



# Atelier de jeu d'expression centré sur les émotions

Réalisé par Clémence, Alicia, Ema, Laure-Anne, Rachid, Flora



# Présentation de l'atelier

- Durant cet atelier, nous allons présenter un jeu basé sur les émotions

## **Le Photolangage**

- Cet atelier va permettre de travailler et parler des émotions primaires, va favoriser l'échange et la communication entre les patients.

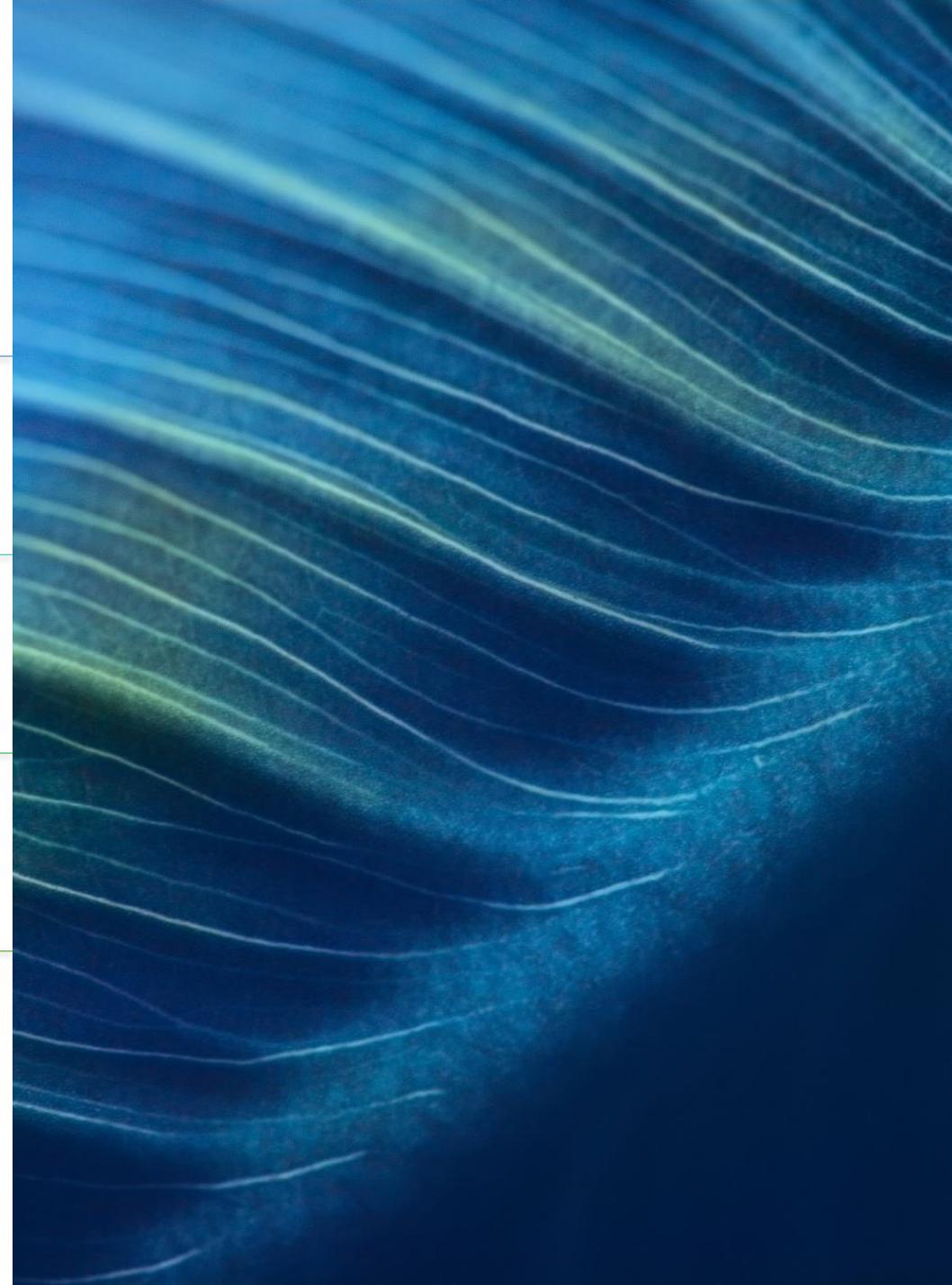
# Cadre de l'atelier

4 séances au total

les 3 premières : discussions et débats autour du jeu photolangage.  
Réflexion basée sur 2 émotions à chaque fois, permettant de se concentrer plus longtemps sur les différents types de réaction

la dernière : discussions et débats autour du jeu photolangage utilisé autrement. Cette dernière séance va permettre d'analyser la progression entre les précédentes séances, et va, à elle seule, regrouper les 6 émotions. Cela va permettre aux personnes de devoir se positionner en fonction de ce qu'ils pensent, ressentent

→ évolution du jeu au fur et à mesure des séances





# Présentation du jeu

- Le jeu utilisé dans cet atelier est le photolangage. C'est un jeu de cartes basé sur l'expression des émotions et la discussion.

