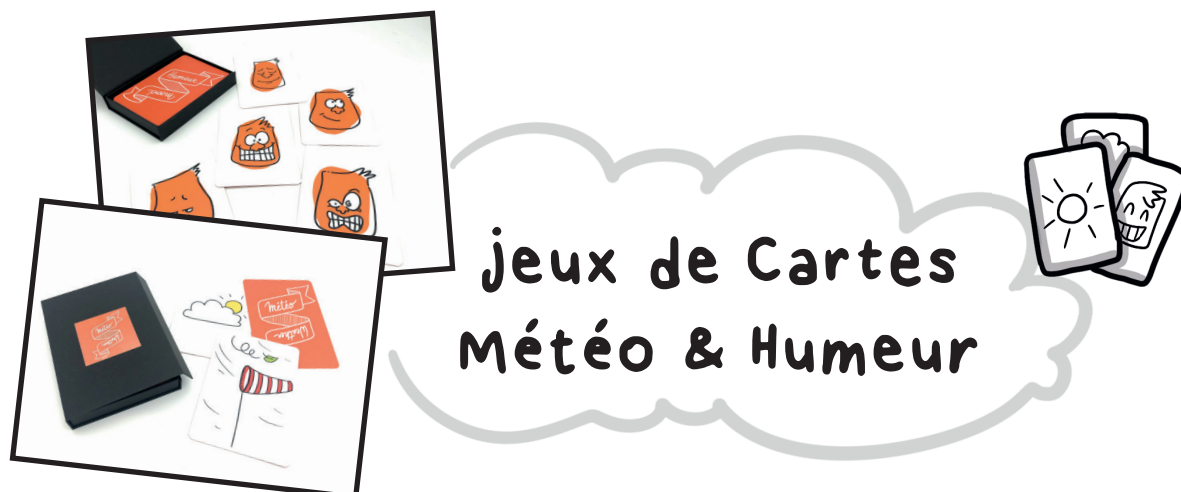


Modes d'emploi

V.1



Jeux de Cartes InnerFrog Météo et Humeur - Inspirez Vos Échanges et Renforcez Vos Ateliers !

Conçus pour enrichir vos ateliers, stimuler la communication et favoriser des interactions authentiques en groupe, ces jeux de cartes sont des outils visuels engageants qui facilitent l'expression des émotions, renforcent la connexion avec les émotions et encouragent des discussions et des réflexions profondes et constructives pour explorer l'état d'esprit du moment de manière ludique, et décrypter, exprimer les émotions de façon intuitive et visuelle.

Ces outils permettent de poser des bases solides pour des échanges authentiques et une collaboration enrichissante.

Apportez une touche inspirante et dynamique à vos ateliers, réunions, etc. grâce aux jeux de cartes InnerFrog, et laissez la magie des visuels transformer vos discussions en vous inspirant de ces modes d'emploi qui vous donnent des exemples pratiques d'exercices à proposer !



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :



Voici des exercices à faire **en groupe ou seul** en utilisant les jeux de cartes Météo ou Humeur d'InnerFrog.

Les exercices de groupe permettent d'explorer les émotions ensemble tout en laissant de la place à la subjectivité et à l'interprétation personnelle, étant donné que les dessins ne sont pas nominés. Ils renforcent aussi la compréhension des émotions et la communication émotionnelle entre les participants.

Les exercices à faire seul visent à approfondir la compréhension des émotions personnelles et à développer des stratégies pour mieux les gérer.

Dans le cas du jeu de cartes «Météo», l'approche symbolique permet une introspection et une prise de conscience différente des émotions, tandis que le jeu de cartes «Humeur» permet de se raccrocher à des expressions du visage..



TABLE DES MATIÈRES

Nom de l'exercice	Seul ou en groupe ?	Météo	Humeur	Page
Reconnaissance et expression des émotions	Seul		X	3
Association d'émotions et besoins	Seul		X	4
Exploration de l'évolution émotionnelle	Seul		X	5
Association d'émotions	En groupe		X	6
La chaîne d'émotions	En groupe		X	7
Météo de l'humeur	Seul	X		9
Météo et événements de la journée	Seul	X		10
Visualisation de la météo intérieure	Seul	X		11
La tempête émotionnelle	En groupe	X		12
Météo collective - Crée un climat	En groupe	X		14



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Reconnaissance et expression des émotions



OBJECTIF

Améliorer la reconnaissance des émotions et la capacité à les exprimer.



