.

2. Intelligence émotionnelle et promotion de la santé

La construction de l'outil s'inscrit dans une **démarche de promotion de la santé**¹. Celle-ci a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer.

En quoi les compétences émotionnelles ont-elles une influence sur la santé ?

La **santé** au sens large est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé² comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »³. Elle est donc conçue comme un phénomène global, incluant les dimensions physique, sociale et psychologique.

La santé est influencée par une série de facteurs appelés « **déterminants de la santé** ». Ces facteurs appartiennent à différentes sphères : modes de vie, milieux de vie, contexte socio-économique, environnement, etc. On sait que parmi ces facteurs, les **compétences psychosociales** jouent un rôle prédominant. Ainsi, la capacité d'une personne à faire face aux exigences et épreuves de la vie, intervient en termes de bien-être physique psychologique et social⁴.

L'estime de soi, la connaissance de soi, l'empathie, la pensée critique ou encore la capacité à gérer son stress, sont des exemples de ces compétences⁵ qui ont un impact positif sur la vie et sur les relations avec les autres.

Dans le même ordre d'idée, lorsqu'une personne se sent mal, ses **compétences émotionnelles** vont lui permettre d'identifier ce qu'elle ressent, de comprendre et de faire du lien avec ses besoins et ses ressources. Ces différentes compétences sont regroupées autour du concept d'intelligence émotionnelle et renvoient à la manière dont elle identifie, exprime, comprend, régule et utilise ses émotions ainsi que celles des autres⁶.

Avant d'illustrer les compétences émotionnelles et de voir comment elles s'expriment concrètement, demandons-nous comment la **régulation émotionnelle** se construit⁷.

¹ Organisation Mondiale de la Santé (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève. En Ligne : http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf.

² Selon l'OMS, la santé globale se définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (). La santé est conçue comme un phénomène global, incluant les dimensions physique, sociale et psychologique.

³ Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, 1946.

⁴ SANDON A., Compétences psychosociales et promotion de la santé. Dossier technique, n°5. IREPS Bourgogne, novembre 2014, 36 pages. Dossier sur l'état des connaissances relatives à l'approche basée sur les compétences psychosociales - les 10 compétences définies par l'OMS - Le développement des enfants et des ados - Comment travailler les compétences ? Pourquoi ?

⁵ Pour aller plus loin, nous renvoyons vers la conception théorique de l'estime de soi développée par le psychoéducateur Germain Duclos (DUCLOS G, L'estime de soi, un passeport pour la vie, Québec, Ed. Hôpital Sainte Justine, 2018) et ainsi que les 10 compétences psychosociales (ou aptitudes essentielles) établies par l'OMS (https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_754391/les-competences-psychosociales).

⁶ « Les compétences émotionnelles et la santé – Un facteur à prendre en compte pour la prévention », Vancoreland S., Avalosse H., Verniest R., Callens M., Mikolajczak, Vanbroek N., Rummens G., Kapala F., Éducation Santé n° 311, mai 2015, pp. 2 à 6. Etude sur l'impact des compétences émotionnelles sur la santé réalisée conjointement par les Mutualités Chrétiennes, l'UCL et la KUL.

⁷ Roskam, I., La régulation émotionnelle chez l'enfant : une perspective développementale. In : Mikolajczak M. & Deseilles M., Traité de régulation émotionnelle, De Boeck : Bruxelles 2012.

Dès la **naissance**, cinq émotions de base sont repérables chez le nourrisson : la détresse, le dégoût, la peur, l'intérêt et le plaisir. A cet âge, ses stratégies pour réguler ses émotions sont limitées à la succion (pouce, objet, etc.) et à sa capacité à détourner le regard. La régulation de ses émotions dépend donc principalement de la capacité des personnes qui s'occupent de lui à répondre à ses signes de détresse (le prendre à bras, le caresser, le regarder avec bienveillance, etc.).

Chez le **bébé**, la palette des émotions s'enrichit. Il prend conscience des réactions provoquées par ses émotions chez les autres grâce à l'observation de leurs réactions (effet « miroir »). Ses émotions commencent à avoir du sens pour lui. Ses stratégies pour les réguler se diversifient grâce aux stratégies qu'il observe chez les personnes qui prennent soin de lui (ils sont co-régulateurs de ses émotions).

C'est **vers 3-6 ans** que le jeune enfant commence à réguler ses émotions de manière autonome sur base des stratégies qu'il a observées précédemment dans son entourage, mais aussi par l'apprentissage de nouvelles stratégies. A cet âge, le développement du langage lui permet de verbaliser ses besoins, de prendre de la distance par rapport à ses émotions et cela contribue à une meilleure régulation. Par ailleurs, la capacité de l'enfant à organiser les événements dans le temps lui permet de mieux appréhender ses intentions, mais aussi celles d'autrui. Cela va contribuer à l'enrichissement de ses stratégies de régulation émotionnelle. Il commence également à percevoir les règles sociales des environnements dans lesquels il évolue et donc, à adapter ses réactions émotionnelles. Il « socialise » ses émotions.

Vers 6-8 ans, l'enfant est capable de « miniaturiser » ses émotions afin qu'elles ne soient pas nécessairement perceptibles pour l'autre. Il distingue ses signes internes qui l'informent sur son état émotionnel (mal au ventre, cœur qui bat vite, etc.), des signes externes visibles des autres (rougeur du visage, nervosité physique, etc.). A l'adolescence, les stratégies de régulation émotionnelle s'étoffent encore grâce au langage écrit (journaux intimes, etc.), aux capacités d'inhibition plus développées ou encore à l'interaction avec de nouveaux co-régulateurs (enseignants, pairs, amis, etc.).

Concrètement, lorsqu'une personne se sent mal, si elle parvient à exploiter des stratégies de régulation émotionnelle, en bref, si elle a de bonnes compétences émotionnelles, elle arrivera plus facilement à identifier s'il s'agit de tristesse, de frustration, d'inquiétude, etc. Une personne qui a des difficultés en matière d'identification des émotions sait si elle se sent bien ou mal, mais éprouve parfois des difficultés à identifier précisément de quelle émotion il s'agit et pourquoi.

Prenons un exemple :

Lucas rentre de l'école, jette son cartable au sol et se met en colère quand sa maman lui demande de faire ses devoirs. Clairement, la demande de sa maman est le déclencheur de sa colère. Mais en est-ce la cause ? Il se fait que l'enfant s'est disputé avec un camarade de classe à la sortie de l'école. Sa colère exprime un mal-être lié à cette dispute.

Une personne qui comprend bien ses émotions est capable de faire la différence entre le déclencheur et la cause.

Continuons avec le même exemple.

Si Lucas appréhende bien ses émotions, il va essayer de comprendre ce que cette émotion lui dicte. Peut-être a-t-il besoin de parler de cette dispute avec sa maman ? Peut-être aurait-il envie d'appeler son camarade ou de lui écrire un mot qui clarifierait l'objet de la dispute ? Peut-être Lucas souffre-t-il d'une injustice et éprouve le besoin de recevoir des excuses de la part de son camarade ?

La personne qui parvient à réguler ses émotions va essayer d'identifier quels changements sont nécessaires pour se sentir mieux. La personne qui éprouve des difficultés à identifier ses émotions ne se demandera pas ce que ses émotions veulent dire et perdra alors une occasion de modifier des choses importantes dans sa vie.

Si Lucas était parvenu à exprimer ses émotions à sa maman et avait été capable de lui expliquer calmement la dispute survenue à la sortie de l'école, peut-être sa maman aurait-elle pu l'apaiser et ainsi, éviter une seconde dispute à la maison quand la question des devoirs a été abordée.

Une personne qui n'est pas suffisamment compétente dans l'expression de ses émotions risquera de mal choisir son moment, s'exprimera en criant ou au contraire « râlera » ou se rebiffera sans rien exprimer.

Si Lucas parvenait à mieux réguler ses émotions et à ne pas perdre ses moyens en situation de stress ou de colère, il n'aurait probablement pas jeté son cartable au sol et ne serait pas énervé (n'aurait pas « piqué une crise ») quand sa maman lui a demandé de faire ses devoirs.

Une personne qui gère ses émotions sera davantage capable de ne pas se laisser submerger par elles et développera des ressources lui permettant de ne pas crier, insulter ou frapper...

Par exemple, Lucas pourrait rentrer de l'école et demander d'aller dans sa chambre pour se défouler sur son « punching-ball » ou s'isoler un moment, avant de rejoindre sa maman...

C'est autour de ce sujet essentiel que tourne l'outil EMOTIKA :

Reconnaitre ses émotions, leur donner une place, les associer à des besoins et être capable d'identifier des ressources pour agir.

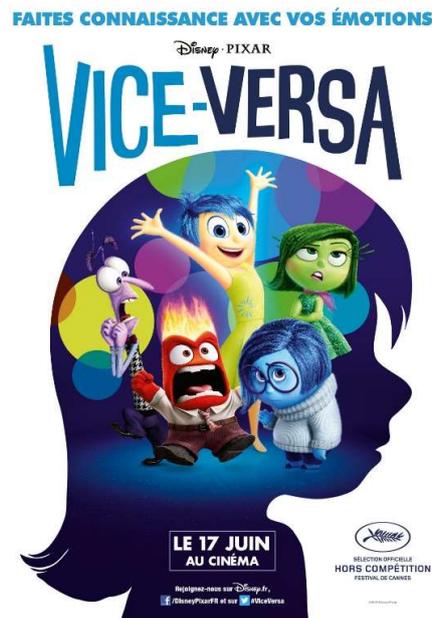
3. Origine du projet

EMOTIKA est le fruit d'un **travail de réflexion et de collaboration** entre différents professionnels du secteur psychosocioéducatif des arrondissements de Charleroi et de Thuin.

L'histoire commence en avril 2018, quand l'équipe Prévention et Promotion de la Santé Mentale de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence Sociale du CPAS de Charleroi et le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin proposent une séance de ciné-débat aux professionnels du réseau psychosocioéducatif autour du film « VICE-VERSA » (Walt Disney / Pixar).

« **Vice-Versa** » parle du monde des émotions en mettant en scène cinq personnages – Joie, Tristesse, Peur, Colère, Dégoût – aux manettes du cerveau d'une petite fille de 11 ans. Le film, supervisé par des experts en psychologie, nous montre ce qui se passe dans la tête d'un enfant qui grandit et comment ses émotions ont un pouvoir immense sur sa vie.

L'objectif de cette séance de **ciné-débat** était de sensibiliser les professionnels à l'intérêt du film en tant que support pédagogique pour aborder les émotions, mais aussi stimuler et renforcer les compétences psychosociales et l'estime de soi.



