



Virginie TYOU
Zoé TYOU

54 cartes

ISBN : 9782930794594

À partir de 8 ans
2 joueurs et +

Août 2026

ATZÉO SRL

Rue de l'Essor, 9
5060 Sambreville
+32 (0)71 87 96 73
info@atzéo.com
www.atzéo.com

BE 0829 922 892

Prix de vente 2026 : 22 €



Le bonheur d'enseigner
La fierté d'apprendre

ÉMOTION AGRÉABLE L'ENTHOUSIASME

L'enthousiasme, c'est une énergie forte, comme des petites bulles qui montent dans ton ventre. Elle arrive quand tu attends quelque chose avec impatience ou que tu es très stimulé.e.



À TA BOUSSOLE...

- As-tu déjà remarqué ce qui t'enthousiasme sur les écrans ?
- Un jeu qui va très vite ?
- Un défi ? Une surprise ?



ÉMOTION DÉSAGRÉABLE LA TRISTESSE

La tristesse apparaît lorsqu'on a perdu quelque chose d'important ou que l'on est blessé.e dans son cœur. Elle peut faire pleurer, ralentir nos gestes et nous couper du monde.



À TA BOUSSOLE...

- As-tu déjà senti de la tristesse à cause de quelque chose vu ou vécu en ligne ?
- Un commentaire blessant ?
- Une dispute virtuelle ?



SUPER-POUVOIR L'AUTO-RÉGULATION

C'est la capacité à reconnaître ses émotions, à les traverser et à les gérer de façon épanouissante.



À TA BOUSSOLE...

- As-tu déjà senti différentes émotions face à l'écran ?
- Peux-tu t'arrêter quand tu sens que tu es trop énervé.e ? Ou que tu as passé assez de temps sur l'écran ?
- Comment t'apaises-tu après certaines activités en ligne ?



ATOUT NUMÉRIQUE CUMULUS

PRENDRE DE LA HAUTEUR

CUMULUS est un atout pour t'aider à comprendre que tu es envahi.e. Il t'invite à prendre de la hauteur. Il te rappelle que c'est le moment de souffler, de sortir du brouhaha.



À TA BOUSSOLE...

- As-tu déjà réfléchi à la place que prennent tes activités sur écrans dans ta vie quotidienne ?
- T'es-tu déjà senti.e envahi.e par tout ce que tu vois ou reçois en ligne ?



Ma Boussole numérique

« Ma Boussole numérique » accompagne les enfants, les adolescents et les adultes dans la compréhension de ce qu'ils vivent émotionnellement lorsqu'ils sont connectés. Ce matériel ludique et concret a pour but de :

- mettre des mots sur les émotions vécues en ligne ;
- libérer la parole, sans jugement, autour des écrans ;
- identifier ses besoins ;
- mobiliser des ressources intérieures et concrètes ;
- développer une posture plus consciente et plus équilibrée face au numérique.

Le jeu est composé de plusieurs familles de cartes, reconnaissables par leurs couleurs et leurs fonctions.

• 12 cartes « Émotions agréables »

Elles permettent de reconnaître ce qui fait du bien en ligne et d'identifier les usages numériques qui nourrissent notre équilibre.

• 12 cartes « Émotions désagréables »

Elles ouvrent un espace pour déposer ce qui est difficile à vivre sur les écrans, mettre des mots sur des expériences souvent tues.

• 12 cartes « Super-pouvoirs »

Elles réveillent la plupart des fonctions exécutives et renforcent les compétences psycho-sociales, l'autonomie émotionnelle, la capacité de faire des choix qui sont positifs pour nous.

• 12 cartes « Atouts numériques »

Ces personnages symboliques activent davantage la ressource intérieure (« Super-pouvoir ») et constituent un levier intéressant de réflexion sur nos comportements en vue du changement attendu. Ils facilitent la recherche de solutions concrètes aux problèmes évoqués durant le jeu.

Il n'existe pas une seule bonne manière d'utiliser « Ma Boussole numérique ». L'activité s'adapte à l'âge des participants ainsi qu'aux contextes et aux objectifs de l'accompagnant.

« Ma Boussole numérique » s'utilise : en individuel (accompagnement psycho-éducatif ou thérapeutique), en famille (médiation familiale autour des écrans) ou en groupe (classe, atelier, stage).

Il peut être proposé ponctuellement (après une situation difficile), régulièrement (rituel émotionnel) ou en prévention dans le cadre du cours de citoyenneté, de l'éducation à la vie connectée et/ou du développement de compétences psycho-sociales telles que la conscience émotionnelle, l'empathie, le sens de l'intimité ou encore l'esprit critique.