

Histoire des cartes

Nous avons développé ces cartes pour travailler sur le thème des émotions avec des écoliers. En 1996, dans le cadre d'un projet dédié à l'enseignement différencié selon les sexes, en classe de CM2, j'avais demandé aux élèves de citer différentes émotions et avais reçu pour toute réponse «cool» ou «pas cool». Afin d'aider les enfants à évoquer les émotions de manière plus différenciée, j'ai demandé à mon fils, qui m'avait offert un petit monstre de bandes dessinées lorsqu'il avait treize ans, de le dessiner exprimant différentes émotions.



Cette première «édition» des cartes Monstres d'émotion, en noir et blanc, a immédiatement permis aux enfants de nommer les sentiments de manière plus différenciée. Comme les cartes me plaisaient beaucoup, j'ai commencé à les utiliser lors des formations que je dispensais. Je les plaçais au centre du groupe avant de commencer à travailler sur les thèmes comme la Communication Non Violente ou la gestion des sentiments en médiation. Le fait que tous regardaient d'abord les cartes et commençaient à rire en les voyant créait une atmosphère très propice à engager les discussions par la suite.

J'adresse ici mes remerciements respectueux à Marshall Rosenberg, dont le principe «les sentiments sont les enfants des besoins» est devenu pour moi un des piliers fondamentaux de la médiation et de l'attitude face aux différences. Le travail dans le cadre de la Communication Non Violente a provoqué chez moi l'envie de développer les cartes des émotions!

Depuis 2008, nous avons mis à disposition un site Internet qui contient des suggestions, le récit d'expériences vécues, des connaissances de base et du matériel de travail à télécharger. Nous espérons que nos client(e)s y contribueront activement en nous envoyant leurs commentaires, leurs expériences vécues et leurs suggestions!



Gefühlsmonster®

Concept & idée: Jutta Höch-Corona Graphique & layout: C2 | Christian Corona

Contact

Site web: www.gefuehlsmonster.de

E-mail: info-fr@gefuehlsmonster.de



Gefühlsmonster®

Cartes Gefühlsmonster®

(Monstres d'Émotion)



Comment est-ce que je me sens en ce moment?

Quelles sont les émotions des autres que je vis bien,

et quelles sont celles qui me posent problème?



„Les sentiments sont les enfants des besoins“

(Marshall Rosenberg)

Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous éprouvons des sentiments agréables, qui vont de la satisfaction à la joie ou au bonheur.

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous nous sentons mal, insatisfaits, déçus. Si nous ne parvenons pas alors à obtenir la satisfaction de nos besoins (besoin de compréhension, de reconnaissance ou de sécurité par exemple) naissent alors en nous des sentiments comme la colère, le dépit, le désespoir.

Quelques suggestions quant à l'utilisation des cartes:

1. Travail sur soi-même:

- Les entretiens importants ou les décisions à prendre, faites un état des lieux émotionnel avec les cartes **Gefühlsmonster**[®]:
- Prenez quelques minutes pour vous imaginer dans la situation, puis, sans focaliser votre attention, parcourez les cartes du regard.
- Quelles est celle qui attire votre regard?
- Que signifie cette carte dans votre situation?
- De quoi avez-vous besoin dans ce cas? Quelle carte pourrait vous aider?
- Placez cette carte bien en évidence, pour vous, sur votre lieu de travail, comme soutien au quotidien.



2. Coaching:

- Cf. «Travail sur soi-même», sous la direction du coach.
- Demandez au client/à la cliente quel serait son sentiment si la situation évoluait comme il/elle le souhaite.
- De quel soutien la personne a-t-elle besoin pour atteindre cet état?
- Echelle : Sur une échelle de 1 à 10, où placeriez vous la solution

trouvée? Quel est le sentiment correspondant?

3. Communication non-violente:

- Répartissez les cartes avant une séquence portant sur le thème des émotions.
- Discussion au sujet des sentiments «positifs» que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits et «négatifs» lorsqu'ils ne le sont pas.
- Formez de petits groupes et faites-les échanger sur le thème des sentiments que nous considérons comme acceptables chez nous et chez les autres.
- Discussion pour distinguer les sentiments de base que nous ressentons (la peur, la joie) et ceux qui sont un point de vue sur l'autre (p.ex. je me sens dupé, abandonné, etc). Recherche commune des sentiments qui peuvent se cacher derrière le deuxième «type» de sentiments.
- «Les sentiments sont les enfants des besoins» (d'après Marshall Rosenberg¹⁾) Choisissez une carte correspondant à une situation dans laquelle quelqu'un était irrité, énervé, en colère, et parlez de ce dont il/elle aurait eu besoin dans cette situation.



4. Médiation:

- Phase d'introduction: Avant l'entretien de médiation, faire choisir par chacune des parties une à deux cartes reflétant les sentiments propres de la personne et ceux de l'autre partie au conflit.
- A tout moment, faites choisir une carte correspondant aux sentiments dans la situation donnée (le médiateur/la médiatrice choisit le moment opportun).
- Question: Imaginez que l'on ait trouvé une solution à la situation qui vous convient à tous les deux. Comment vous sentiriez-vous?



5. Séminaires:

- Répartissez les cartes au centre, au début du séminaire et à chaque fois que vous souhaitez avoir un bref aperçu de l'atmosphère du groupe. Les participants prennent une carte, expliquent ce qu'elle signifie pour eux et la reposent.
- Si l'espace est suffisant (en particulier pour les groupes et pour se concentrer sur les cartes en changeant de place), répartissez les cartes au format A4 dans toute la pièce. Les participants se placent devant la carte choisie et expliquent

ce qu'elle signifie pour eux. Lorsque plusieurs personnes se placent devant la même carte, bref échange sur la possible signification commune de la carte.

6. Compétences sociales:

- Chaque participant(e) choisit une carte correspondant à son sentiment actuel, dit quelque chose sur ce point et remet la carte dans le cercle.
- Cartes cachées: Tirez une carte, mimez le sentiment qui y figure et laissez les autres deviner. Puis, montrez la carte.
- Les petits groupes reçoivent un jeu de cartes chacun et choisissent les sentiments qui vont être mimés.
- Puis ils présentent les résultats et discutent des différentes réponses données.

7. Enfin:

- **Les cartes sont un excellent moyen de créer une atmosphère amicale et pleine d'humour, elles incitent à l'échange et à la discussion!**



1) Marshall Rosenberg: Communication Non-Violente

