

CARTES DES ÉMOTIONS

« Je me sens ou j'ai...
(nomme ton émotion) »

Contenu
adapté du livre
« Le Trésor de
l'Île Rouge »

Québec

l'approche

LABORATOIRE DE RECHERCHE ET D'ACTIONS
POUR LES PERSONNES AVANT DES PROBLÈMES
DE SANTÉ MENTALE ET LEURS PROCHES

UQO

QUELQUES JEUX AMUSANTS QUE TU PEUX FAIRE AVEC LES CARTES DES ÉMOTIONS.

- 📌 Pige une carte au hasard sans la montrer et mime l'émotion décrite sur la carte pour la faire deviner à ta famille ou tes ami.es
- 📌 Tire au sort une émotion et raconte une situation où tu as vécu cette émotion à ta famille ou tes ami.es
- 📌 Joue une scène imaginaire qui représente une carte des émotions
- 📌 Pige une carte des émotions au hasard et cite plusieurs mots qui te font penser à l'émotion indiquée sur la carte



HEUREUX.SE



SURPRIS.E



GÊNÉ.E



TRISTE



PEUR



EN COLÈRE

?

?