Suite au succès de cette rencontre, **l'idée de créer un outil pédagogique est née**. Soucieux de travailler dans une logique ascendante, en partant des besoins et attentes des acteurs de terrain, des ateliers de co-construction d'un outil pédagogique original, inspiré de l'univers du film et facilement utilisable par tout un chacun, ont été proposés aux professionnels présents lors du ciné-débat.

C'est ainsi qu'une dizaine de professionnels de l'action psychosocioéducatrice (voir rubrique « Partenaires ») se sont constitués en un **groupe de travail** animé par des chargés de projet de l'Equipe Prévention et Promotion de la Santé Mentale du CPAS de Charleroi et du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin.

Le groupe de travail s'est réuni régulièrement de novembre 2018 à février 2021.

D'emblée, le groupe s'est intéressé au **concept d'intelligence émotionnelle**, appelée aussi l'intelligence du cœur ! L'intelligence émotionnelle correspond à notre capacité à identifier, accueillir, utiliser, gérer, canaliser et exprimer nos émotions, tout en tenant compte de celles des autres. Développer cette intelligence permet d'entretenir de bonnes relations avec son entourage (le groupe, la classe, la famille, etc.) et avec soi-même. L'objectif de l'outil était trouvé !

Après une première rencontre qui a permis au groupe de travail de rediscuter du film et de ses avantages, une **méthodologie de travail** autour du concept d'intelligence émotionnelle a commencé à s'opérer. Dès le début des réunions, il a semblé intéressant de questionner cette thématique et de s'approprier un langage commun.

Dans cette perspective, le groupe a commencé par concevoir une **carte mentale**⁸ pour chaque émotion de base (joie, peur, colère, tristesse, dégoût) en veillant à identifier pour chacune d'elle, les critères suivants :

- Les déclencheurs et les circonstances d'apparition.
- L'utilité/ les besoins sous-tendus.
- Le langage non-verbal associé.
- Les comportements associés.

Ensuite, le groupe de travail a identifié une liste d'émotions plus complexes, associées aux émotions de base, qui pourraient servir de référentiel pour le futur outil. 22 émotions se sont ainsi dégagées et constituent désormais le « **référentiel-émotions** » du jeu EMOTIKA (sous la forme des « émopoissos » que vous découvrirez plus loin).

Content(e)	Fier/ère	Excité(e)	Fâché(e)	Énervé(e)
Furieux/se	Triste	Malheureux/se	Désespéré(e)	Inquiet/ète
Effrayé(e)	Terrorisé(e)	Déçu(e)	Dégoûté(e)	Écœuré(e)
Surpris(e)	Indifférent(e)	Gêné(e)	Ému(e)	Trahi(e)
Compatissant(e)	Frustré(e)			

Rapidement, le projet a pris de l'ampleur et s'est dessiné sous la forme d'un voyage autour de différentes îles, en référence aux « îles de personnalité » du film VICE-VERSA. Le voyage a ensuite rejoint l'univers de Robinson Crusoé, des îles désertes, des aventuriers, des pirates, avec à la clé, un trésor. **EMOTIKA était né !**

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à utiliser cet outil que nous en avons eu à le concevoir !

⁸ Les différentes cartes mentales (mindmaps) de ce travail préparatoire se trouvent dans les annexes.

Pour faciliter votre lecture, nous vous proposons deux parties dans ce guide pédagogique qui accompagne l'outil :

- **Un guide méthodologique de l'outil** reprenant son contexte d'utilisation, les publics cibles et finaux auquel il est destiné, les objectifs poursuivis, le concept de coopération au cœur de l'outil, etc.
- **Un guide d'utilisation de l'outil** qui précise le nombre et la durée des séances de jeu, le rôle de l'animateur, le matériel fourni, le déroulement de chacune des séances de jeu, etc.

Afin de ne pas alourdir la lecture, nous avons choisi de ne pas féminiser chaque terme de ce document, l'égalité homme-femme n'en reste pas moins une de nos préoccupations.

Les différents supports de l'outil proposent, quant à eux, la double formulation.

4. GUIDE METHODOLOGIQUE

4.1. Contexte

EMOTIKA se découvre en **6 séances d'animation**. Chaque séance permet d'atteindre un objectif spécifique lié au développement de l'intelligence émotionnelle et à la découverte des émotions. **Chaque île de l'archipel** correspond donc à **un objectif spécifique**.

Au-delà des contextes scolaire et extrascolaire, l'outil peut être utilisé dans le soutien psychosocial, l'aide à la jeunesse, le secteur socioculturel, la promotion de la santé, etc.

L'ensemble des situations, jeux, énigmes de l'outil EMOTIKA sont inspirés du vécu des enfants dans leur vie scolaire, amicale et familiale.

4.2. Public cible

Tous les **professionnels de l'action psychosocioéducative** souhaitant mettre en place un travail autour des émotions et des compétences psychosociales.

4.3. Public final

Un **groupe d'enfants de 9 à 12 ans**. Il est conseillé de ne pas dépasser une quinzaine d'enfants pour garantir leur bien-être et le vôtre. Les enfants doivent se connaître et se sentir en confiance les uns avec les autres.

4.4. Objectif général

Stimuler l'intelligence émotionnelle à travers une série d'activités et de jeux (mimes, débats, échanges, énigmes, bricolages, etc.), dans un esprit de groupe et de coopération.



4.5. Objectifs spécifiques et opérationnels

Iles du plateau de jeu et questions associées	Objectifs spécifiques Compétences émotionnelles visées	Objectifs opérationnels Suite à l'utilisation de l'outil, les participants seront capables de ...
<p>Ile MÔA et île KATU SANTI</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que ça me fait ?</p>	<p>Identifier les différentes émotions et leurs manifestations (expression verbale et non-verbale des émotions).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Citer les différentes émotions. ➤ Expliquer la différence/nuance entre les émotions proches l'une de l'autre. ➤ Associer différentes situations types et les émotions qu'elles déclenchent. ➤ Décrire les manifestations physiques liées aux émotions (sensations). ➤ Désigner des comportements associés.
<p>Ile KEPASSO</p> <p>D'où ça vient ?</p>	<p>Comprendre, identifier et détecter les signaux déclencheurs des émotions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Désigner/répertorier/citer des moments de vie, des événements, des actes qui déclenchent un type d'émotion.
<p>Ile POURKOISSA</p> <p>A quoi ça sert ?</p>	<p>Comprendre l'utilité des émotions et être capable de les associer aux besoins qu'elles sous-tendent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Citer différents besoins. ➤ Apparier une action / une situation avec un besoin. ➤ Identifier un besoin qui découle d'une émotion.
<p>Ile EUREKA</p> <p>Qu'est-ce que j'en fais ?</p>	<p>Identifier des attitudes adéquates en réaction aux émotions et aux besoins ressentis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Citer des manières appropriées de réagir face aux différentes émotions. ➤ Identifier des ressources/solutions personnelles qui permettent d'agir face aux émotions.

4.6. Concept de coopération

Le concept de **coopération** est au cœur de l'outil EMOTIKA.

Coopération : « Action de coopérer, de participer à une œuvre commune ; collaboration... »⁹

*« Il n'est pas important d'être meilleur qu'une autre personne, mais devenir meilleur que celui que nous étions, voilà qui est formidable. La compétition n'est pas, contrairement à ce que beaucoup pensent, un facteur de réussite dans la vie. La coopération reste plus efficace que la compétition pour un apprentissage et tout le monde en ressort plus fort, car chacun contribue à l'apprentissage des autres. Nous apprenons tous les uns des autres et nous apprenons mieux les uns avec les autres »*¹⁰.

Afin de renforcer la coopération entre les enfants et garantir une bonne dynamique de groupe, le jeu intègre des **défis** sous forme de mini-challenges que l'animateur peut déclencher à chaque étape du jeu (voir plus loin « LES PIRATES » dans le guide d'utilisation).

Le jeu prévoit également **l'ouverture d'un coffre au trésor** que le groupe devra ouvrir grâce à une clé qui se constitue de séance en séance. L'ouverture du trésor se fait à la toute fin des 6 séances d'animation (voir plus loin « Le PUZZLE CLE » dans le guide d'utilisation).

⁹ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/coop%C3%A9ration/19056>

¹⁰ NEUVILLE C., JUNET P., Je joue et je découvre les émotions, Editions Solar, 2016, page 28.

5. GUIDE PEDAGOGIQUE

5.1. Informations générales

5.1.1. Nombre et durée des séances

EMOTIKA se déroule en **6 séances d'animation**.

Chaque séance est conçue pour une **durée de 50 à 90 minutes, modulable** en fonction du nombre d'enfants, des besoins du groupe, du rythme et des méthodes utilisées par l'animateur.

Le déroulement de chaque séance est détaillé plus loin.

5.1.2. Encadrement

Selon le nombre d'enfants, **un ou deux animateurs** sont nécessaires. Idéalement, la présence de deux animateurs permet de mieux cerner les attitudes des enfants et, éventuellement, de prendre des notes pour revenir au moment opportun sur leurs réactions ou questions.

Pour les animations scolaires, la **présence de l'instituteur ou de l'enseignant** n'est pas indispensable, mais peut être **souhaitée** afin de bien percevoir les enjeux de l'outil. Dans tous les cas, l'enseignant devra être informé du travail mené lors des animations afin de permettre une mise en pratique des acquis dans le quotidien de la classe.

5.1.3. Position de l'animateur

De manière générale, l'outil EMOTIKA utilise des **méthodes inspirées des pédagogies actives et socioconstructivistes**. Les enfants sont invités à s'exprimer et à échanger sur leur ressenti, leurs émotions, leurs besoins, leurs solutions.

En tant qu'animateur il est important de garder une **position « d'écoute active »**, et de partir du postulat que toutes les paroles des enfants sont acceptées et acceptables, à l'exception des jugements ou moqueries à l'égard des autres enfants.

Règles de base à rappeler avant chaque animation :

- On ne se moque pas des autres : non-jugement de la parole de l'autre.
- On écoute les autres : respect de la parole de l'autre.
- On a le droit de se taire / de parler.
- Ce qui se dit ne se répète pas ailleurs.

Ces règles devront parfois être rappelées durant l'animation.

5.1.4. Podcasts audio

Afin de créer une ambiance et d'expliquer de manière théâtrale l'univers d'EMOTIKA aux enfants, vous pourrez diffuser, au début de chaque séance, le **podcast audio** d'introduction aux enfants. L'animateur scanne le QR code avec son smartphone et le podcast démarrera. Si possible, utilisez un baffle Bluetooth pour garantir une bonne acoustique à tous les enfants. Ces séquences audio plantent le décor et expliquent aux enfants les tenants et aboutissants de chaque animation.

Variante : vous pouvez lire les textes des podcasts à haute voix. Ils sont fournis avec le jeu.

