

JEU DE CARTES ÉMOTIONS-BESOINS

« DIRE CE QUE JE RESSENS ET CE DONT J'AI BESOIN »

Quelles activités t'apportent du bonheur ?

Comment te sens-tu maintenant ?

Nomme ce qui t'agace le plus dans la vie.

Quel est ton moment ou ton activité préférée ?

Nomme 3 émotions agréables.

Partage un souvenir de « surprise » et de « déception »

Nomme 3 émotions désagréables.

Pour toi, c'est quoi le bonheur en famille ?

Comment savoir ce que ressentent les autres ? Quels signes peuvent t'aider ?

Qu'est ce qui te rend heureux/se en ce moment ?

Qu'est-ce qui te met en colère ? De quoi as-tu besoin ?

De quoi as-tu besoin pour être détendu, serein, et calme ?

Qu'est ce qui te rend triste ou blessé/e ? De quoi as-tu besoin ?

Nomme 3 activités que tu aimerais faire.

Quels sont tes loisirs, comment te sens-tu quand tu les pratiques ?

Regarde la personne qui te pose cette question et fais-lui ton plus beau sourire.

Imagine que tu te sentes seul/e, que dirais-tu et que ferais-tu ?

Si tu avais une baguette magique, que ferais-tu pour te sentir encore mieux ?

Trouve des synonymes pour dire « je suis en colère ! ».

Comment calmer une colère qui monte en toi ?