COMMENT JOUER

LE JEU DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Quelques mots sur le jeu...

Il s'agit d'un jeu de société basé sur différentes cartes décrivant des situations de la vie quotidienne riches en émotions (positives et/ou négatives). Conçu pour les adolescents et les adultes, il offre une expérience captivante et enrichissante qui favorise la conscience émotionnelle et les liens interpersonnels.

Contenu

4 jeux de cartes :

- 16 cartes **émotions**
- 24 cartes **de situations**
- 6 cartes **de contexte**
- 15 cartes **stratégie**

Pourquoi avons-nous créé ce jeu ?

En cultivant l'intelligence émotionnelle, nous acquérons la capacité de réguler nos émotions de manière saine afin de répondre avec empathie aux émotions des autres et de prendre des décisions éclairées basées sur une compréhension holistique des expériences émotionnelles.

Quelques mots pour conclure...

N'oubliez pas qu'il n'y a ni « gagnant » ni « perdant » dans notre jeu ; profitez simplement du « voyage » à travers toutes vos émotions et celles des autres !!!



Il existe quatre zones émotionnelles :

Zone rouge : elle représente les émotions négatives intenses et très énergiques, telles que la colère ou l'envie. Elle sert d'alerte pour vous inciter à prêter attention à votre état émotionnel et à prendre les mesures nécessaires pour vous calmer.

Zone jaune : elle incarne un mélange d'émotions positives, indiquant un état d'énergie élevée et d'intensité modérée. Elle comprend des sentiments tels que l'excitation, le bonheur, la joie ou l'anticipation.

Zone bleue : elle englobe les émotions négatives à faible énergie, comme la tristesse ou la déception. Elle indique un besoin de prendre soin de soi et de trouver du soutien.

Zone verte : c'est la destination finale, la zone verte, qui représente des émotions positives et peu énergiques telles que la satisfaction, le contentement ou la tranquillité. Elle reflète un état de bien-être émotionnel et d'équilibre.

Le but du jeu est de vous guider vers la destination émotionnelle ultime, la zone verte, en utilisant les 16 cartes émotionnelles qui reflètent les émotions des trois zones de couleur (rouge, jaune et bleue) : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût, amour, culpabilité, honte, excitation, agressivité, anxiété, ennui, envie, haine et solitude.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eivet



1. Préparez le jeu en mélangeant les cartes et en les plaçant face cachée en pile.

2. Les joueurs tirent à tour de rôle une carte de la pile.

3. La carte révèle une émotion, telle que la joie, la tristesse, la colère, la peur ou la surprise.

4. Les joueurs discutent ensuite et partagent les besoins qui découlent de cette émotion.

5. Encouragez les conversations ouvertes et honnêtes sur les expériences personnelles et la manière dont ces émotions se manifestent dans différentes situations.

6. Les joueurs peuvent partager leurs stratégies pour répondre à ces besoins ou offrir leur soutien et leurs conseils aux autres.

7. Le jeu se poursuit, les joueurs tirant à tour de rôle des cartes et explorant les émotions et les besoins qu'elles représentent.

8. Le jeu peut se jouer en un nombre de tours défini ou être pratiqué de manière continue pour approfondir l'exploration émotionnelle.



Il y a **24 cartes de situation :**

DISPUTE ENTRE DE BONS AMIS – Vous êtes allé prendre un café avec votre meilleur ami afin de discuter d'un projet. Soudain, vous vous êtes disputés.

ÉVÉNEMENT INATTENDU LORS D'UN VOYAGE – Vous êtes parti en voyage et quelque chose de complètement inattendu s'est produit.

ASCENSEUR SURCHARGÉ – Vous séjournez dans un hôtel et lorsque vous montez dans un ascenseur avec un autre client, l'ascenseur ne démarre pas. Il indique qu'il est surchargé.

LE MANTEAU A RÉTRÉCI – vous allez au pressing et vous constatez que votre manteau a rétréci.

PERDU EN VOYAGE – vous êtes parti en voyage avec un ami et vous vous êtes perdu.

PNEU CREVÉ – vous êtes parti en voyage et votre vélo a eu un accident, un pneu crevé. Il se fait tard et il commence à pleuvoir fortement.

UNE CHaussette TROUÉE – vous rendez visite à quelqu'un et votre hôte vous demande d'enlever vos chaussures.