5.1.5. Pirates

Afin de garantir un maximum de coopération entre les enfants et de leur permettre de s'amuser (aspect ludique), **les pirates peuvent intervenir à n'importe quel moment** du jeu pendant les 6 séances d'animation. **C'est l'animateur qui décide** du moment où ils interviennent (choisissez un moment où vous sentez que l'attention des enfants retombe ou un temps plus « creux »). L'animateur scanne le QR code du bateau pirate avec son smartphone et une musique de pirate retentira. C'est le signal... les pirates arrivent ! Les enfants piochent alors une carte « pirates » au hasard sur le plateau de jeu et réalisent le défi proposé. Une fois l'action terminée, on reprend l'activité de la séance en cours, là où elle s'était arrêtée.

5.2. Matériel

5.2.1. Matériel à prévoir

De base, il vous faudra prévoir :

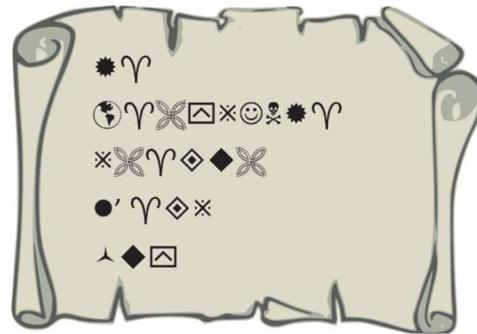
- ✓ Une imprimante couleur (qui imprime A4 et A3).
- ✓ Une plastifieuse (qui plastifie A4 et A3).
- ✓ Un smartphone pour scanner les cartes qui le nécessitent et le bateau pirate.
- ✓ Un baffle Bluetooth pour permettre aux enfants de bien entendre les podcasts audio et la musique des pirates.
- ✓ De la gomme adhésive pour coller les « émopoissons » et les hameçons sur les planches « filet de pêche ».
- ✓ Des attaches parisiennes (pour la construction des gouvernails).

Pour faciliter la construction de l'outil, **le matériel reproductible se trouve dans des dossiers PDF téléchargeables**. Les supports sont ainsi classés selon qu'ils concernent le **matériel général** (présent durant toutes les séances) ou le **matériel spécifique** (par séance). En outre, afin que vous sachiez concrètement quel support va à quel endroit et à quoi il sert, nous les avons repris dans des tableaux ci-après, structurés de la même manière que les dossiers des supports de l'outil, c'est-à-dire par séance et en précisant la ou les île(s) où se déroule le jeu.

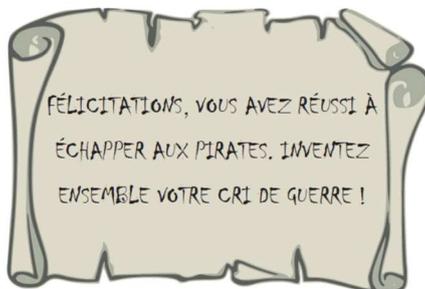
L'outil reste par ailleurs disponible en prêt - gratuitement - au Centre de Ressources du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin.

Vous trouverez ci-après la liste du matériel à imprimer, parfois à plastifier (nous vous le préciserons quand ce sera nécessaire), à découper et à construire.

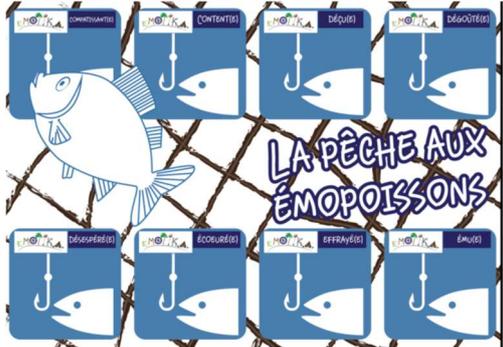
- **Parchemin codé** (à imprimer en A4 couleur, à découper et à dissimuler, roulé dans la boîte au trésor). Ce parchemin codé se trouve dans le coffre. On y découvre un message codé que les enfants déchiffrent grâce à l'alphabet de la clé.



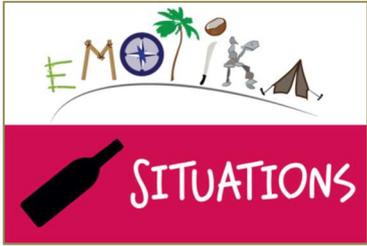
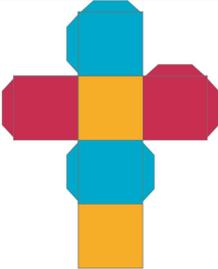
- **Pirates** : 20 cartes pirates à imprimer en A3 couleur et à construire (on divise le tas en 4 et on les place aux emplacements prévus à cet effet sur le plateau de jeu) + 1 bateau pirate à imprimer en A4 couleur, à plastifier, à découper, à construire et, à placer dans la mer sur le plateau de jeu. Des cartes vierges vous permettent également d'inventer vos propres défis.



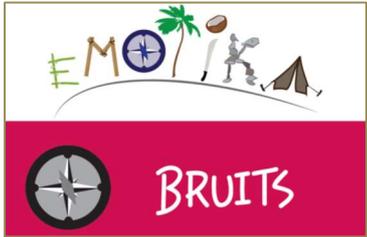
5.2.3. Matériel spécifique pour chaque séance

Séance 1 / Île MÔA (île centrale)	
Matériel à construire	Illustrations
1 vignette podcast audio (séance 1 : podcast général + île MÔA).	
<p>22 « Emopoissons » qui constituent les 22 émotions du référentiel (à imprimer en couleur sur 11 feuilles A4, à plastifier et à découper avec précision).</p> <p>Vous disposez également de 2 poissons « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p> <p>Un second exemplaire de ce référentiel est destiné à l'animateur.</p>	
<p>22 hameçons à « émotions » (à imprimer en A4 couleur, à plastifier et à découper avec précision).</p> <p>Vous disposez également de 2 hameçons « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	
3 planches « filet de pêche » (à imprimer en A3 couleur et à plastifier).	

Séance 2 / Île KATU SANTI (île en haut à gauche)

Matériel à construire	Illustrations
<p>1 vignette podcast audio (séance 2 : podcast île KATU SANTI).</p>	
<p>16 cartes « Sensations » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p> <p>Vous disposez également de cartes « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	
<p>16 cartes « Situations » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p> <p>Vous disposez également de cartes « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	
<p>16 cartes « Mimes » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p> <p>Vous disposez également de cartes « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	
<p>1 dé de couleur (à imprimer en A4 couleur, à découper et à construire). Ce dé vous servira pour les îles KATU SANTI et KEPASSO.</p> <p>Astuce pour un bon « lancé » : mettre des élastiques à l'intérieur du dé.</p>	

Séance 3 / Île KEPASSO (île en haut à droite)

Matériel à construire	Illustrations
<p>1 vignette podcast audio (séance 3 : podcast île KEPASSO).</p>	
<p>16 cartes « Au pif » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p> <p>Vous disposez également de cartes « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	
<p>15 cartes « Bruits » (3 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p>	
<p>16 cartes « Raconte » (3 feuilles à imprimer en A3 couleur, découper les cartes et les construire).</p> <p>Vous disposez également de cartes « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.</p>	

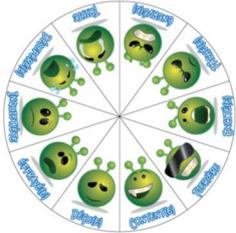
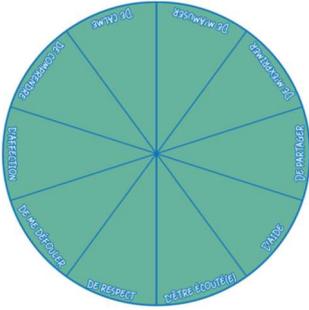
Séance 4 / Île POURKOISSA (île en bas à droite)

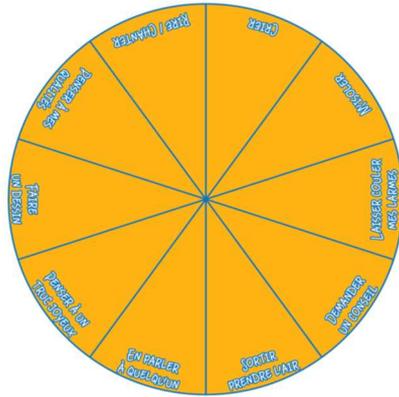
Matériel à construire	Illustrations
1 vignette podcast audio (séance 4 : podcast île POURKOISSA).	
1 photo-expression de « besoins » (19 photos à imprimer en couleur, à plastifier et à découper).	
1 parchemin « Quels besoins ? » (à imprimer en A3 couleur et à plastifier).	
30 coquillages orange « J'ai besoin de... » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, plastifier et découper les coquillages avec précision). Vous disposez également de coquillages « vierges » à compléter selon les apports spécifiques des enfants.	

Séance 5 / Île EUREKA (île en bas à gauche)

Matériel à construire	Illustrations
<p>1 vignette podcast audio (séance 5 : podcast île EUREKA).</p>	
<p>22 coquillages roses « Je peux... » (2 feuilles à imprimer en A3 couleur, plastifier et découper les coquillages avec précision).</p> <p>Vous disposez également de coquillages « vierges » à compléter selon les solutions et les ressources personnelles et spécifiques amenées par chaque enfant.</p>	
<p>Passeports pour MÔA (2 passeports par feuille, à imprimer sur A4 couleur recto-verso et à découper).</p>	

Séance 6 / retour sur l'île MÔA (île centrale)

Matériel à construire	Illustrations
<p>1 vignette podcast audio (séance 6 : podcast RETOUR SUR MÔA).</p>	
<p>1 gouvernail des émotions de l'animateur.</p> <p>Version complétée pour exemple (gouvernail-type) : 2 feuilles à imprimer en A3 couleur et 2 feuilles à imprimer en A4 couleur, à plastifier, à découper avec précision et à confectionner avec une attache parisienne au centre.</p> <p><i>Remarque : il est conseillé de préparer ce gouvernail dès la séance 5 et de le montrer aux enfants en fin de séance. En effet, la séance 6 démarrera par la construction de leur propre gouvernail.</i></p>	 <p>« Gouvernail des émotions » finalisé</p>  <p>Roue des émotions</p>  <p>Roue des besoins</p>



Roue des ressources

2 versions (à choisir) du gouvernail des émotions des enfants :

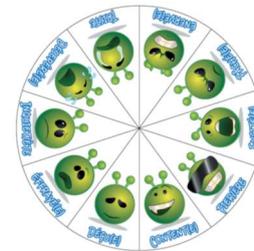
- 1 version « rapide » avec les ressources vierges et les besoins complétés.