## Cadre du jeu : modalités

- mixité des patients (toutes pathologies)

- participation sur prescription

# Cadre du jeu → outils

---

-Utilisation du jeu d'expression des émotions : le photolangage.

---

- utilisation de 6 cartes "mots" qui correspondent aux 6 émotions primaires (joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût)

---

- création de cartes "images" illustrant brièvement les 6 émotions (20 cartes par émotion)

---

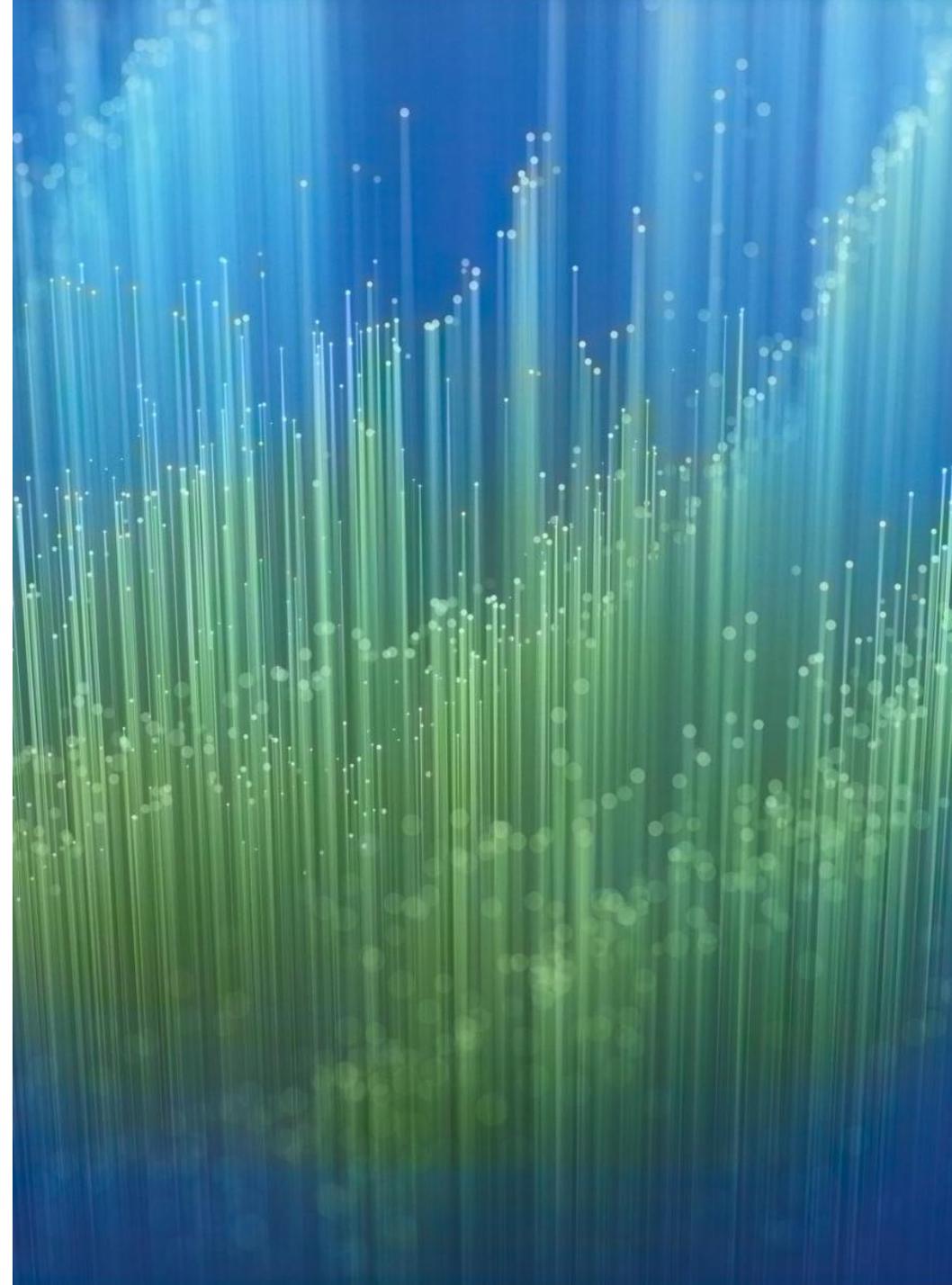
- les patients se trouvent assis autour d'une table ainsi que l'ergothérapeute