MÉTHODE

1. Mélangez le jeu de cartes et tirez trois cartes au hasard.
2. Pour chaque carte, identifiez l'émotion représentée et essayez de décrire une situation dans laquelle vous avez ressenti celle-ci.
3. Ensuite, réfléchissez à la manière dont vous avez exprimé cette émotion. Avez-vous été satisfait de votre réaction ? Pourquoi ou pourquoi pas ?



VARIANTE

Écrivez un court paragraphe sur une manière plus positive ou constructive d'exprimer l'émotion.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits
dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes
d'emploi ici :





Association d'émotions et besoins



OBJECTIF

Mieux comprendre les besoins derrière chaque émotion.



MÉTHODE

1. Tirez cinq cartes au hasard et observez les émotions représentées.
2. Pour chaque émotion, notez un besoin qui pourrait être à l'origine de cette émotion (exemple : la colère pourrait venir d'un besoin de justice ou de reconnaissance).
3. Réfléchissez à des moyens de répondre à ces besoins dans votre vie quotidienne, que ce soit pour renforcer une émotion positive ou pour éviter une émotion négative.



VARIANTE

Identifiez une action concrète que vous pourriez mettre en place pour mieux gérer cette émotion.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Exploration de l'évolution émotionnelle



OBJECTIF

Identifier l'évolution des émotions à travers une situation.



MÉTHODE

1. Pensez à un événement récent qui vous a marqué.e émotionnellement.
2. Mélangez les cartes et tirez-en trois au hasard.
3. Pour chaque carte, voyez si l'émotion correspond à une étape que vous avez traversée dans cette situation (par exemple, au début, vous étiez frustré.e, puis triste, et finalement soulagé.e). Si aucune carte ne correspond, continuez à piocher jusqu'à trouver une carte qui vous parle.
4. Notez si ces émotions vous semblent naturelles et si vous auriez préféré réagir autrement à certaines étapes.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits
dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes
d'emploi ici :





Association d'émotions



OBJECTIF

Favoriser l'expression personnelle et la discussion sur les perceptions émotionnelles.



MÉTHODE

1. Mélangez les cartes et placez-les face visible au centre du groupe.
2. Chaque participant choisit une carte dont le dessin lui évoque une émotion particulière.
3. Sans nommer directement l'émotion, chacun décrit une situation personnelle où il aurait ressenti l'émotion représentée par sa carte.
4. Les autres membres du groupe essaient de deviner l'émotion ressentie à partir de la situation décrite.
5. Le participant explique pourquoi ce dessin en particulier lui a évoqué cette émotion.

(Répétez les étapes 3 à 5 autant de fois que le nombre de participants)



VARIANTE

Après chaque tour, le groupe peut discuter des différentes interprétations possibles du même dessin pour explorer la diversité des perceptions.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





La chaîne d'émotions



OBJECTIF

Comprendre la diversité des réactions émotionnelles face à une situation donnée.



MÉTHODE

1. Mélangez les cartes et distribuez-en une à chaque participant sans montrer les dessins aux autres.
2. Un participant commence l'histoire en décrivant une situation émotionnelle (réelle ou imaginaire), sans mentionner son dessin.
3. Ensuite, le suivant réagit à la situation décrite en utilisant l'émotion de sa carte et en l'intégrant dans l'histoire.
4. Chaque joueur à son tour, de façon subtile et en essayant de construire un récit cohérent, enrichit l'histoire en incorporant l'émotion illustrée par sa carte.
5. Une fois que tous ont joué, le groupe peut discuter de la manière dont les différentes émotions ont influencé le déroulement de l'histoire.



VARIANTE

Les participants peuvent essayer de créer une histoire où chaque nouvelle émotion change complètement la direction du récit.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Météo de l'humeur



OBJECTIF

Explorer l'impact des conditions météorologiques sur votre état émotionnel et mental.



MÉTHODE

1. Mélangez les cartes et tirez-en une au hasard.
2. Observez attentivement le dessin de la météo et notez ce que cette image évoque pour vous, en termes d'humeur ou d'émotions (exemple : un ciel nuageux pourrait évoquer de la tristesse ou de la mélancolie, tandis qu'un ciel dégagé pourrait évoquer de la sérénité ou de l'optimisme).
3. Réfléchissez à une situation dans votre vie récente où vous avez ressenti cette « météo émotionnelle ». Comment cela a-t-il influencé votre journée ou votre comportement ?