- 1 version plus personnelle avec les ressources et les besoins vierges.

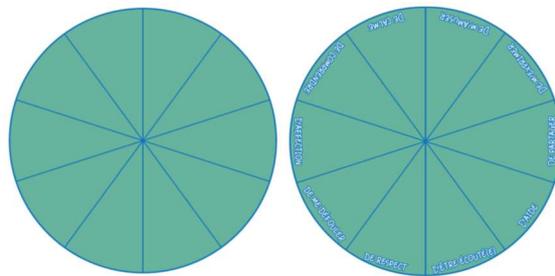
4 feuilles à imprimer en A4 couleur et à faire construire aux enfants (prévoir une attache parisienne par enfant).



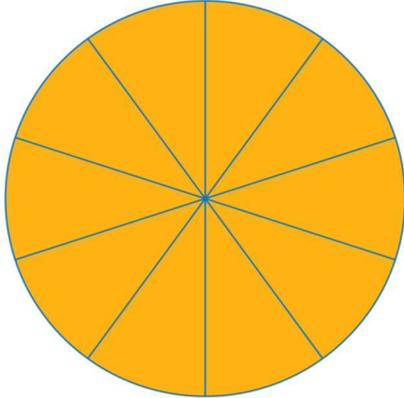
« Gouvernail des émotions » finalisé



Roue des émotions



**Roue des besoins à compléter
OU complétée**

	 <p data-bbox="861 660 1340 694">Roue des ressources à compléter</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Passons désormais au déroulement des animations,
séance par séance.**

5.3. Séances de jeu

5.3.1. Séance 1 / Île MÔA

Objectif : être capable de comprendre le vocabulaire lié aux émotions et différencier les 22 émotions de référence utilisées dans l'outil (« Les émotions, qu'est-ce que c'est ? »).

Contexte : les 9 parties A3 du plateau de jeu sont à disposer sur le sol sous forme d'un grand poster (un plan de montage se trouve au verso des panneaux). La séance se passe sur l'île MÔA. On y pêche des « émopoissons ». Ceux-ci sont disposés comme une pioche, sur une table, dans un bocal, dans une boîte ou dans un filet (à vous de voir). Les hameçons sont disposés sur une table de manière visible.

Déroulement de la séance

1. **On plante le décor.**

L'animateur explique aux enfants pourquoi ils sont réunis et le concept global du jeu.

On fait écouter le podcast audio général (l'animateur scanne le QR code de la carte avec son smartphone et le podcast démarrera).

Cette séquence plante le décor général de l'univers d'EMOTIKA et explique aux enfants comment va se dérouler le jeu. Le podcast se poursuit ensuite avec des explications sur la première séance, qui se déroule sur l'île MÔA.



2. **Brise-glace.**

L'animateur a le choix d'utiliser un brise-glace avant de démarrer l'animation. Ceci peut être utile si l'animateur ne connaît pas le groupe d'enfants ou s'il veut renforcer la dynamique de groupe.

3. **Pêche aux « émopoissons ».**

Il s'agit d'un jeu d'association entre l'émopoisson (descriptif) et son hameçon (émotion).



Les enfants piochent à tour de rôle un « **émopoisson** », lisent la description proposée et vont poser leur poisson sur l'**hameçon** qui leur semble être le bon.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. On débat ensemble sur le vocabulaire, le bon positionnement, ou pas, des poissons.

A la fin de la séance, chaque « émopoisson » doit avoir trouvé son hameçon correspondant (en collant l'ensemble des associations sur les 3 planches « filet de pêche » avec de la gomme adhésive). L'activité continue à vous servir de référentiel tout au long des prochaines séances.



Libre à vous de ne pas vous servir des cartes « hameçons » et de directement proposer aux enfants d'installer les poissons sur les planches « filet de pêche », mais vous passeriez peut-être à côté de l'aspect ludique de la pioche.

4. N'hésitez pas à faire intervenir les pirates à n'importe quel moment.

5. Fin de séance.

On termine la séance en donnant à un enfant, par tirage au sort, une partie (1/6) de la « **clé puzzle** » qui permettra d'ouvrir le **coffre au trésor**. Il devra la garder précieusement jusqu'à la dernière séance.

5.3.2. Séance 2 / Île KATU SANTI

Objectif : être capable d'identifier les émotions et leurs manifestations (« Les émotions, qu'est-ce que ça me fait ? »).

Contexte : la séance démarre sur MÔA. On rappelle aux enfants ce qu'on a fait à la séance précédente et ce qui va se passer aujourd'hui. Ensuite, on démarre vers l'île KATU SANTI, où on va apprendre à identifier les différentes émotions et leurs manifestations (sensations).

Déroulement de la séance

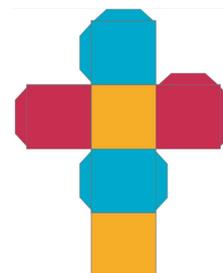
Rappel de la séance précédente et départ sur KATU SANTI.

1. **On fait écouter le podcast audio** de l'île KATU SANTI (l'animateur scanne le QR code de la carte avec son smartphone et le podcast démarrera).



2. **Jeu avec les cartes « Sensations », « Situations » et « Mimes ».**

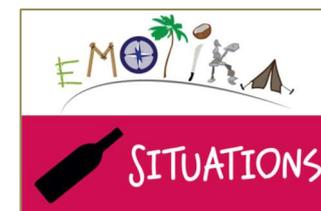
Les enfants, disposés en cercle, jettent le **dé de couleur** à tour de rôle et piochent une carte correspondant à la couleur du dé. On peut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou laisser chaque enfant décider du moment auquel il s'empare du dé, il faut toutefois veiller à ce que chaque enfant jette le dé au moins une fois.



- ✓ **Cartes bleues « Sensations »** : l'enfant qui a lancé le dé et qui tombe sur la couleur bleue, tire une carte « Sensations » et lit la description à haute voix. Exemple : « j'ai les poils qui se dressent quand... » et il tente d'associer cette sensation avec une situation de sa vie quotidienne. Exemple : « J'ai les poils qui se dressent quand j'entends ma chanson préférée ».



- ✓ **Cartes rouges « Situations »** : l'enfant qui a lancé le dé lit à haute voix la situation décrite et la raccroche à une émotion qui lui semblerait pertinente (il peut s'aider des panneaux référentiels avec les « émopoissons »). Il y a ensuite une discussion/débat avec le groupe : « Et les autres, vous en pensez quoi ? ».



- ✓ **Cartes orange « Mimes »** : l'enfant qui a lancé le dé mime l'émotion inscrite sur la carte et le reste du groupe doit la deviner.



Chaque tour est suivi d'une invitation aux autres enfants à s'exprimer, une discussion peut ainsi avoir lieu au sein du groupe.

3. **N'hésitez pas à faire intervenir les pirates** à n'importe quel moment.

4. **Retour sur MÔA.**

On débriefe la séance avec les enfants (« qu'avons-nous appris aujourd'hui ? ») et on tire au sort un enfant qui repartira avec une partie (2/6) de la « **clé puzzle** », qu'il devra conserver précieusement jusqu'à la dernière séance.

5.3.3. Séance 3 / Île KEPASSO

Objectif : être capable de comprendre, identifier et détecter les signaux déclencheurs des émotions (« Les émotions, d'où ça vient ? »).

Contexte : la séance démarre sur MÔA. On rappelle aux enfants ce qu'on a fait à la séance précédente et ce qu'il va se passer aujourd'hui. Ensuite, on démarre vers l'île KEPASSO où on va apprendre à identifier les signaux déclencheurs des émotions (stimuli).

Déroulement de la séance

Rappel de la séance précédente et départ sur KEPASSO.

1. **On fait écouter le podcast audio** de l'île KEPASSO (l'animateur scanne le QR code de la carte avec son smartphone et le podcast démarrera).



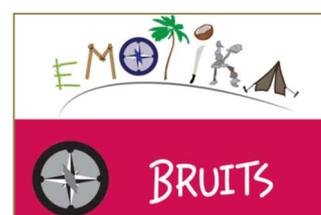
2. **Jeu avec les cartes « Au Pif », « Bruits » et « Raconte ».**

Les enfants, disposés en cercle sur le sol, jettent le **dé de couleur** à tour de rôle et piochent une carte correspondant à la couleur du dé. On peut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou laisser chaque enfant décider du moment auquel il s'empare du dé, mais il faut veiller à ce que chaque enfant jette le dé au moins une fois.

- ✓ **Cartes bleues « Au pif »** : l'enfant qui a lancé le dé associe une odeur à son vécu et ses émotions.



- ✓ **Cartes rouges « Bruits »** : l'enfant qui a lancé le dé associe le son qu'il entend à son vécu et ses émotions (pour activer les sons, l'animateur scanne le QR code imprimé sur la carte avec son smartphone).



Remarque : si possible, utilisez un baffle Bluetooth pour garantir une bonne acoustique à tous les enfants

- ✓ **Cartes orange « Raconte »** : l'enfant qui a lancé le dé raconte une situation, une anecdote personnelle en lien avec l'émotion qui lui est suggérée par la carte.



Chaque tour est suivi d'une invitation aux autres enfants à s'exprimer, une discussion peut ainsi avoir lieu au sein du groupe.

3. N'hésitez pas à faire intervenir les pirates à n'importe quel moment de la séance.

4. Retour sur MÔA.

On débriefe la séance avec les enfants (« qu'avons-nous appris aujourd'hui ? ») et on tire au sort un enfant qui repartira avec une partie (3/6) de la « clé puzzle », qu'il devra conserver précieusement jusqu'à la dernière séance.

5.3.4. Séance 4 / Île POURKOISSA

Objectif : être capable de comprendre l'utilité des émotions et de les associer aux besoins qu'elles sous-tendent (« Les émotions, à quoi ça sert ? »).

Contexte : la séance démarre sur MÔA. On rappelle aux enfants ce qu'on a fait à la séance précédente et ce qui va se passer aujourd'hui. Ensuite, on démarre vers l'île POURKOISSA, où on va apprendre à identifier les besoins sous-jacents aux émotions.

Remarque : à partir de ce stade du jeu, le dé n'a plus d'utilité.

Quels besoins ?

Pour cette quatrième animation, l'identification des besoins sera l'objet de la séance.

Pourquoi rêves-tu d'un tout nouveau smartphone ? A quel besoin peut correspondre cette envie ? En effet, le smartphone dernier cri ne correspond pas vraiment à un besoin mais plutôt à une envie. Le besoin derrière est peut-être celui de te valoriser auprès de tes copains et copines et se traduit par ce désir plutôt qu'un autre.

