

Explorémo

Développer les stratégies de régulation des émotions

Outil ludo-éducatif



Frédérique Cuisinier



Auteurs :

F. Cuisinier

Éditeur d'origine :

Didémo

Explorémo® a vocation à soutenir le travail d'exploration des émotions ressenties par soi-même ou de celles que l'on imagine que l'autre ressent. Plus précisément il vise à faciliter la conscience, l'identification et la mise en mots des émotions, en prenant en compte leurs différentes facettes (ressentis corporels associés, sensations, envies).

Utilisateurs :

- Psychologues
- Professionnels de santé
- Professionnels de l'éducation

LES +

- Outil innovant centré sur les émotions, la connaissance de soi et d'autrui
- Simplicité, flexibilité, souplesse d'utilisation, adaptable à différents champs professionnels
- Conçu par une spécialiste des outils éducatifs et de l'émotion

CARACTÉRISTIQUES

Temps de passation :

De 20 à 60 minutes

Public évalué :

- Enfants (dès 7 ans)
- Adolescents
- Adultes



Explorémo® est un outil à visée clinique, thérapeutique ou éducative. Il permet une exploration active des émotions et accompagne le développement des stratégies de régulation des émotions.

Explorémo®, explorer ses émotions

Mettre des mots sur ce que l'on ressent, comprendre ses émotions, comprendre les autres et ce qu'ils ressentent sont essentiels au bien-être psychologique et la vie en société.

Plus largement, c'est le développement de la personne, enfant ou adulte, qui se joue. Car c'est dans la compréhension de l'expérience intérieure que se développe le sentiment de soi.

Un outil fondé sur des savoirs scientifiques

Explorémo® a vocation à soutenir le travail d'exploration des émotions ressenties par soi-même ou de celles que l'on imagine que l'autre ressent. Plus précisément il vise à faciliter la conscience, l'identification et la mise en mots des émotions, en prenant en compte leurs différentes facettes (ressentis corporels associés, sensations, envies).

Utilisé en contexte individuel ou de groupes thérapeutiques, Explorémo® participe ainsi au développement psychologique des enfants (à partir de 7 ans), des adolescents et des adultes.

Essentiel pour accompagner le développement des stratégies de régulation des émotions, ce dispositif est construit sur la base de recherches scientifiques et d'interventions menées auprès d'enfants

et d'enseignants dans de nombreux établissements scolaires.

Contextes d'utilisation

Explorémo® s'adresse à une grande variété de professionnels et peut s'utiliser dans de nombreux contextes :

- Thérapie et soin (TCC, alexithymie, TSA,...)
- Mises en situations en contexte thérapeutique (individuel, groupe, couple, ...)
- Situation en contexte éducatif (harcèlement, compétences sociales, ...)
- Les contextes éducatifs (classe, ateliers, accompagnements spécialisés, ...)
- Qualité de vie au travail (formation, médecine du travail, ...)

Le matériel Explorémo®

Explorémo® est un outil ludique qui comprend :

- le livre Explorémo®, « Les émotions au cœur de soi », qui présente de manière simple le développement émotionnel et du sentiment de soi ainsi que la démarche d'exploration du ressenti et les manières d'utiliser le matériel ;
- le matériel éducatif Explorémo® comprend 167 cartes, 4 plateaux et plusieurs séries d'activités adaptées aux enfants à partir de 7-8 ans, aux adolescents et aux adultes.