



# Les dés des émotions

Technique d'impact de notre graduée Thérapeute d'Impact **Mélanie Bibeau**

J'ai inventé cette technique d'impact en mélangeant des outils et techniques que Danie nous a présentés lors de ses formations. L'un est le dé, l'autre est le code de route pour enfant.

Je recevais dans mon bureau un garçon de 11 ans qui avait eu des comportements délinquants et qui inquiétait beaucoup ses parents. J'avais déjà rencontré la famille au complet une fois et il avait refusé de me parler de quoi que ce soit de personnel devant ses parents. Nous avons donc convenu d'une seconde rencontre à mon bureau, juste tous les deux afin de mieux faire connaissance. Je savais que le jeune aimait jouer avec son cube rubik. J'ai donc eu l'idée d'utiliser un jeu pour l'amener plus facilement à me parler de ses sentiments. Je lui présentai donc mes deux dés (voir ci-dessous) et lui expliquai que nous allions jouer ensemble aux **dés parlants**. Je m'étais efforcée de trouver un nom qui attiserait sa curiosité. Son air interloqué réussit à me convaincre que j'avais fait le bon choix.

Les règles étaient simples : nous devons chacun notre tour lancer le dé des émotions agréables et puis celui des émotions désagréables et raconter une courte anecdote où nous nous étions sentie de cette façon. Pour l'aider à raconter j'avais écrit sur une feuille les questions : **Quand ? Où ? Quoi ? Avec qui ? Comment j'ai réagi ?** et pour qu'il soit bien ancré dans son corps et dans le présent j'ai inclus la question "**Comment ton corps se sentait-il ?**"

Pour l'encourager, je lui ai proposé de commencer en roulant le dé des émotions agréables et il a accepté. Il est tombé sur affectueux et n'avait pas envie de raconter. Je lui ai dit que l'autre règle était que nous avons chacun le droit de rouler le dé une deuxième fois si nous n'avions pas d'idée pour une émotion. Soulagé, il roula de nouveau et tomba sur excité. Il réfléchit un moment puis me raconta comment il était excité quand il avait commencé à jouer au hockey. Il me dit qu'il se sentait comme ça chaque fois qu'il jouait. Que ce soit chez des amis, à l'école ou avec son équipe. Ce n'était pas facile pour lui de dire où dans son corps ça se passait. Il me décrit qu'il avait les yeux grands et souriait comme le bonhomme sur le dé. Je le félicitai d'avoir si bien débuté et lançai à mon tour pour tomber sur fière et raconter un événement de ma vie. Ensuite, nous avons recommencé avec l'autre dé. Il tomba sur le sentiment de la colère et je fus très surprise de l'événement très personnel qu'il raconta impliquant ses parents. Nous avons élaboré sur cette histoire pendant un bon dix minutes et je pu apprendre beaucoup sur comment il percevait les actions et réactions de ses parents. Après, c'était à mon tour et le dé tomba sur gêné. C'est avec plaisir qu'il m'écouta raconter comment une adulte professionnelle peut parfois se sentir encore comme une enfant dans une situation précise. À un moment donné, nous étions en train de rire en cœur de ma situation. Je crois que cette technique est très efficace pour créer un bon lien de confiance avec un ou une jeune cliente plus fermée.

# Le dé des émotions agréables

Fier



Détendu



Excité



Joyeux



Rêveur



Affectueux



# Le dé des émotions désagréables

En colère



Triste



Déçu



Gêné



Apeuré



Anxieux