REPAS SALÉ POUR UNE FAMILLE – C'est dimanche, le jour où vous déjeunez en famille, et vous avez mis trop de sel dans le repas.

DÉSORDRE SUR LE LIEU DE TRAVAIL – vous arrivez au travail le matin et vous trouvez votre bureau en désordre.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eiVET

NOM D'UNE COLLÈGUE OU D'UNE CAMARADE OUBLIÉ – vous avez une nouvelle collègue ou camarade dans votre entreprise ou à l'école, vous avez déjà été présenté, mais vous avez oublié son nom. Vous devez lui demander de l'aide.

ACCIDENT DE VOITURE DE VOTRE PÈRE – vous avez emprunté la nouvelle voiture de votre père pour la montrer à vos amis. Vous avez soudainement percuté des barrières routières.

DATE DE CARNAVAL MÉPRISE – Vous avez hâte d'aller à une fête de carnaval à l'école/au bureau, car vous savez déjà comment vous allez vous déguiser. Le jour arrive, vous vous déguisez pour le carnaval. Lorsque vous arrivez à l'école/au bureau, vous vous rendez compte que vous vous êtes trompé de jour.

HONTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX – vous avez un profil Instagram et, en le parcourant, vous découvrez que quelqu'un a modifié votre profil et se moque de vous.

PROJET RÉUSSI CONTRE LICENCIEMENT – votre patron vous a convoqué dans son bureau pour vous licencier . Alors que vous quittez le travail, vos collègues/amis apprennent qu'ils ont remporté un projet important.

CE N'EST PAS MA FAUTE... OU BIEN ? – Votre patron vous convoque dans son bureau pour vous dire qu'il a trouvé une erreur dans les documents que votre bureau lui a remis. Vous jurez que vous avez tout fait correctement. Plus tard, vous découvrez que votre secrétaire et vous avez remis une version erronée des documents.

PAS PRÊT POUR LA PRÉSENTATION – vous préparez votre présentation pour l'école/le travail depuis plusieurs jours, car vous devez la présenter dans une semaine. Soudain, votre professeur/patron vous demande de présenter votre projet, car la date limite était aujourd'hui.

CHEWING-GUM SUR LA CHAISE D'UN PROFESSEUR – vous voulez faire une blague à votre professeur/patron et vous mettez votre chewing-gum sur sa chaise.

ENVOI PAR ERREUR D'UN E-MAIL INAPPROPRIÉ – vous envoyez beaucoup d'e-mails car vous êtes très occupé. Pendant ce temps, vous écrivez à votre bien-aimé(e) et, par accident, vous envoyez votre e-mail intime à tous vos camarades de classe/partenaires professionnels.

DU CAFÉ RENVERSÉ SUR L'ORDINATEUR PORTABLE DE VOTRE PATRON – vous voulez prendre un cahier sur le bureau de votre professeur/patron comme il vous l'a demandé, et vous renversez soudainement du café sur son ordinateur portable.

ANNIVERSAIRE DE VOTRE MÈRE OUBLIÉ – vous êtes très occupé et vous rentrez chez vous après une journée bien remplie pour découvrir que c'est l'anniversaire de votre mère/femme/ami(e).

BALLE MAL LANCÉE – vous êtes en pause à l'école/au travail et vous adorez jouer au ping-pong pendant ces pauses. Alors que vous jouez un match, votre balle frappe la tête chauve de votre patron/professeur.

PAS D'ARGENT POUR PAYER LE DÎNER – vous avez invité votre famille/vos amis/vos collègues à dîner. Vous avez passé un bon moment ensemble, et il est temps de payer l'addition. Vous vous rendez soudain compte que vous avez oublié votre portefeuille avec votre argent et vos cartes de crédit.

FÉLICITATIONS POUR UNE GROSSESSE ERRONÉE – Vous observez depuis un certain temps votre amie/collègue, dont le ventre s'arrondit de plus en plus, et vous savez qu'elle souhaite avoir un enfant. Vous commencez donc à la féliciter pour sa future maternité. Plus tard, vous apprenez par un autre collègue/ami qu'elle n'est pas encore enceinte.