Autre exemple : l'envie de te teindre les cheveux en bleu peut cacher un besoin d'identité, d'affirmation de ta personnalité ou un besoin de te sentir unique ? A contrario, cette envie peut aussi correspondre au besoin d'être « comme les autres » (des personnes que tu admires) et renforcer ton appartenance à un groupe ? Peut-être pourras-tu mettre d'autres choses en place pour assouvir ce besoin ?

Déroulement de la séance

Rappel de la séance précédente et départ sur POURKOISSA.

1. **On fait écouter le podcast audio** de l'île POURKOISSA (l'animateur utilise son smartphone pour activer le podcast à l'aide du QR code imprimé sur la carte).



2. **Découverte des coquillages « Besoins ».**

On distribue ou on étale les **30 coquillages « Besoins »** pour que chaque enfant puisse en prendre connaissance.



3. Photo-expression sur les besoins.

On utilise les photos « **Quels besoins ?** ».

Les enfants sont disposés en cercle, on leur montre une photo à la fois et on leur demande deux choses :

1. La décrire : « Que voyez-vous sur cette photo ? »
2. Répondre à la question « Pourquoi ? » en incitant les enfants à nommer le(s) besoin(s) qui peut/vent être en lien avec l'image et en s'aidant des coquillages.



Exemples :

1. *Un enfant fait un câlin à son chat.*
2. *Pourquoi fait-on un câlin à son chat ? → Besoin d'être réconforté, besoin d'affection, besoin d'être consolé, besoin de calme, etc.*
1. *Une sportive arbore sa médaille.*
2. *Pourquoi ? → Besoin d'être récompensée, besoin d'être reconnue, valorisée, etc.*
1. *Des cheveux teints en bleu.*
2. *Pourquoi se teint-on les cheveux en bleu ? → Besoin de s'affirmer, de se démarquer, de se sentir unique, d'être soi, etc.*
1. *Des super héros / Une manifestation.*
2. *Pourquoi interviennent des super héros ? / Pourquoi manifeste-t-on ? → Besoin de justice, besoin de respect, etc.*

Remarque : la photo des super héros peut être utilisée avec des groupes de jeunes enfants et celle de la manifestation avec des enfants plus âgés.

On discute et on débat autour de chaque photo en tentant d'associer les coquillages « Besoins » aux photos.

4. Parchemin « POURKOISSA - Quels besoins ?

On distribue à chaque enfant les **coquillages « Besoins »** (certains enfants en recevront 2 ou plus selon le nombre d'enfants présents).

L'animateur lit une situation du **parchemin** et demande aux enfants de brandir le ou les coquillage(s) des besoins qui, selon eux, correspondent à cette situation

Exemple :

« *J'ai regardé un film d'horreur avant d'aller me coucher* » → *L'enfant qui a le coquillage « S'exprimer » ou « Etre rassuré(e) » ou « Protection-Sécurité » le brandit.*



Variante : l'animateur est libre de travailler sur d'autres situations que celles prévues par le parchemin (des situations vécues par le groupe ou des situations ayant émergé des précédentes animations).

5. **N'hésitez pas à faire intervenir les pirates** à n'importe quel moment de la séance.

6. **Retour sur MÔA.**

On débriefe la séance avec les enfants (« qu'avons-nous appris aujourd'hui ? ») et on tire au sort un enfant qui repartira avec une partie (4/6) de la « **clé puzzle** », qu'il devra conserver précieusement jusqu'à la dernière séance.

5.3.5. Séance 5 / Île EUREKA

Objectif : être capable d'identifier des attitudes adéquates en réaction aux émotions ressenties (« Les émotions, qu'est-ce que j'en fais ? »).

Contexte : la séance démarre sur MÔA. On rappelle aux enfants ce qu'on a fait à la séance précédente et ce qui va se passer aujourd'hui. Ensuite, on démarre vers l'île EUREKA où on va apprendre à identifier les ressources / actions en réponse à nos émotions et nos besoins.

Déroulement de la séance

Rappel de la séance précédente et départ sur EUREKA.

1. **On fait écouter le podcast audio** de l'île EUREKA (l'animateur utilise son smartphone pour activer le podcast à l'aide du QR code imprimé sur la carte).



2. **Découverte des coquillages « Ressources ».**

On reprend les **coquillages orange « Besoins »** et le **parchemin « POURKOISSA - Quels besoins ? »** de l'île précédente.

On distribue aux enfants les différents **coquillages orange « Besoins »**, ainsi que les **coquillages roses « Ressources »**.

On refait la même activité que sur POURKOISSA mais, cette fois, au-delà d'identifier le besoin qui correspond à la situation du parchemin, il faudra aussi tenter de **trouver une piste de solution qui pourrait être adéquate**.



Exemple :

« J'ai regardé un film d'horreur avant d'aller me coucher » → L'enfant qui a le coquillage orange « Besoin » de « S'exprimer » ou « Etre rassuré(e) » ou « Protection- Sécurité » le brandit, mais l'enfant qui pense aussi avoir le coquillage rose « Ressource » qui correspond le brandit lui-aussi (« Je peux en parler à quelqu'un » ou « Je peux demander un câlin », etc.). De cette manière, les enfants peuvent associer le besoin à une ressource et une discussion peut s'opérer.

Variante : l'animateur est libre de travailler sur d'autres situations que celles prévues par le parchemin (des situations vécues par le groupe ou des situations ayant émergé des précédentes animations).

3. « Mon passeport pour MÔA ».

Les enfants sont disposés en cercle et reçoivent chacun un **passeport** sur lequel ils écrivent leur prénom et mettent leur empreinte digitale (passeport unique et personnalisé).

Ce passeport passe alors **de mains en mains** : l'enfant donne son passeport à son voisin de gauche et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il lui revienne complété. Sur les passeports, les enfants écrivent quelque chose de gentil au sujet de l'enfant concerné. A la fin du tour, l'enfant récupère son passeport complété.



Remarque : l'animateur peut s'inclure dans le tour et compléter également le passeport de chaque enfant (valorisation par l'adulte-relais). Mais s'il le fait pour un, il doit bien veiller à le faire pour tous.

4. N'hésitez pas à faire intervenir les pirates à n'importe quel moment de la séance.

7. Débriefing.

Cette fois, on ne retourne pas sur MÔA, mais on embarque sur le navire qui rentrera vers MÔA lors de la dernière séance. On a besoin de notre passeport en règle (insister sur le fait que chaque enfant doit revenir avec son passeport lors de la prochaine séance) et on va apprendre à tenir un gouvernail pour naviguer vers MÔA.

5. Morceau du puzzle.

On tire au sort un enfant qui repartira avec une partie (5/6) de la « clé puzzle », qu'il devra conserver précieusement jusqu'à la dernière séance.

5.3.6. Séance 6 / retour sur l'île MÔA

Objectif : être capable d'identifier mes ressources personnelles.

Contexte : la séance démarre sur EUREKA, nous sommes à bord du navire qui va nous ramener sur MÔA. On rappelle aux enfants ce qu'on a fait à la séance précédente et ce qui va se passer aujourd'hui. Ensuite, comme chaque enfant dispose de son passeport en règle, l'animateur explique que pour rentrer sur MÔA en toute sécurité, il leur faut apprendre à naviguer. Pour ce faire, il faut savoir utiliser un gouvernail.

Déroulement de la séance

1. **On fait écouter le podcast audio** de « retour sur MÔA » (l'animateur utilise son smartphone pour activer le podcast à l'aide du QR code imprimé sur la carte).



2. **Nous sommes à bord du navire pour MÔA.**

L'animateur montre aux enfants le « **gouvernail-type** » (**version animateur**) entièrement complété et explique son fonctionnement aux enfants. Une discussion avec les enfants porte alors sur les ressources / solutions individuelles (personnes-ressources, objets-ressources, actions, etc.).

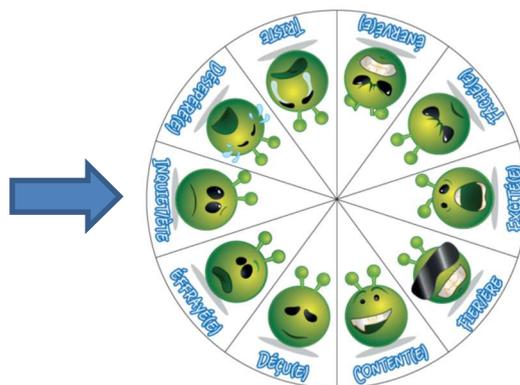
Les enfants reçoivent ensuite leur **propre gouvernail (version enfant)** à compléter (avec les cases ressources « Alors je peux... » vides) et sont invités à réaliser un gouvernail qui leur correspond.

Matériel nécessaire : des ciseaux, une attache parisienne, des feutres ou marqueurs pour chaque enfant.

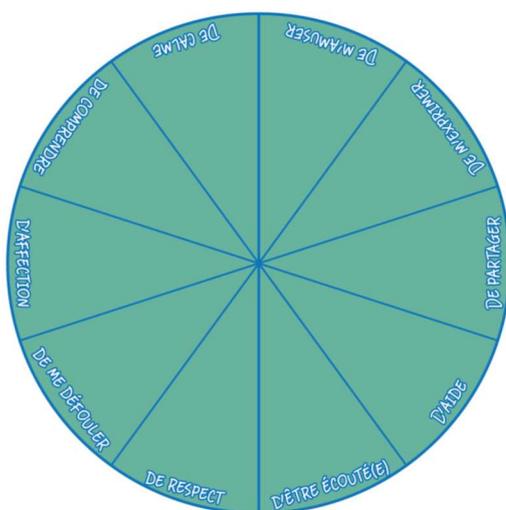
Remarque : il s'agit d même visuel que celui de l'animateur, sauf que les cases de ressources « Alors je peux... » sont vides.

Exemple :

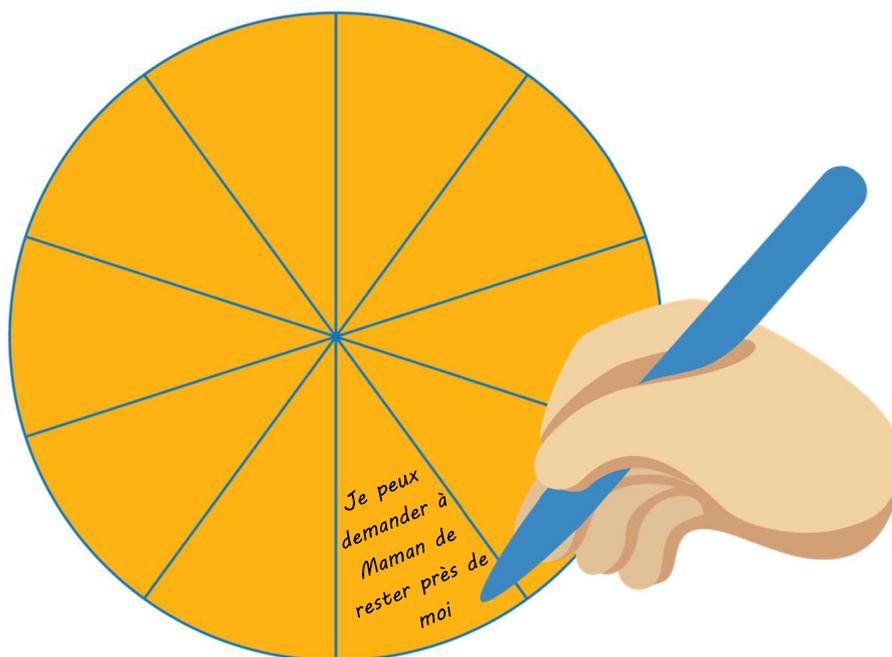
Si en tournant sa roue des « émotions », un enfant choisit « Quand je me sens inquiet ».