---

- une deuxième table se trouve à proximité

---

-séance d'une durée d'1 heure



# Déroulement

3 première séances :

→ Le thérapeute dispose 2 cartes émotions sur la table :

séance 1 : peur et surprise

séance 2 : colère et dégoût

séance 3 : tristesse et joie

→ chaque joueur va chercher 2 images sur la table (1 par émotion) et les poser devant lui

→ Mise en place d'un tour de table où chacun exprime pourquoi il a choisi telle carte pour telle émotion. Les débats entre les patients sont possibles (voir même recherchés)

→ Le nombre de tours dépend des patients et de leurs capacités à parler

→ À la fin de la séance, le thérapeute demande à chacun de choisir une des deux émotions (la préférée, celle qu'il ressent ajd, etc) et la note

La dernière séance :

→ Le thérapeute dispose les 6 cartes émotions sur la tables

→ Il dispose aussi toutes les cartes images sur l'autre table

→ Chaque joueur doit aller chercher 6 images (1 par émotion) et les poser devant lui

→ Mise en place d'un tour de table où chacun exprime pourquoi il a choisi telle carte pour telle émotion. Les débats entre les patients sont possibles (voir même recherchés)

→ À la fin de la séance, le thérapeute demande à chacun de choisir une seule émotion (la préférée, celle qu'il ressent ajd, etc) et peut lui rappeler ses choix antérieurs afin d'observer l'évolution

# Les règles jeu

---

Sur une table à côté des participants, sont étalées et mélangées toutes les images correspondantes aux émotions qui vont être travaillées durant la séance.

---

Au centre de la table sont posées deux cartes émotions.

---

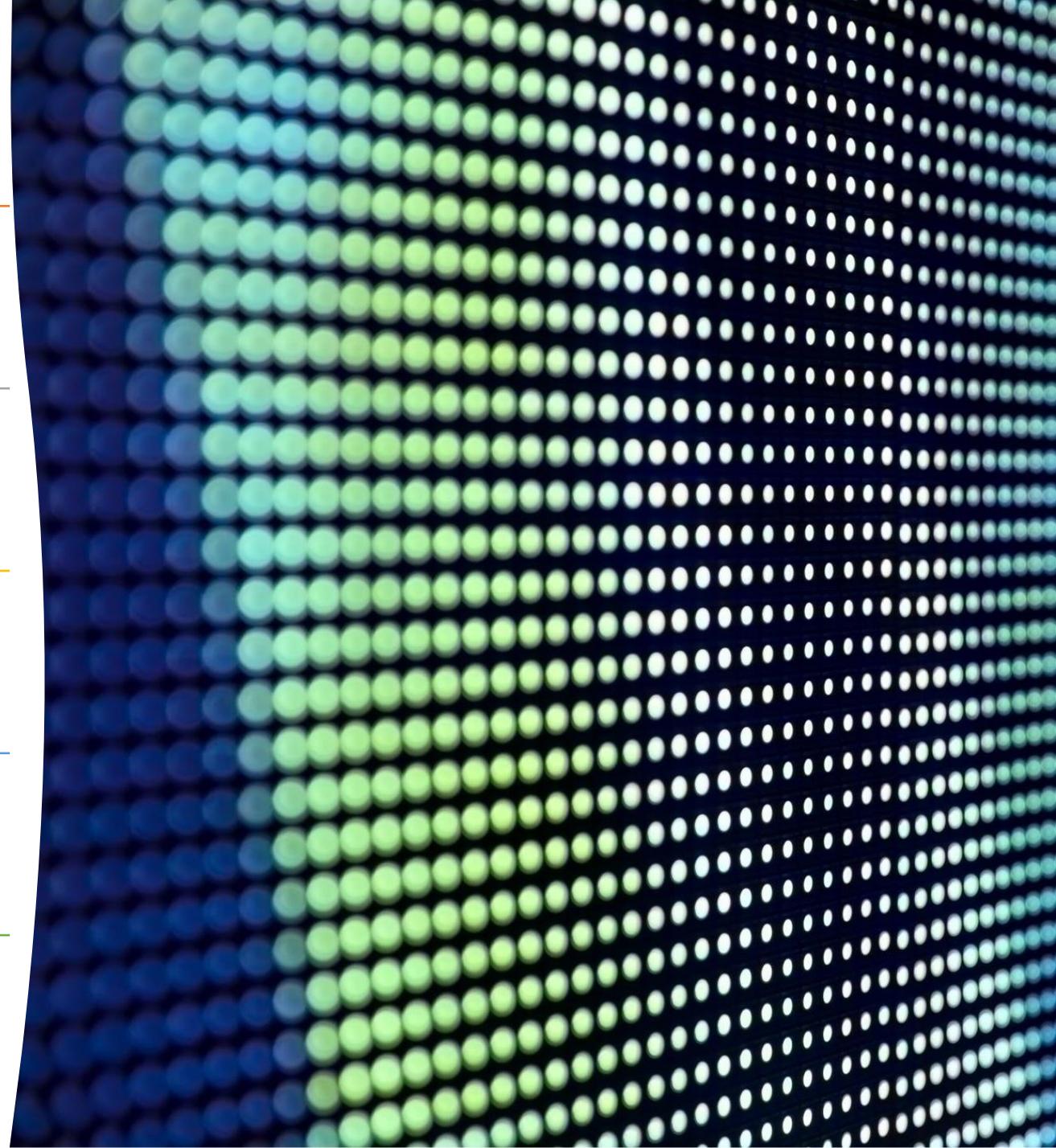
Chaque participant choisit deux images qu'il souhaite montrer au groupe. Les personnes doivent ensuite positionner leurs deux cartes devant eux.