AVION MANQUÉ – Vous avez hâte de partir en vacances, car vous le méritez après avoir travaillé très dur. Vous êtes arrivé à l'aéroport lorsque vous découvrez soudainement que vous avez manqué votre vol pour votre destination de vacances.

+ 2 CARTES SITUATION VIDE – deux cartes vides peuvent être utilisées par les joueurs pour réfléchir à leur propre situation typique suscitant une émotion.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eivet



1. Préparez le jeu en mélangeant les cartes et en les plaçant face cachée en pile.

2. Les joueurs tirent à tour de rôle une carte de la pile.

3. La carte montre une situation susceptible de révéler une émotion chez le joueur.

4. Le joueur identifie la ou les émotions ressenties dans cette situation et les relie à ses besoins.

5. Ensuite, tous les joueurs discutent et partagent les besoins qui découlent de cette émotion dans cette situation concrète.

6. Encouragez les conversations ouvertes et honnêtes sur les expériences personnelles et la manière dont ces émotions se manifestent dans différentes situations pour différents joueurs.

7. Les joueurs peuvent partager leurs stratégies pour répondre à ces besoins ou offrir leur soutien et leurs conseils aux autres.

8. Le jeu se poursuit, les joueurs tirant à tour de rôle des cartes et explorant les émotions et les besoins qu'elles représentent.

9. Le jeu peut se jouer pendant un nombre de tours défini ou être pratiqué de manière continue pour une exploration émotionnelle plus approfondie.



Il y a 6 **cartes de contexte :**

SEUL

FAMILLE

AMIS

COLLÈGUES

PERSONNE COMPÉTENTE (une personne que le joueur considère comme une autorité compétente),

PERSONNE INCOMPÉTENTE (une personne que le joueur considère comme une autorité incompétente)

+ MON PROPRE CONTENU - deux cartes vierges peuvent être utilisées par les joueurs pour réfléchir à leur propre contenu.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eivet



1. La phase suivante du jeu consiste à mélanger les cartes Situation et les cartes Contexte, puis à les placer face cachée dans deux piles distinctes (vous pouvez également choisir de conserver la même carte Contexte tout au long du jeu).

2. Les joueurs tirent à tour de rôle une carte des deux piles.

3. Le joueur identifie la ou les émotions présentes dans la carte de situation et les relie à ses besoins.

4. Les joueurs identifient ensuite comment la ou les émotions changent en raison de cette carte de contexte.

5. Les joueurs discutent et partagent les besoins qui découlent de cette carte de contexte.

6. Encouragez les conversations ouvertes et honnêtes sur les expériences personnelles et la manière dont ces émotions se manifestent dans différentes situations pour différents joueurs.

7. Les joueurs peuvent partager leurs stratégies pour répondre à ces besoins ou offrir leur soutien et leurs conseils aux autres.

8. Le jeu se poursuit, les joueurs tirant à tour de rôle des cartes et explorant les émotions et les besoins qu'elles représentent.

9. Le jeu peut être joué pendant un nombre de tours déterminé ou comme une activité continue pour une exploration émotionnelle plus approfondie.



Il y a **15 cartes stratégie**

Les capacités d'adaptation nous aident à tolérer, minimiser et gérer différentes situations stressantes de la vie.

15 cartes de stratégies d'adaptation illustrées sous la forme d'un comportement typique d'un animal permettent de mieux comprendre la stratégie. Il existe des stratégies axées sur le problème, des stratégies axées sur les émotions et d'autres stratégies. Tous ces types de stratégies peuvent être divisés en stratégies engagées (qui font référence aux tentatives individuelles visant à changer une situation stressante ou les réactions à celle-ci) et stratégies désengagées (qui font référence aux efforts individuels visant à échapper à un facteur de stress et comprennent les tentatives d'éviter le facteur de stress et les pensées à son sujet) :

- **Les stratégies axées sur le problème** s'attaquent directement à la situation qui a causé le stress en se concentrant sur le problème.

STRATÉGIES ENGAGÉES :

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES – processus ou action consistant à trouver une solution à un problème ou à atteindre un objectif en surmontant des obstacles, des problèmes, des difficultés, etc.

RESTRUCTURATION COGNITIVE – moyen de modifier la pensée d'un individu utilisé pour la gestion du stress. L'objectif est de remplacer les pensées génératrices de

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eIVET

stress (distorsions cognitives) par des pensées plus équilibrées qui ne génèrent pas de stress, par exemple pour reformuler les pensées négatives inutiles en pensées plus positives ou neutres.