Et qu'en tournant sa roue des « besoins », il choisit « J'ai besoin d'être écouté ».



Alors, il peut compléter sa roue de « ressources » avec une solution qui lui est propre « Alors je peux... ».

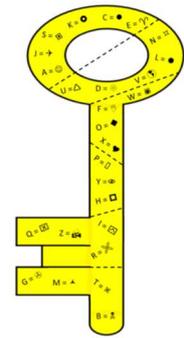


Si vous disposez d'assez de temps, vous pouvez également inviter les enfants à compléter la roue « besoins ».

3. Morceau du puzzle.

On donne aux enfants la dernière partie (6/6) de la « clé puzzle ».

Les enfants peuvent désormais reconstituer le puzzle complet.



4. Vous pouvez faire intervenir les pirates une dernière fois avant l'arrivée sur MÔA.

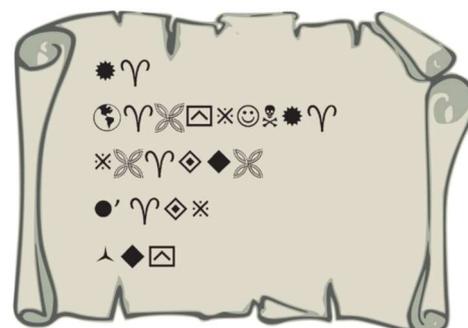
5. Retour sur MÔA.

De retour sur MÔA, on ouvre symboliquement le **coffre au trésor** ou la boîte construite avec le visuel de coffre au trésor (grâce à la clé symbolique) et on y découvre le **message codé**.



Les enfants déchiffrent le message grâce à l'alphabet de la clé et découvrent la « phrase trésor » :

« LE VERITABLE TRESOR
C'EST MOI »



Remarque : libre à vous de rajouter des surprises dans le trésors (bonbons, petits miroirs, goodies, etc.).

5.4. Votre liberté d'animateur

- Libre à vous de jouer le jeu à 1000% en agrémentant l'univers du jeu avec des déguisements (même pour le/les animateur/s), des objets, de la musique, etc.
- Libre à vous d'isoler une séance ou un exercice si vous manquez de temps.
- Libre à vous d'adapter une activité en utilisant d'autres ressources ou d'autres objets, tout en veillant à respecter les termes de la licence de l'outil.
- Toutefois, pour rester cohérent avec le projet EMOTIKA, l'idéal reste de proposer les animations dans leur chronologie en respectant leurs objectifs et leurs contenus.

L'équipe Prévention et Promotion de la Santé Mentale du CPAS de Charleroi (pps@cpascharleroi.be) et le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin (coordination@clpsct.org) restent à votre disposition pour toute question complémentaire sur l'outil.

6. Aspects juridiques

6.1. Protection de l'outil

Cet outil pédagogique est la **propriété intellectuelle** :

- des porteurs du projet : équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence Sociale du CPAS de Charleroi et Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin) ;
- et, des partenaires qui ont contribué à son élaboration : AMO « Le Signe », AMO « Oxyjeune », AMO « Point Jaune », AMO « Visa Jeunes » / Cité de l'enfance (ISPPC), Coordination ATL - Service Accueil Temps Libre – Ville de Charleroi, CEFA Hainaut-Sud Gosselies / Institut Sainte-Anne, Centre PMS spécialisé de Marcinelle, Circomédie ASBL, Ecole d'enseignement spécialisé « Le Soleil Levant » de Montignies/sur/Sambre, La Maison Ouverte ASBL Halte-accueil sociale, Le Figuier ASBL, Le Service PSE de Châtelet et le SRG Château Ligny – Cité de l'enfance – ISPPC.

L'outil est une **création originale** protégée par la **licence** CC BY-NC-ND 4.0¹¹ des Creative Commons :



Vous êtes autorisé à partager - copier, distribuer et communiquer - le matériel par tous moyens et sous tous formats, selon les conditions suivantes :

- **Attribution** — Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.
- **Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Œuvre, tout ou partie du matériel la composant.
- **Pas de modifications** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous n'êtes pas autorisé à distribuer ou mettre à disposition l'Œuvre modifiée.

¹¹ Licence consultable à l'adresse : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.fr>

- **Pas de restrictions complémentaires** — Vous n'êtes pas autorisé à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'Œuvre dans les conditions décrites par la licence.

Notes :

- Vous n'êtes pas dans l'obligation de respecter la licence pour les éléments ou matériel appartenant au domaine public ou dans le cas où l'utilisation que vous souhaitez faire est couverte par une exception.
- Aucune garantie n'est donnée. Il se peut que la licence ne vous donne pas toutes les permissions nécessaires pour votre utilisation. Par exemple, certains droits comme les droits moraux, le droit des données personnelles et le droit à l'image sont susceptibles de limiter votre utilisation.

6.2. Médias exploités dans l'outil

- Les **vidéos explicatives** ont été réalisées par le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin, avec l'appui technique du Service Communication du CPAS de Charleroi, co-porteurs du projet.
- La **musique** qui accompagne ces **vidéos explicatives** de l'outil s'intitule « Victory »¹² et a été composée par Holfix. Elle est libre de droits et protégée par la licence CC BY 3.0¹³. Aucune modification n'a été effectuée sur l'œuvre. Cette musique accompagne également les podcasts audio, dans les limites de la licence attribuée par ses auteurs.
- La séquence vidéo reprenant un **coffre au trésor** qui apparaît à la fin de la 4^{ème} vidéo explicative de l'outil provient de Pixabay¹⁴. L'attribution est non requise¹⁵.
- Les **podcasts audio** ont été réalisés par le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin, co-porteur du projet.
- La **musique** qui accompagne l'arrivée du **bateau pirate** dans le jeu s'intitule « Hollywood Trailer »¹⁶ et a été composée par Holfix. Elle est libre de droits et protégée par la licence CC BY 3.0¹⁷. Aucune modification n'a été effectuée sur l'œuvre.
- Les **sons** exploités dans les cartes « **bruits** » de l'outil sont libres de droit, appartiennent au domaine public et proviennent de Lasonothèque¹⁸.

¹² La musique peut être écoutée à l'adresse : <https://holfix.bandcamp.com/track/hollywood-trailer>

¹³ Licence consultable à l'adresse : <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.fr>

¹⁴ <https://pixabay.com/videos/footage-clip-green-screen-chest-13498/>

¹⁵ Licence consultable à l'adresse : <https://pixabay.com/fr/service/terms/#license>

¹⁶ La musique peut être écoutée à l'adresse : <https://holfix.bandcamp.com/track/hollywood-trailer>

¹⁷ Licence consultable à l'adresse : <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.fr>

¹⁸ Droits consultables à l'adresse : <https://lasonotheque.org/droit.html>

- Les **images** exploitées dans l'outil sont toutes libres de droits et proviennent de :
 - Pixabay¹⁹ pour la très grosse majorité des visuels. L'attribution est non requise²⁰.
 - Unsplash²¹ pour l'image des « super héros » dans le photo-expression sur les besoins. L'attribution n'est pas requise mais appréciée²².
 - Freepik²³ pour le visuel des cordes²⁴. L'attribution est requise²⁵.
 - All-silhouettes²⁶ (repris par Vexels depuis) pour certains visuels (fleurs, herbes, œil, papillons, squelette, montgolfière et traces de pied). Il s'agit de designs gratuits dont l'utilisation est autorisée à la condition d'indiquer la page d'accueil du site²⁷.
- Les polices utilisées dans les supports de l'outil viennent de Dafont²⁸. Elles sont libres de droit avec attribution non requise.
- Le visuel de la « main qui écrit » repris dans ce guide provient d'Emojiterra²⁹. Il est libre de droits et protégé par la licence CC BY-SA 4.0³⁰.

¹⁹ <https://pixabay.com/fr/>

²⁰ Licence consultable à l'adresse : <https://pixabay.com/fr/service/terms/#license>

²¹ www.unsplash.com

²² Licence consultable à l'adresse : <https://unsplash.com/license>

²³ <https://www.freepik.com/>

²⁴ https://www.freepik.com/free-vector/3d-realistic-fiber-ropes-straight-tied-up-jute-hemp-twisted-cords-with-loops_3264738.htm

²⁵ <https://www.freepikcompany.com/legal#nav-freepik>

²⁶ <https://www.vexels.com/silhouette-vectors/>

²⁷ <https://www.vexels.com/>

²⁸ <https://www.dafont.com/>

²⁹ <https://emojiterr.com/fr/>

³⁰ <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fr>

7. Pour aller plus loin

Voici une bibliographie sélective qui comprend quelques sources qui pourraient vous aider à approfondir certains sujets en lien avec l'outil EMOTIKA :

Ouvrages :

- ✓ FILLIOZAT I., Au cœur des émotions de l'enfant, Editions J.-C Lattes, coll. Marabout, 1999.
- ✓ FILLIOZAT I., L'intelligence du cœur, Editions J.-C Lattes, coll. Marabout, 1997.
- ✓ NEUVILLE C., JUNET P., Je joue et je découvre les émotions, Editions Solar, 2016.
- ✓ CASTELLI GATTINARA E., Voyage au cœur des émotions des adolescents, Editions Hachette Pratique, 2019.

Dossiers /Etudes :

- ✓ « Les compétences émotionnelles et la santé – Un facteur à prendre en compte pour la prévention », Vancoreland S., Avalosse H., Verniest R., Callens M., Mikolajczak, Vanbroek N., Rummens G., Kapala F., Éducation Santé n° 311, mai 2015, pp. 2 à 6. Etude sur l'impact des compétences émotionnelles sur la santé réalisée conjointement par les Mutualités Chrétiennes, l'UCL et la KUL.
- ✓ SANDON A., Compétences psychosociales et promotion de la santé. Dossier technique, n°5. IREPS Bourgogne, novembre 2014, 36 pages. Dossier sur l'état des connaissances relatives à l'approche basée sur les compétences psychosociales - les 10 compétences définies par l'OMS - Le développement des enfants et des ados - Comment travailler les compétences ? Pourquoi ?

