



Les cartes Émotions et Besoins : un outil pour te soutenir dans tes missions

Les émotions rythment notre vie, influencent nos décisions et nos réactions. Apprendre à les identifier, les exprimer et les canaliser permet de développer des compétences relationnelles importantes dans ton rôle de soutien à l'unité. Les cartes Émotions et Besoins, ainsi que les cartes Animation qui les accompagnent, te permettront de mettre l'intelligence émotionnelle en avant dans ton unité.

La relation et les émotions

Tu connais la mission du scoutisme : « Contribuer à l'éducation des jeunes afin de participer à la construction d'un monde meilleur peuplé de personnes épanouies prêtes à jouer un rôle constructif dans la société ».

Alors qu'aujourd'hui nous prenons conscience de l'importance de l'expression des émotions dans nos relations, Les Scouts, de par son ambition éducative, se doit de contribuer à son apprentissage. Apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions et ses besoins permet de prendre confiance en soi et améliore la capacité à percevoir et interpréter les besoins et les émotions d'autrui. Notre rôle s'avère donc important dans le développement de l'intelligence émotionnelle des jeunes qui nous sont confiés et des adultes qui les encadrent.

L'intelligence émotionnelle

C'est par des expérimentations répétées de l'expression des émotions que le cerveau construit son intelligence émotionnelle. Celle-ci se caractérise par quatre domaines de compétences :

- **La conscience de soi** : savoir ce qu'on ressent et pourquoi on le ressent. C'est une sorte de boussole morale.

- **L'autogestion des émotions** : gérer nos expériences éprouvantes afin qu'elles ne nous handicapent pas ou qu'elles ne constituent pas un obstacle. Mais aussi être en harmonie avec elles quand c'est nécessaire. Toute émotion a une fonction, l'idée c'est de comprendre laquelle.
- **L'empathie** : percevoir ce qu'une autre personne ressent et s'y adapter pour des relations plus saines.
- **Les aptitudes sociales** : tenir compte de ses propres émotions et de celles des autres dans notre gestion des relations (communication, travail en équipe, gestion de conflit...).

Émotions ET besoins

Tes émotions sont intimement liées aux besoins que tu ressents. Faire le lien entre les deux permet de mieux te comprendre mais aussi de mieux comprendre l'autre. Tu as alors la possibilité de répondre aux besoins non satisfaits et faire évoluer une situation.

Par exemple, ton attitude sera différente si une personne communique qu'elle est intimidée parce qu'elle a besoin de sécurité ou parce qu'elle a besoin d'affection.

CONCRÈTEMENT, POUR T'AIDER

Utiliser les cartes dans tes missions

Animer le conseil d'unité, soutenir les animateurs et animatrices, ou encore gérer des conflits, autant de missions qui sont directement liées au relationnel et qui peuvent être sources de certaines difficultés. Heureusement, cet outil s'adresse aussi à toi !

L'utilisation de cartes comme support permet de faciliter l'expression verbale de ce que l'on ressent. Il y a un côté rassurant à avoir un support entre les mains pour partager un élément aussi intime qu'une émotion et le besoin qui y est lié.

Voici quelques moments clés pour les utiliser (plus de détails dans les cartes Animation) :

- **La météo** : l'intérêt, de partager au groupe en début ou en fin de réunion comment tu te sens et éventuellement le besoin associé à ton émotion, est double. C'est un moment de connexion au groupe (tu partages ton ressenti au groupe qui le prend en considération) et c'est aussi l'opportunité pour chacun de s'exprimer. La confiance du groupe doit donc être assurée.

C'est une bonne entrée en matière pour qu'un groupe se familiarise avec l'utilisation des cartes et prenne l'habitude de communiquer ses émotions et ses besoins.



- **Gestion de conflit** : le partage des émotions permet d'ouvrir le dialogue et également d'amorcer la compréhension du point de vue de l'autre. L'expression des besoins vient alors soutenir la résolution de conflit en trouvant ensemble des solutions pour les satisfaire.
- **Le conseil** : un grand groupe peut s'appuyer sur le partage des émotions et besoins de chacun afin de résoudre une problématique commune. En construisant une solution qui intègre les besoins exprimés, celle-ci rencontrera davantage l'adhésion du groupe.



Tu peux également utiliser le partage des émotions et des besoins pour gérer les changements, lors de la constitution des staffs, lors d'une animation du type Sensation ou avec le Kit résilience.



Comment se procurer les cartes ?

Les cartes Émotions et les cartes Besoins sont téléchargeables gratuitement sur le site. Tu peux également les acheter sur scouterie.be au prix de 4,50€ les deux jeux de cartes.

Les participants à la Bal'Academy ou à la JANU les ont reçus, c'est peut-être le cas dans ton unité ?

C'est ton rôle

Utiliser les cartes dans l'animation

Evidemment, les cartes Émotions et Besoins sont également destinées à l'animation ! Parce qu'on a conscience de l'importance du développement de l'intelligence émotionnelle dès l'enfance, nous proposons **des activités destinées aux enfants et aux ados**. Et pour soutenir les animateurs et les animatrices, en plus des animations incluses, nous avons prévu des cartes *ressources* pour expliquer aux plus jeunes les émotions et les besoins et veiller à un cadre d'animation de confiance.

Invite les animateurs à les utiliser avec les scouts, parle-leur de **l'importance de l'intelligence émotionnelle**, montre-leur les bénéfices du partage des émotions en les utilisant toi-même lorsque ça te semble intéressant (lors d'une rencontre avec un staff en cours d'année par exemple).

Voici quelques moments propices à l'utilisation des émotions et besoins avec les scouts :

- Découvrir les émotions chez les baladins
- Percevoir comment on ressent une émotion dans le corps et comment la gérer pour les louveteaux
- Constituer des patrouilles en tenant compte des ressentis de chacun des éclaireurs
- Exprimer ses difficultés lors d'un projet pour les pionniers
- Exprimer ses besoins pour le camp
- Gérer un conflit
- Faire une activité Sensation...

D'autres propositions d'activités sur lesscouts.be > Plateforme de partage > Activités > Émotions.

Tu peux également inviter le staff à les utiliser en autogestion lors de leurs réunions de préparation par exemple.



Comprendre



CARTES BESOINS



Surprise - Surpris



CARTES ÉMOTIONS

Composition

Tu as à ta disposition :

- **80 cartes illustrées** pour aider à l'expressions des émotions et des besoins : un panel suffisamment large pour que chacun puisse communiquer ce qu'il ressent de la manière la plus juste possible ;
- **11 cartes** proposant des animations destinées aux enfants, aux ados et aux adultes ;
- **2 cartes ressources** pour expliquer ce que sont les émotions et les besoins à tous ;
- **1 carte repères** d'animation pour assurer un climat serein et positif lors de l'utilisation des cartes.

Soyons francs !

Les freins à l'utilisation des cartes

Le partage des émotions et des besoins peut présenter des difficultés et tu rencontreras peut-être des freins.

Pour te sentir plus à l'aise, tu peux, dans un premier temps utiliser ces cartes dans un petit groupe de confiance (ta famille, ton staff d'unité, des amis proches...) et lire la carte *Repères d'animation* qui te permettra de te familiariser avec le cadre d'utilisation.

Certains pourraient voir un frein dans l'utilisation des cartes en prétextant des illustrations quelque peu enfantines... Mais est-ce vraiment le problème ? Est-ce que ce n'est pas plutôt la difficulté à partager les émotions ? Allez, fais le premier pas, tu ne pourras plus t'en passer !