



Les émotions ont un rôle fondamental dans notre développement, c'est un peu notre boussole de vie.  
Ce n'est pas simple de se connecter à ses émotions et qu'en est-il d'identifier les émotions des autres. Etes-vous empathique ? Si on s'exerçait ?

Découpez les cartes des émotions  
Découpez les cartes de situations

Placez 10 cartes d'émotion sur la table  
Un joueur tire une carte situation au sort et la lit à voix haute.  
Tous les participants choisissent l'émotion qui leur correspond dans cette situation et imaginent l'émotion du joueur qui a tiré la carte.

N'hésitez pas à créer de nouvelles situations, partagez les plus cocasses sur Facebook.

## CARTE DES ÉMOTIONS

|                |             |             |             |            |              |              |
|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| JOIE □         | TRISTESSE ◡ | COLÈRE □    | PEUR ○      | DÉGOÛT △   | SURPRISE ✎   | EMBARRAS ☆   |
| A L'AISE □     | ABATTU ◡    | FURIEUX □   | AGITÉ ○     | ÉCŒURÉ △   | ETONNÉ ✎     | CONFUS ☆     |
| AMUSÉ □        | BLESSÉ ◡    | GROGNON □   | AFFOLÉ ○    | DÉSABUSÉ △ | STUPÉFAIT ✎  | EMBARRASSÉ ☆ |
| CONTENT □      | DÉCOURAGÉ ◡ | ENERVÉ □    | PÉTRIFIÉ ○  | DÉGOUTÉ △  | SURPRIS ✎    | BOULEVERSÉ ☆ |
| EMERVEILLÉ □   | DÉPRIMÉ ◡   | EXCÉDÉ □    | TERRIFIÉ ○  | REBUTÉ △   | TROUBLÉ ✎    | DÉMUNI ☆     |
| FOU DE JOIE □  | FRAGILE ◡   | VEXÉ □      | TOURMENTÉ ○ | HORRIFIÉ △ | DÉSORIENTÉ ✎ | DÉROUTÉ ☆    |
| PÉTILLANT □    | EFFONDRE ◡  | MÉCONTENT □ | EFFRAYÉ ○   | DÉPITÉ △   | AHURI ✎      | HÉSITANT ☆   |
| LIBRE □        | SOMBRE ◡    | IMPATIENT □ | ANGOISSÉ ○  | △          | SONNÉ ✎      | PENAUD ☆     |
| RADIEUX □      | CHAGRINÉ ◡  | OFFUSQUÉ □  | CRAINTIF ○  | △          | TROUBLÉ ✎    | PARALYSÉ ☆   |
| ENTHOUSIASTE □ | PEINÉ ◡     | AGRESSIF □  | EPOUVANTÉ ○ | △          | DÉCONCERTÉ ✎ | PERDU ☆      |

Les émotions ont un rôle fondamental dans notre développement, c'est un peu notre boussole de vie. Ce n'est pas simple de se connecter à ses émotions et qu'en est-il d'identifier les émotions des autres. Suis-je empathique ? Si on s'exerçait ?

Découpez les cartes des émotions  
Découpez les cartes de situations

Placez 10 cartes d'émotion sur la table. Un joueur tire une carte situation au sort et la lit à voix haute. Tous les participants choisissent l'émotion qui leur correspond dans cette situation et imagine l'émotion du joueur qui a tiré la carte.

N'hésitez pas à créer de nouvelles situations, partagez les plus cocasses sur le blog

## CARTE DES SITUATIONS

|   |  |  |
|---|--|--|
| VOUS GAGNEZ UN WEEK-END À LONDRES   | VOTRE CHAT A DISPARU DEPUIS DEUX JOURS   | VOTRE MEILLEUR AMI PART VIVRE AUX ETATS UNIS   |
| VOTRE VOISIN A INVITÉ DES AMIS, ILS FONT LA FÊTE JUSQU'ÀUX PETITES HEURES DU MATIN.               | UNE PERSONNE SONNE À VOTRE MAISON, IL VOUS DEMANDE À MANGER  | VOS AMIS VOUS FONT UNE SURPRISE POUR VOTRE ANNIVERSAIRE : UN SAUT EN PARACHUTE                                       |
| VOUS ÊTES INVITÉS À LA TÉLÉVISION POUR PARTAGER VOTRE AVIS SUR LA VIE EN BELGIQUE                 | UN ARTISTE VOUS INVITE SUR LA SCÈNE POUR FAIRE UN SKETCH AVEC LUI  | VOTRE AMI N'AIME PAS LE CADEAU QUE VOUS LUI AVEZ OFFERT ET VOUS LE DIT   |
| VOTRE AMI VOUS DEMANDE DE LIRE UN TEXTE À SON ANNIVERSAIRE, IL Y A 200 CONVIVES                   | VOTRE VOISIN VOUS DEMANDE DE GARDER SON CHIEN PENDANT SES VACANCES, IL PART 4 MOIS.  | VOUS ÊTES INVITÉS À UNE PROMENADE NOCTURNE EN SOLITAIRE DANS LES BOIS, CHAQUE PARTICIPANT MARCHE SEUL, DANS LE NOIR. |
| VOS AMIS VOUS ENTRAINENT SUR UN NOUVEAU MOULIN, UNE CHUTE LIBRE DE 30 MÈTRES                      | VOUS FAITES UN VOYAGE EN AVION, IL Y A BEAUCOUP DE GROSSES TURBULENCES.  | VOUS TOMBEZ EN PANNE D'ESSENCE DANS LE DÉSERT  |
| VOUS ALLEZ ASSISTER À UN CONCERT, VOTRE PLACE EST PRISE ! LA PLACE A ÉTÉ VENDUE DEUX FOIS.        | VOUS ÊTES AU RESTAURANT, LE CHEF VOUS A OUBLIÉ... MAINTENANT, LES CUISINES ONT ÉTÉ NETTOYÉES ET IL NE VEUT PLUS VOUS SERVIR. | VOUS ÊTES AU RESTAURANT, À TROIS REPRISSES LE PLAT CHOISI N'EST PLUS DISPONIBLE                                      |
| VOUS ALLEZ POUR LA PREMIÈRE FOIS À UN COURS DE MUSIQUE À L'ACADÉMIE. VOUS NE CONNAISSEZ PERSONNE. | A VOUS D'INVENTER LA SITUATION   | A VOUS D'INVENTER LA SITUATION   |