Outils complémentaires à EMOTIKA :

- ✓ BERGHELLA N., Affiche des émotions, Editions Midi Trente, 2011.
- ✓ BERGHELLA N., Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions, Editions Midi Trente, 2011.
- ✓ CHIARAPPA A., GALLAND N., DUBOIS A., Karamel. Sentiments et besoins... toute une aventure ! CPAS de Gerpinnes, 2016.
- ✓ CLAEYS BOUUAERT M., Education émotionnelle de la maternelle au lycée : 200 activités pédagogiques et ludiques, Editions le Souffle d'Or, 2014.
- ✓ COMPTE M.-A., Contes et couleurs de puissants outils de communication : 20 contes pour exprimer et comprendre les émotions, livret d'exercices, Erasme, 2012.
- ✓ DUA A., ZEMOS, jeu de parcours coopératif, Editions Zébulon, 2018.
- ✓ DUCHELIN N., DUFOUR G., Sensations physiques, Editions Midi Trente, 2015.

- ✓ DISNEY/PIXAR, Vice-Versa, les peluches (6 peluches), 2015.
- ✓ DOCTER P., Vice-Versa DVD, Disney/Pixar, 2015.
- ✓ JACQUET M., MELLAERTS M., PRAT L. et al., L'univers des sensations, Fédération Des Centres Pluralistes de Planning Familial, Editions, 2019.
- ✓ KOTSOU I., Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle, Editions Jouvence, 2011.
- ✓ POLETTI R. & DOBBS B., Petit cahier d'exercices d'estime de soi, Editions Jouvence, 2008.
- ✓ ROUBIRA J.-L., BIDAULT V., Feelinks, le jeu des émotions, Act in Games, 2017.
- ✓ THITY A.-S., HOTON J.-M., La Roue des Emotions (version enfants), Editions L'Autrement dit, 2014.
- ✓ TIELEMANS E., La communication bienveillante : cartes de sentiments et de besoins, Editions Human Matters, 2016.
- ✓ Cartons des ZEMOTIFS, Illustrations de Sébastien Leblanc, Editions Midi Trente, 2016.

Ces ouvrages, dossiers et outils pédagogiques
sont consultables et disponibles en prêt au

Centre de Ressources du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

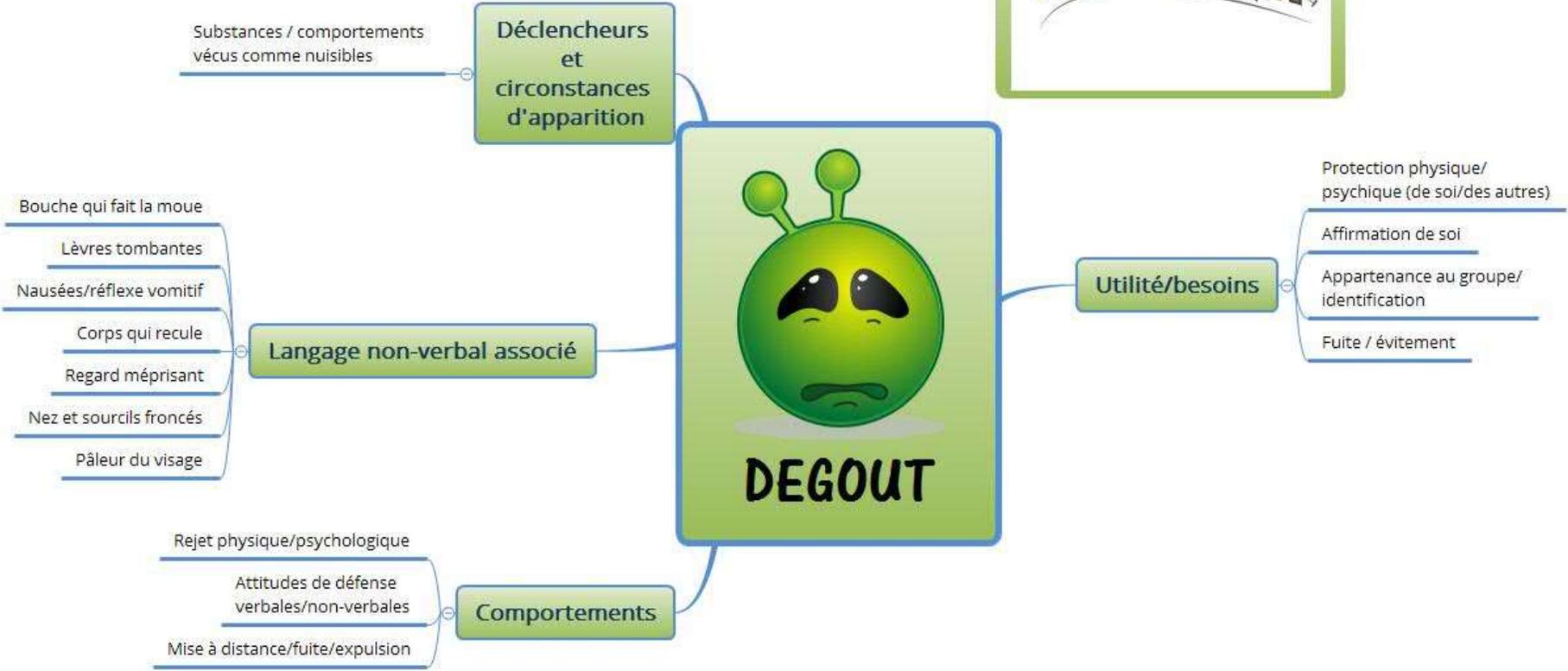
Avenue Général Michel, 1B 6000 CHARLEROI