STRATÉGIES DE DÉSENGAGEMENT :

ÉVITEMENT DES PROBLÈMES – il s'agit d'une manière d'essayer d'éviter les facteurs de stress plutôt que de les affronter.

PENSÉE ILLUSOIRE – attitude ou croyance selon laquelle quelque chose que l'on souhaite se produira, même si cela est peu probable ou impossible.

➲ **La stratégie axée sur les émotions** est un moyen de gérer les sentiments de détresse, et non le problème réel de la situation.

STRATÉGIES ENGAGÉES :

EXPRESSION DES ÉMOTIONS – un individu communique consciemment ou inconsciemment un état émotionnel ou une attitude par un comportement verbal ou non verbal.

SOUTIEN SOCIAL – réconfort physique et émotionnel apporté à un individu par sa famille, ses amis, ses collègues, ses collaborateurs et d'autres personnes en lui donnant le sentiment d'appartenir à une communauté de personnes qui l'aiment, prennent soin de lui, l'apprécient et ont une bonne opinion de lui.

STRATÉGIES DE DÉSENGAGEMENT :

AUTO-CRITIQUE – tendance à s'engager dans une auto-évaluation négative qui entraîne des sentiments d'inutilité, d'échec et de culpabilité lorsque les attentes ne sont pas satisfaites.

RETRAIT SOCIAL – il s'agit d'éviter les personnes et les activités qu'un individu apprécie habituellement, par exemple l'isolement social.

Autres stratégies :

STRATÉGIES ENGAGÉES :

EXERCICES DE RESPIRATION

ACCEPTATION – acceptation générale de la situation telle qu'elle est, car elle est satisfaisante ou juste.

STRATÉGIES DE DÉSENGAGEMENT :

CATASTROPHISATION – lorsque quelqu'un se concentre sur le pire qui puisse arriver. Cela consiste à amplifier les petits problèmes et à les considérer comme la pire situation qui soit, les conséquences d'une situation étant les pires qui puissent arriver.

TOURNER EN ROND – pensées répétitives, généralement négatives, ou focalisation sur des sentiments négatifs et la détresse, ainsi que sur leurs causes et leurs conséquences.

SUPPRESSION DES ÉMOTIONS – cela se produit lorsque des pensées et des sentiments désagréables sont refoulés de l'esprit.

BLÂMER LES AUTRES – attribuer les problèmes, les échecs, les défauts, les erreurs et les malheurs d'une personne à d'autres afin de se protéger.

DISTRACTION – l'attention d'un individu est détournée de ce qu'il doit faire lorsqu'il accomplit une tâche ou réagit à une situation.

+ MA CARTE STRATÉGIE – deux cartes vierges peuvent être utilisées par les joueurs pour réfléchir à leur propre stratégie.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eivet



1. La phase suivante du jeu consiste à mélanger les cartes « situation » et les cartes « stratégie d'adaptation » et à les placer face cachée dans deux piles distinctes (vous pouvez également choisir de conserver la même carte « situation » tout au long du jeu).

2. Les joueurs tirent à tour de rôle une carte des deux piles.

3. Le joueur identifie la ou les émotions exprimées dans la carte de situation et les relie à ses besoins.

4. Les joueurs réfléchissent aux différentes possibilités pour faire face à cette situation ou aux émotions qu'elle suscite. Partagez vos réflexions lors d'une discussion.

5. Les joueurs réfléchissent ensuite aux cartes de stratégie choisies. Discutez pour déterminer si elles visent à gérer les émotions et à répondre aux besoins ou si elles visent le problème lui-même.

6. Encouragez les conversations ouvertes et honnêtes sur les expériences personnelles et la manière dont ces émotions se manifestent dans différentes situations pour différents joueurs.

7. Les joueurs peuvent partager leurs stratégies pour répondre à ces besoins ou offrir leur soutien et leurs conseils aux autres.

8. Le jeu se poursuit, les joueurs tirant à tour de rôle des cartes et explorant les émotions, les besoins et les stratégies qu'elles représentent.

9. Le jeu peut être joué pendant un nombre de tours défini ou comme une activité continue pour une exploration émotionnelle plus approfondie.

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

eiVET