VARIANTE

Choisissez une carte au début de la journée et une autre au soir pour observer les changements dans votre état émotionnel au cours de la journée.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Météo et événements de la journée



OBJECTIF

Identifier comment les « conditions météorologiques » métaphoriques peuvent refléter les événements vécus pendant la journée.



MÉTHODE

1. Chaque soir, tirez une carte au hasard et observez le dessin.
2. En fonction de la météo représentée, réfléchissez à un événement significatif de votre journée qui pourrait correspondre à cette image (exemple : un orage pourrait être lié à une situation stressante ou conflictuelle, alors qu'un ciel bleu pourrait correspondre à un moment de calme ou de réussite).
3. Si la carte ne vous évoque absolument rien, procédez à un nouveau tirage.
4. Notez les détails de l'événement et comment il a influencé votre état d'esprit.
5. À la fin de la semaine, relisez vos notes et observez l'évolution.



VARIANTE

Vous pouvez choisir de ne faire l'exercice qu'en sélectionnant les visuels qui vous évoquent quelque chose de positif ou de neutre.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Visualisation de la météo intérieure



OBJECTIF

Comprendre et apaiser les émotions à travers des métaphores météorologiques.



MÉTHODE

1. Tirez une carte au hasard et observez le dessin. Imprégnez-vous de l'image.
2. Fermez les yeux et imaginez-vous dans cette « condition météorologique ». Ressentez comment cela influence votre corps et votre esprit.
3. Laissez venir à vous des pensées ou des souvenirs en lien avec cette image. Par exemple, si vous tirez une carte représentant un ciel nuageux, elle pourrait évoquer un moment où vous avez ressenti de la confusion ou de l'incertitude.
4. Ensuite, imaginez que la météo change progressivement (les nuages se dissipent, le vent se calme, le soleil arrive) et essayez de ressentir cette transition à l'intérieur de vous. Visualisez comment vous passez d'une émotion difficile à une émotion plus apaisante.
5. Notez votre ressenti après l'exercice et comment cette visualisation pourrait vous aider à gérer une émotion ou une situation actuelle.

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





La tempête émotionnelle



OBJECTIF

Explorer comment les conditions météorologiques peuvent symboliser des états émotionnels et favorisent l'empathie et l'écoute active.



MÉTHODE

1. Mélangez les cartes et distribuez-en une à chaque participant sans montrer les dessins aux autres.
2. Chaque joueur doit observer son dessin et réfléchir à une situation récente de sa vie où il a ressenti une émotion intense (positive ou négative) qui pourrait être associée à cette météo (exemple : un ciel orageux pour une situation stressante ou un ciel ensoleillé pour un moment de joie).
3. Le participant partage son histoire en gardant la météo de son dessin, sans en dire le nom.
4. Les autres membres du groupe essaient de deviner quelle condition météo était représentée par la carte.
5. Après la devinette, le participant confirme si le groupe a bien compris l'émotion et en quoi cette météo a symbolisé son état à ce moment-là.

(Répétez les étapes 3 à 5 autant de fois qu'il y a de participants)



VARIANTE

En groupe, discutez de la façon dont les «tempêtes émotionnelles» peuvent affecter l'interaction avec les autres, ou comment apaiser une «tempête intérieure».

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Météo collective - Crée un climat



OBJECTIF

Renforcer la cohésion du groupe et favoriser l'empathie en «créant» une météo collective basée sur les émotions de chacun en partageant des ressentis individuels dans un cadre collaboratif.



MÉTHODE

1. Chaque participant tire trois cartes et choisit de garder la carte qui représente son émotion principale du moment.
2. Ensuite, le groupe doit créer un « climat collectif » en prenant en compte les cartes de tous les autres membres. Cela signifie que le groupe doit discuter et décider ensemble de la météo globale qui reflète au mieux l'état émotionnel du groupe dans son ensemble (exemple : un groupe où tout le monde est calme pourrait choisir un ciel dégagé, mais s'il y a des tensions, il pourrait choisir des nuages ou de la pluie).
3. Après avoir créé cette « météo collective », le groupe peut échanger sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi cette image.
4. L'exercice peut se conclure par une discussion sur ce que chacun pourrait faire pour «changer» cette météo collective si elle est négative, ou pour renforcer une «météo positive / neutre».

Mes notes et remarques sur cet exercice :



Retrouvez tous nos produits
dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes
d'emploi ici :

