

Contexte

Tout un chacun connaît l'impact des émotions dans la vie courante. Elles ont une place très importante dans les modèles explicatifs des troubles en psychopathologie. Elles font donc l'objet d'une attention particulière lors du suivi thérapeutique. Savoir faire parler facilement le patient de ses émotions constitue l'un des principaux leviers du thérapeute lors de la prise en charge.

Présentation du jeu

EmoCartes© - Adultes est un jeu de 21 cartes livré avec boîte. Ce jeu est composé de 20 cartes émotionnelles et une carte de référencement. Sur chaque carte émotionnelle, vous trouverez une situation émotionnelle positive sur une face et une situation émotionnelle négative sur l'autre. Ces situations émotionnelles correspondent à des scénarios typiques de 40 émotions (20 positives et 20 négatives), ils ont été rédigés pour des adultes et vérifiés auprès de patients dans le cadre de suivis thérapeutiques. Ces 20 émotions positives et 20 émotions négatives recouvrent la grande majorité des émotions ressenties chez l'adulte. La carte de référencement vous permettra de connaître la liste des 40 émotions avec pour chacune un numéro d'identification se retrouvant sur la carte émotionnelle.

Ce jeu vous permettra :

- (1) de tester la reconnaissance des émotions.
- (2) d'entraîner à la compréhension des émotions.
- (3) de faire de l'induction émotionnelle.
- (4) de découvrir des stratégies de régulation des émotions.

Consigne d'utilisation du jeu

- Pour tester la reconnaissance des émotions :

Donnez le jeu de cartes au patient. Demandez-lui de trier les cartes en fonction de 2 catégories : je reconnais cette émotion, je ne la reconnais pas. Quantifiez le nombre de cartes dans chacun des tas. Ensuite, pour chacune des cartes du premier tas, demandez au patient de nommer chacune des émotions. Dès qu'il se trompe, mettez la carte de côté. Enfin, pour le tas de cartes pour lesquelles il s'est trompé, présentez-lui la liste des émotions afin qu'il puisse les reconnaître (utilisation de la carte référencement). Avec cette démarche, vous disposerez de 3 degrés d'évaluation des capacités d'identification du patient.

- Pour entraîner à la compréhension des émotions :

Demandez au patient de choisir une carte et de la lire. Sa tâche est de décrire pleinement l'émotion en question. Pour cela, il pourra organiser sa description autour des manifestations physiologiques, mentales et comportementales de l'émotion. Avec le thérapeute, il pourra ainsi décrire ces différentes composantes de l'émotion qui lui permettront de mieux pouvoir identifier cette émotion et comprendre le processus émotionnel.

- Pour faire de l'induction émotionnelle :

Choisissez une émotion intéressante dans la prise en charge du patient. À partir du scénario, demandez-lui de ressentir ce que le personnage de la situation ressent. Ensuite, vous pourrez lui faire rechercher des situations similaires dans son vécu.

- Pour découvrir des stratégies de régulation des émotions :

À partir d'une émotion bien identifiée et vécue par le patient, demandez-lui quelles réactions il pourrait avoir et de quelle manière il pourrait diminuer cette émotion. Vous pourrez ensuite planifier ensemble des stratégies de régulation des émotions que vous pourrez mettre en œuvre lors de jeux de rôles ou grâce à des exercices en situation écologique.

Ces techniques sont bien entendues transférables dans le cadre d'une activité de groupe où le principe sera d'utiliser les autres patients en tant qu'observateurs et interlocuteurs privilégiés du patient en activité. Par exemple, vous pourrez demander au patient de choisir une carte. Après lecture du scénario, l'objectif du patient sera de présenter l'émotion aux autres sans se référer au scénario. Pour cela, il pourra présenter un vécu personnel, celui d'un ami ou encore inventer une histoire.

Bien d'autres utilisations sont envisageables, faites marcher votre imagination... Vous pouvez également poser des questions sur www.umeo-store.com.

L'équipe UMEO