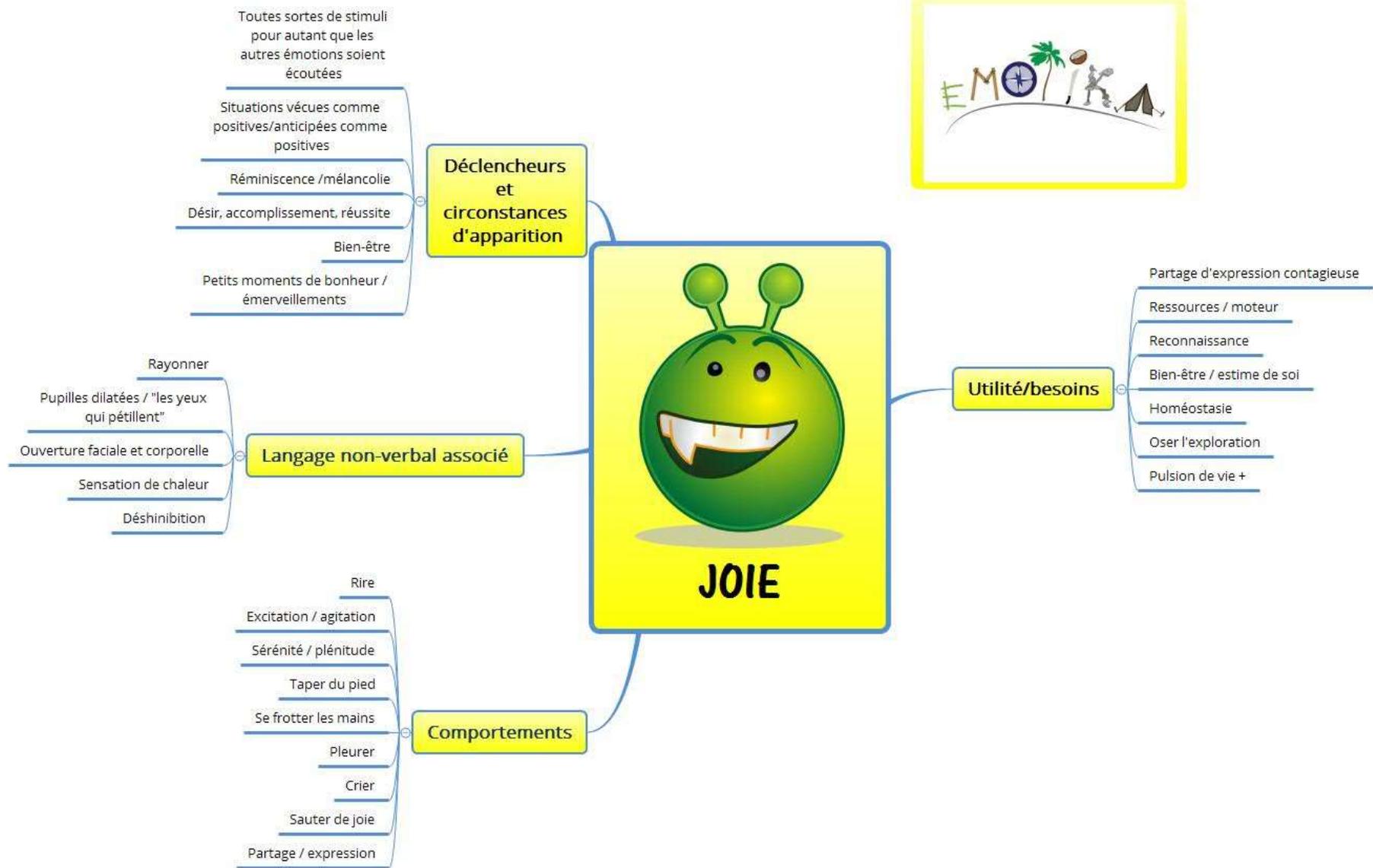
Tel : 071/33.02.29

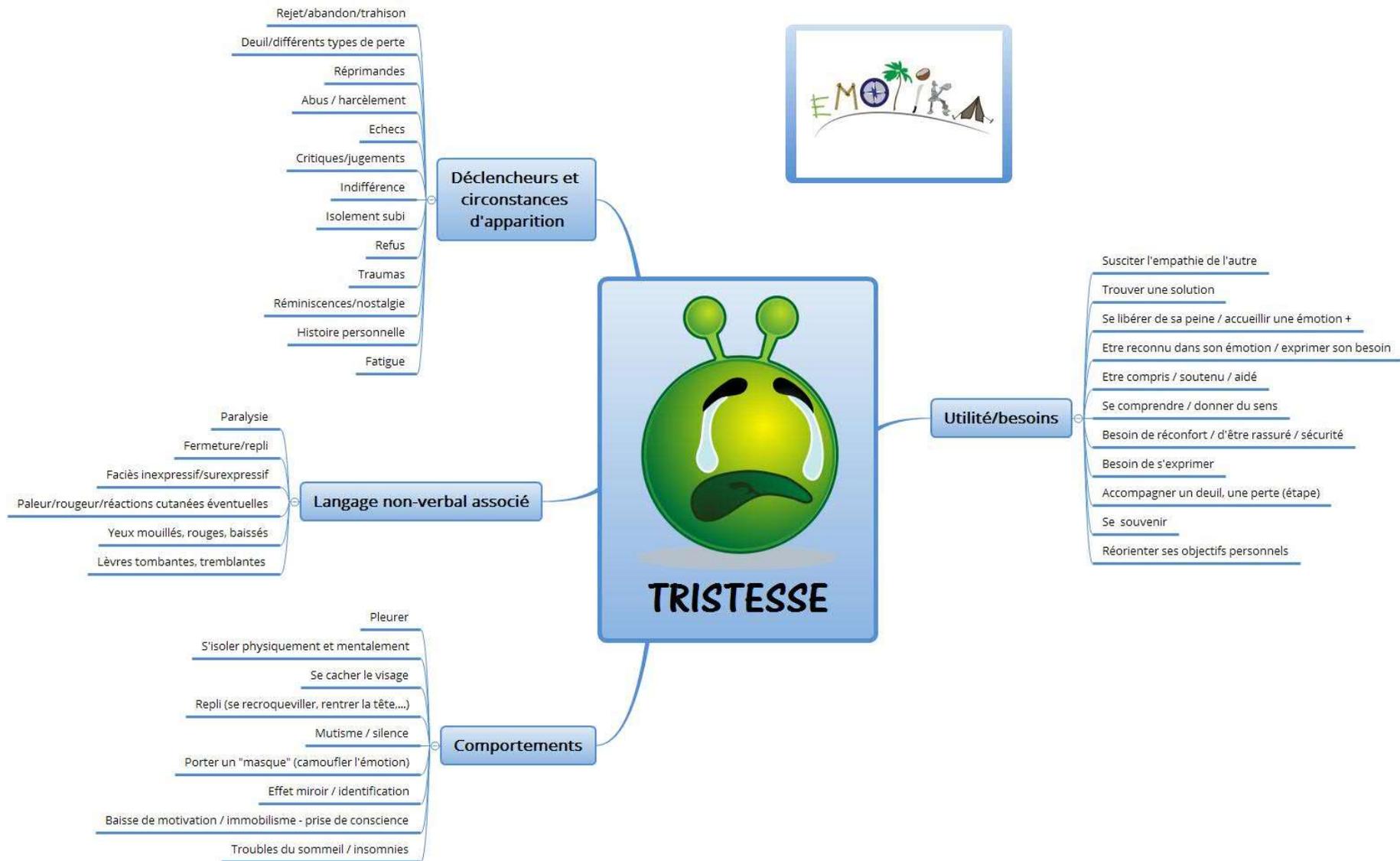
coordination@clpsct.org

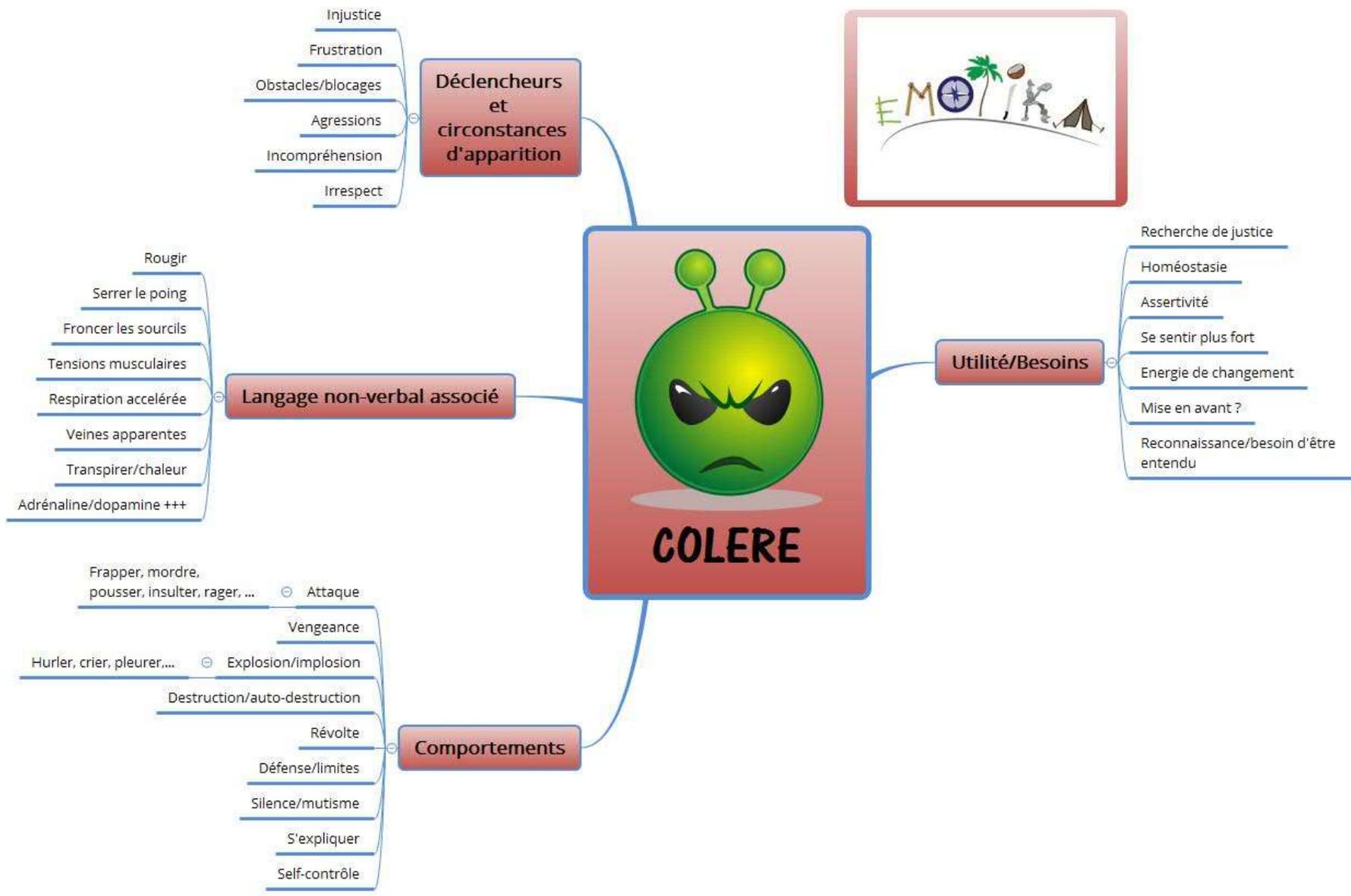
8. Annexes

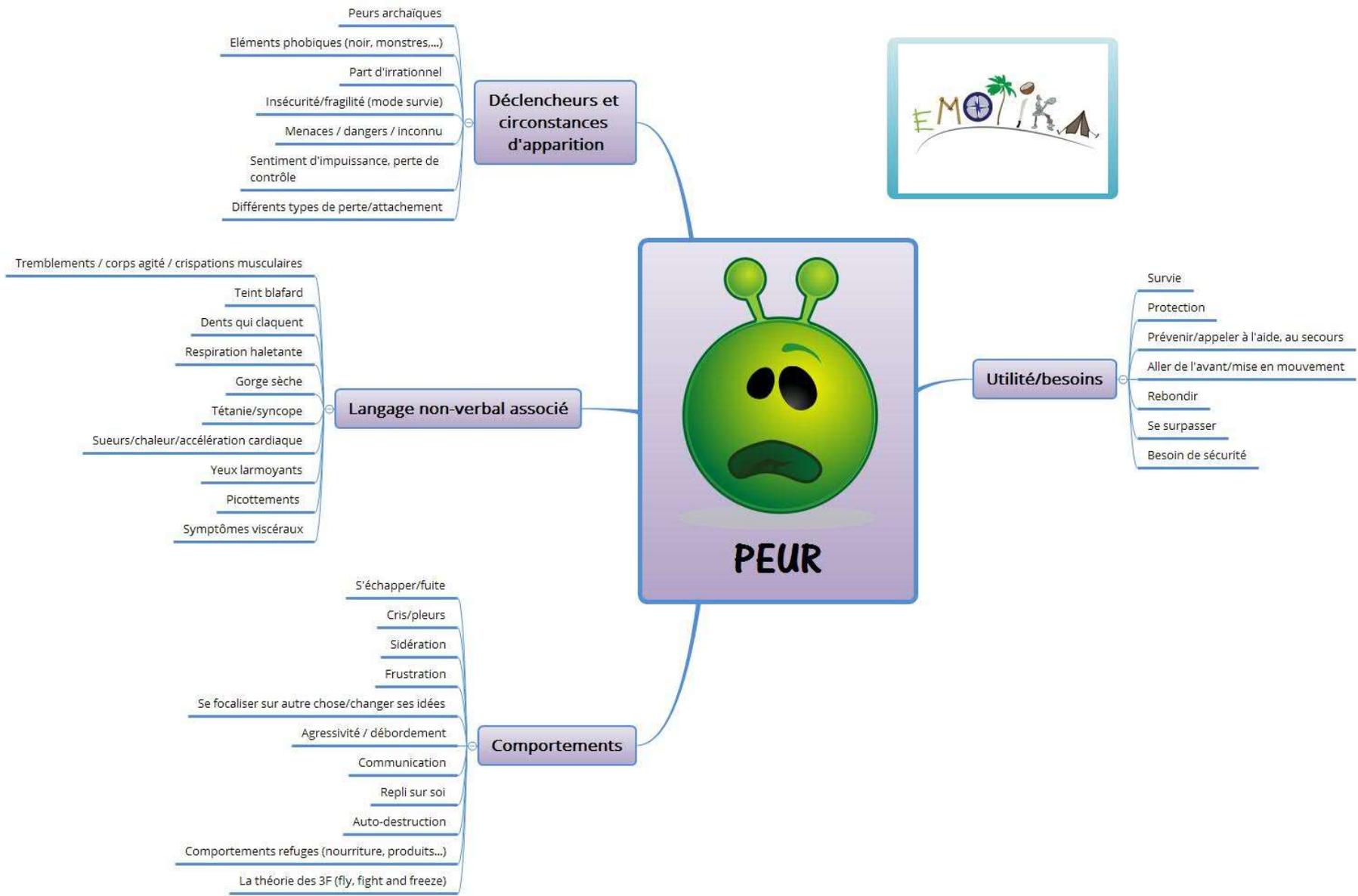
Cartes mentales des émotions











A l'initiative de



CENTRE PUBLIC
D'ACTION SOCIALE
CHARLEROI



Avec la participation de



Avec le soutien de



Licence consultable ici :
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>