---

Chaque participant, l'un après l'autre, va alors parler des cartes qu'il a choisies et expliquer pourquoi il a choisi ces dernières. Puis la discussion s'étend à tout le groupe. Ce même cheminement se répète pour toutes les personnes.

---

Plusieurs tours de table peuvent être réalisés, tout en gardant les mêmes émotions au centre.



# Le but jeu

- Dans ce jeu, chaque patient va devoir participer, exprimer/expliquer ce qu'il ressent par rapport aux cartes qui se trouvent devant lui. Le but étant d'amener à la participation ainsi qu'à l'échange. Suite à cela, la personne va pouvoir se situer par rapport à un fait, ainsi qu'extérioriser ce qu'elle peut ressentir.



- 
- +
    - Les compétences mises en jeu
  -

+

•

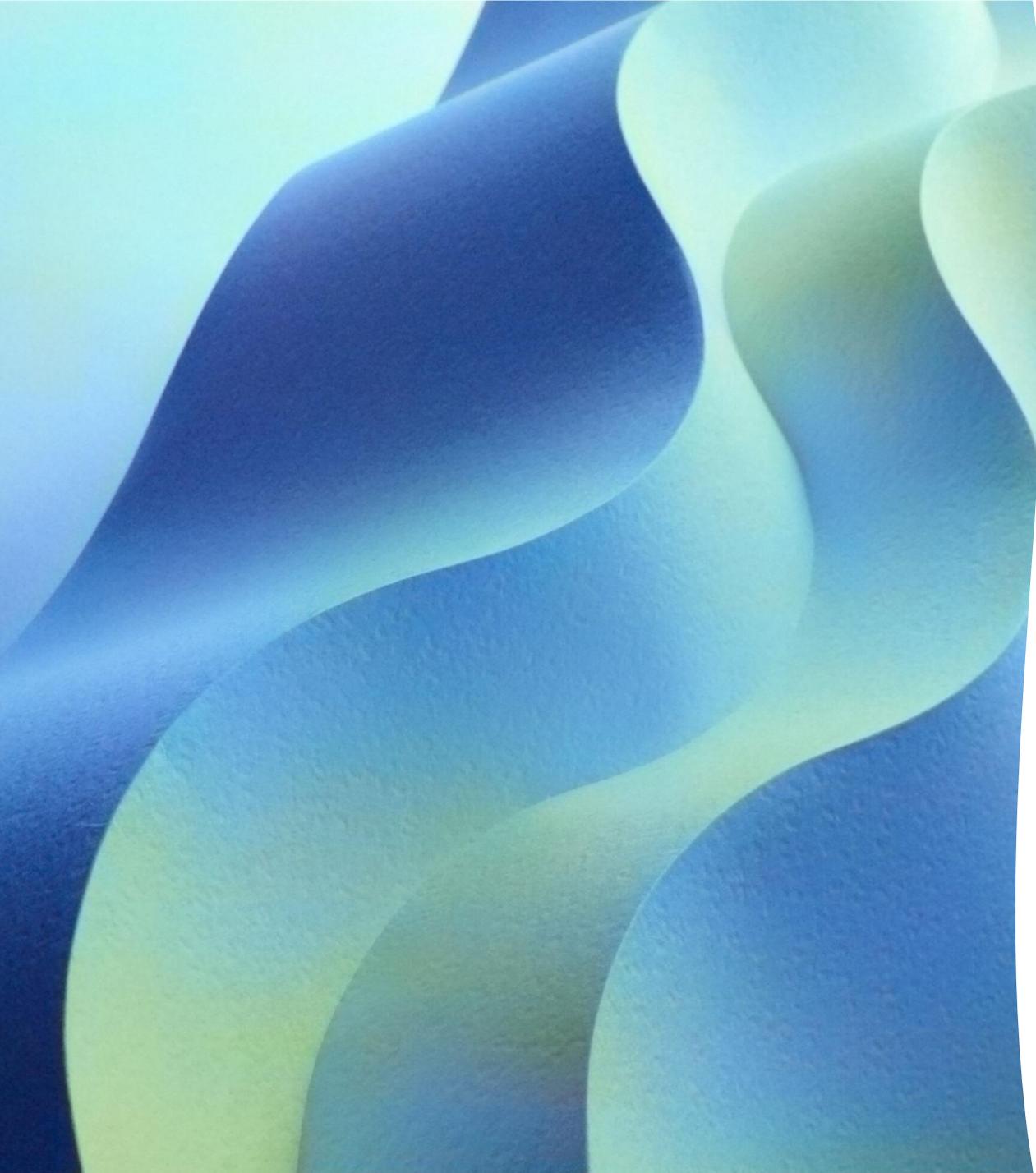
○

# Relationnelles

- **Relation à soi même** : le patient doit être capable d'identifier ses propres idées (capacités d'introspection) afin de pouvoir les exprimer devant le groupe.
- **Relation aux autres** : le patient doit pouvoir exprimer ses idées et prendre position face aux autres membres du groupe. Il faut que chacun soit **compréhensif** et **respectueux** de l'autre, pour permettre la mise en place d'un **cadre sécurisant**. **La tolérance** est donc d'une importance majeure. Si tous ces éléments sont respectés, une véritable **dynamique de groupe** pourra alors être mise en place. Les membres du groupe pourront alors **partager leurs ressentis**, s'ils sont suffisamment en confiance. Bien qu'il n'y ai pas de réelle collaboration dans l'activité choisie pour l'atelier, les participants vont tout de même apprendre à **se connaître** et **évoluer ensemble**.

# Identitaires

- La relation aux autres va permettre au patient de construire (ou de renforcer) sa propre identité.
- L'expression va aider à la distinction du moi et du non moi : le patient va distinguer sa propre façon de penser, ses idées et ses expériences de celles des autres membres du groupe.
- Le partage des réflexions de chacun peut également créer un sentiment de satisfaction personnelle chez le patient



# Émotionnelles

Les compétences émotionnelles vont être énormément stimulées au cours de cette activité. Le patient doit pouvoir identifier et distinguer les émotions primaires (joie, tristesse, surprise, colère, peur, dégoût) afin de pouvoir les associer à des images. Cette connaissance des émotions va aussi jouer dans les échanges que vont avoir les patients entre eux au cours de l'activité (compréhension de l'autre, tolérance).

L'activité va permettre aux patients de ressentir d'autres émotions qui peuvent être liées à certains souvenirs (qui sont en lien avec les émotions sur lesquelles on travaille durant l'atelier).

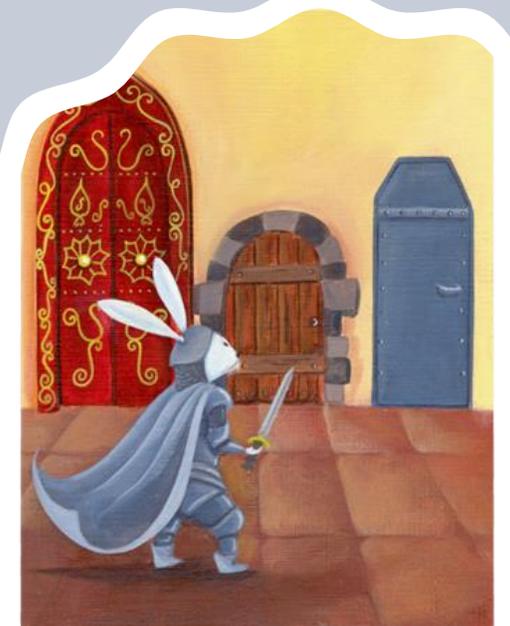
On y retrouve aussi les souvenirs émotionnels liés aux images

