

# chEERS Games: Les jeux des émotions

Dans **La cuisine des émotions**, vous testez vos compétences émotionnelles grâce à des plats épicés aux émotions ! En tant que chef-fe, vous créez des plats avec des indices liés à des situations émotionnelles. En tant que gastronome, vous devinez la composition des plats à partir des épices (émotions) et ustensiles (stratégies de régulation des émotions). Dans ce jeu, vous mettez à l'épreuve vos capacités à différencier, réguler et comprendre vos émotions et celles des autres.



Dans **Le théâtre des émotions**, vous prouvez votre potentiel en exprimant et en reconnaissant des émotions ! En tant qu'acteur ou actrice, vous déclamez une réplique tout en exprimant une émotion par votre visage, votre voix et vos gestes. En tant que spectateur ou spectatrice, vous devinez l'émotion exprimée par l'acteur ou actrice.



30 min



3-6



8+

## Emotions & Jeux

- Les compétences émotionnelles (comme la régulation, la différenciation, la reconnaissance ou la compréhension des émotions) jouent un rôle important pour les enfants et les adolescent-e-s. Elles influencent leurs performances académiques et leur vie socio-émotionnelle. Renforcer ces compétences contribuerait à leur capacité de résilience et dans leur fonctionnement adaptatif et les protégerait contre le développement de psychopathologies.
- Les jeux de société constituent un outil d'apprentissage actif qui :
  - stimule les émotions positives (p.ex. amusement, fierté),
  - suscite l'intérêt et la motivation,
  - offre des opportunités pour explorer des comportements nouveaux dans un contexte sécurisant.

Pourtant, peu d'études s'intéressent au développement des jeux éducatifs avec une qualité approuvée (p.ex. mécanique de jeu, expérience du joueur).

## Nos objectifs de recherche

Développer des jeux de société sur les émotions selon des bases théoriques validées empiriquement pour soutenir les compétences émotionnelles des enfants et des adolescent-e-s.

### Évaluer les nouveaux jeux:

- Explorer le lien entre la performance aux jeux et les compétences émotionnelles mesurées avec des outils standards.
- Investiguer la faisabilité et les effets d'une intervention basée sur chEERS Games sur les compétences socio-émotionnelles dans le contexte scolaire chez les adolescent-e-s en difficulté.

Auteur-e-s : Alexandra Zaharia, David Sander & Andrea Samson  
Illustrations : Sophie Gagnebin  
Design graphique : Nathan Jucker

Edition & production :  
chEERS Games & Johan Jaquet pour Entrée de Jeux



[unidistance.ch/psychologie/recherche/les-equipes-de-recherches/cheerslab](http://unidistance.ch/psychologie/recherche/les-equipes-de-recherches/cheerslab)

## Prof. Dr Andrea Samson & Alexandra Zaharia

chEERS Lab (Swiss Emotion Experience, Emotion Regulation and Support Laboratory)

✉ [emotion@unidistance.ch](mailto:emotion@unidistance.ch)