Descriptions des  
différentes émotions



# La surprise

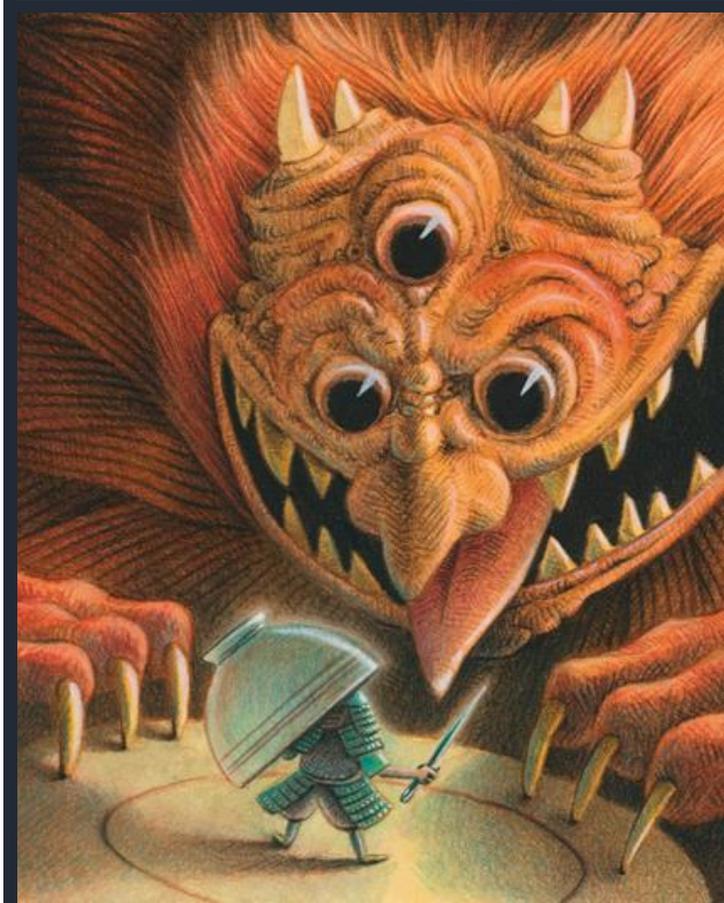
Corporellement, la surprise est représentée par les paupières grandes ouvertes avec les yeux écarquillés, la bouche peut être également entrouverte. La respiration se coupe brièvement et la fréquence cardiaque accélère avant de ralentir rapidement. La surprise est donc une émotion de courte durée, à la suite d'un événement inattendu ou soudain causé par un changement environnemental ou une révélation qui n'est pas en adéquation avec nos représentations et ou perceptions. Cette émotion précède une autre émotion qu'elle soit positive ou négative (joie ou tristesse), et demande une adaptation à la situation



## Dégout



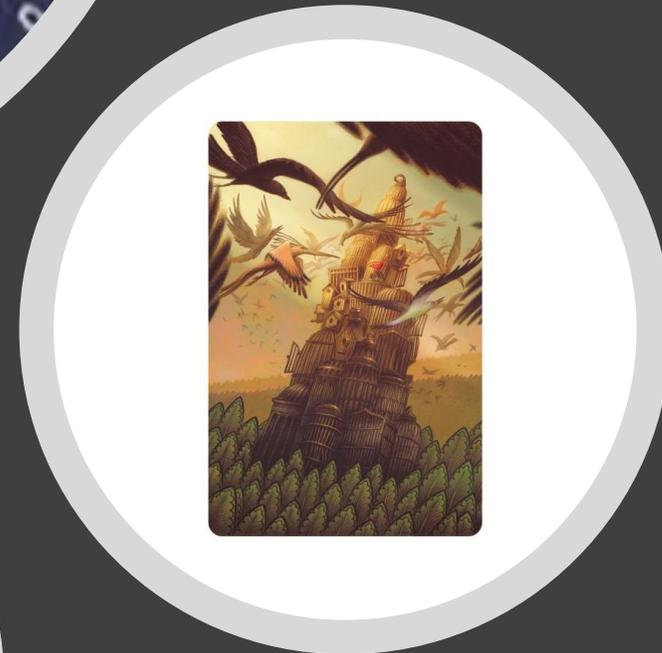
- Le dégoût se traduit par une expression faciale fermée et de rejet. Les lèvres sont pincées et le front est plissé. Une sensation de nausée peut être présente. Le sujet peut également chercher à repousser l'objet de son dégoût avec ses mains. C'est donc une émotion qui peut provoquer des effets indésirables sur la personne puisqu'il s'agit d'une aversion physique ou psychologique envers une personne ou un objet (de la nourriture par exemple). Être attentif à cette émotion, nous permet de mieux nous connaître et comprendre afin de préserver son intégrité physique ou morale, puisqu'elle peut également nous protéger de quelque chose qui pourrait nous empoisonner ou refléter nos sens moraux.



## Peur



- La peur est une émotion qui nous met en alerte, elle nous informe d'un danger ou d'une menace potentielle, nous poussant à fuir ou à entrer en action. Elle peut bloquer le sujet ou le stimuler. Cette émotion se caractérise par une sudation importante, le cœur battant et la respiration courte. Le corps s'immobilise, le tonus musculaire augmente et le teint pâlit. Si cette émotion ne se relâche pas ET si on ne peut fuir devant la source de la peur, le corps s'épuise à être en alerte continue et donne naissance à des crises d'angoisses



# La colère

- La colère est une réaction de protection qui peut surgir suite à un sentiment d'injustice, de frustration, à la rencontre d'obstacles ou à l'atteinte de l'intégrité psychologique ou physique. Cette émotion est caractérisée par une certaine agressivité. En effet, le regard est furieux, mi-fermé, les sourcils sont froncés, et les lèvres sont retroussées. Le corps se met en tension, prêt à agir, la fréquence cardiaque et respiratoire s'accélère. Si la colère est ressentie trop longtemps, elle peut être destructrice pour le sujet et son environnement matériel ou humain. C'est la volonté de se défendre. On peut en sortir en s'exprimant ou la décharger avec un effort physique très intense par exemple.

## La joie



La joie est une émotion positive forte, à la suite de la satisfaction d'un désir, de la réussite ou d'un état de bien-être. Elle accroît l'énergie du sujet et se manifeste par de la bonne humeur et de la gaîté. La joie se décrit également par un large sourire qui éclaire le visage, la respiration est lente et ample. Cette émotion est bonne pour le corps et l'esprit. Elle peut provoquer rire et insouciance

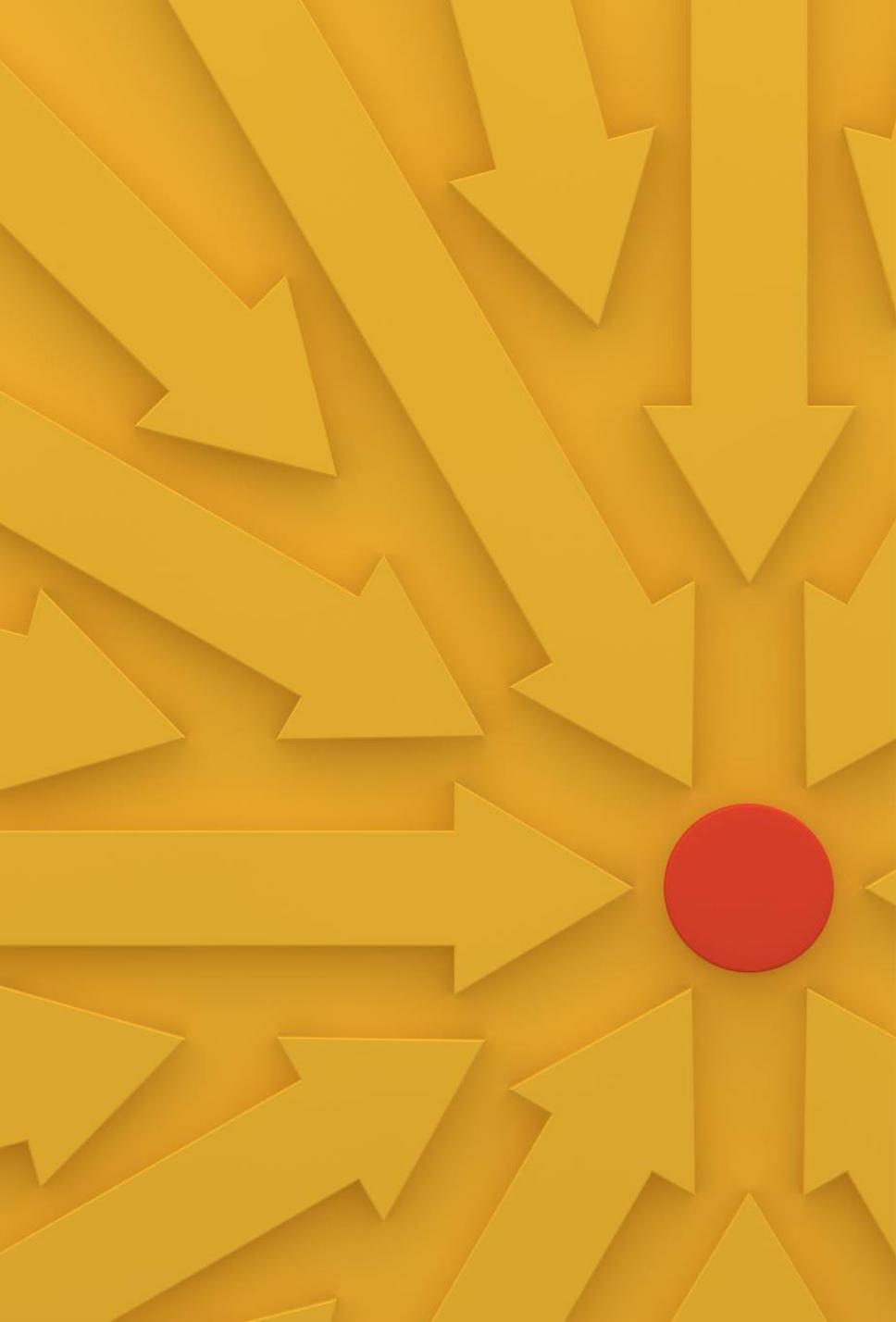


# La tristesse

La tristesse s'apparente à un sentiment de vide intérieur, de manque voir de désespoir. Elle est liée à une perte, une déception, une insatisfaction ou un sentiment d'impuissance et entraînant une baisse d'énergie ou de motivation.

On la représente par les larmes. La respiration est saccadée, les paupières sont baissées et les yeux brillant ou rougis. La personne se replie sur elle-même et sombre. La tristesse peut être également causée par la douleur. Si elle n'est pas résolue, elle peut s'intensifier et peut entraîner des dépressions





# Objectif thérapeutique de l'atelier

---

- Va permettre **d'identifier des émotions** et se positionner par rapport à ces dernières.
- **Expression de son ressenti.** Chaque patient va devoir mettre des mots, formuler des propos, afin de pouvoir expliquer devant les autres personnes ce qu'il ressent par rapport aux cartes émotion/image et par rapport à ce qu'il ressent au moment du jeu.
- Réussir à parler à propos de **faits qui nous sont propres**, des émotions, des ressentis, des souvenirs.
- Le but final est d'amener à **mettre en corrélation** les émotions ressenties lors du jeu avec les émotions que la personne éprouve en ce moment, dans une prochaine séance et/ou lors d'un entretien
- **Apprendre à retranscrire notre réflexion lors du jeu dans notre situation actuelle** : cela consiste à retenir ce qui a été dit dans le jeu, fixer des mots par rapport à ce que l'on ressent pour commencer un travail d'introspection puis d'extériorisation



# Fiche pour le thérapeute

---

<b>Type de jeu</b>	Expression et identification des émotions
<b>But du jeu</b>	Favoriser l'expression des émotions et les échanges verbaux autour des différentes émotions et créer un lien entre émotions et images
<b>Nombre de participants</b>	4 à 6 participants
<b>Contre-Indication</b>	Personne psychotique en dissociation aiguë Personne en état dépressif aigu
<b>Description du jeu</b>	6 cartes sur lesquelles sont inscrites les différentes émotions primaires (surprise, dégoût, colère, peur, tristesse, joie), une émotion par carte 20 images par émotion (120 images au totales)
<b>Cadre du jeu</b>	Cadre fermé

## Règles et adaptations

Sur une table à côté des participants, sont étalées et mélangées toutes les images correspondantes aux émotions qui vont être travaillées durant la séance. Au centre de la table sont posées deux cartes émotions. Chaque participant choisit deux images qu'il souhaite montrer au groupe. Les personnes doivent ensuite positionner leurs deux cartes devant eux. Chaque participant, l'un après l'autre, va alors parler des cartes qu'il a choisies et expliquer pourquoi il a choisi ces dernières. Puis la discussion s'étend à tout le groupe. Ce même cheminement se répète pour toutes les personnes. Plusieurs tours de table peuvent être réalisés, tout en gardant les mêmes émotions au centre.

## Adaptations

Il est possible de mettre deux images ou plus au centre de la table et tous les participants ont les 6 cartes émotions en main. Il faut alors que chaque personne relie l'image à une émotion. Ce jeu peut également être utilisé uniquement entre un patient et un thérapeute afin de favoriser l'expression et l'extériorisation des émotions que ressent le patient.

## Expériences significantes

Expériences émotionnelles : distinction des émotions primaires, association d'une émotion à un souvenir  
Expérience identitaire : construction ou renforcement de sa "propre identité", distinction du moi et du non moi, identification par rapport aux propositions des autres participants  
Expérience relationnelle : différents types de relation vont être mise en jeu, la relation à soi et la relation aux autres  
Expérience cognitive : mémoire, concentration

# Fiche pour le patient

Atelier de jeu centrée sur l'expression des émotions :

Cet atelier est composé de 4 séances durant lesquelles nous allons faire un jeu thérapeutique basé sur les émotions : Le Photolangage.

Cet atelier a lieu tous les mardis et les jeudis de 10h à 11h. Les séances sont sous prescription. Cet atelier est animé par un ergothérapeute.

L'objectif de ce dernier est de favoriser l'expression des émotions et de son ressenti. Il permet également d'échanger avec les autres participants et permet d'apporter sa propre expérience.