

Chaque carte représente une émotion. Chaque joueur ou joueuse pioche une carte et, sans la regarder, la maintient devant lui/elle, pour qu'elle soit visible aux autres participant-e-s.

À tour de rôle, chacun-e pose des questions aux autres joueurs, pour deviner l'émotion représentée sur sa carte. Attention : on ne peut répondre que par **oui** ou **non**. Après un non, on passe au/à la participant-e suivant-e.

Le joueur ou la joueuse qui devine en premier l'émotion sur sa carte gagne la partie.



Une émotion peut être ressentie physiquement, causer des comportements et des pensées ou se manifester dans une situation spécifique. Pour deviner ton émotion, tu peux réfléchir à ces dimensions.

Voici quelques exemples de questions :

Est-ce que... **je rougis / mon cœur bat plus fort / j'ai envie de pleurer / je pense que tout ira bien** lorsque je ressens cette émotion ?

Est-ce que je peux ressentir cette émotion... **quand on m'offre un cadeau ? après une journée longue et fatigante ? après avoir gagné un match ?**

Il manque une émotion ?

Ajoute-la en la dessinant sur l'une des cartes prévues à cet effet.



Envie de varier ?

Teste une autre variante du jeu. Cette fois-ci, ce n'est pas à toi de poser les questions, mais aux autres de te faire deviner ta carte. Attention : seuls des mots clé ou des gestes sont autorisés.

Si vous n'êtes que 2 ou 3, il est aussi possible de jouer. L'un-e des participant-e-s pioche dans le tas de cartes et doit faire deviner le plus d'émotions possibles à son ou ses partenaires durant un temps donné (à définir ensemble, par exemple 1, 2 ou 3 minutes).

Le joueur ou la joueuse qui devine l'émotion en premier gagne la carte. Celui ou celle qui a le plus de cartes à la fin du jeu gagne la partie.



INFOS ET CONTACTS

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Alors, prenons-en soin !

La vie est faite de hauts et de bas. Si nous vivons beaucoup de moments heureux, il y a aussi des périodes où la vie semble plus compliquée que d'habitude.

L'adolescence est marquée par des défis : les relations, le corps qui change, le choix du parcours scolaire ou professionnel... Autant de situations qui peuvent susciter inquiétudes ou questionnements. Il est important d'oser parler de ce qu'on ressent avec une personne de confiance.

POUR TROUVER DES INFOS ET DE L'AIDE

Ciao.ch

un site avec des infos sur plusieurs thèmes, un espace pour poser tes questions à des spécialistes et un forum de discussion (pour les 11-20 ans)

Ontécoute.ch

une plateforme où tu peux chercher des infos, poser des questions et discuter (pour les 18-25 ans)

Le 147

un service de Pro Juventute gratuit, anonyme et là pour toi 24h/24h (www.147.ch)



JOYEUX·SE



TRISTE



FÂCHÉ·E



ÉTONNÉ·E





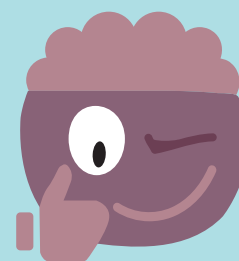
INQUIET·ÈTE



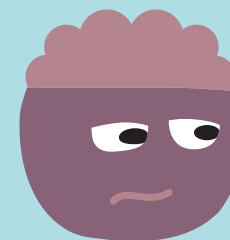
DÉGOÛTÉ·E



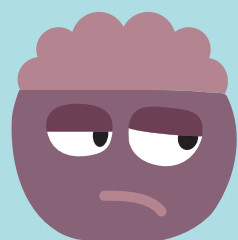
HONTEUX·SE



FIER·ÈRE



JALOUX·SE



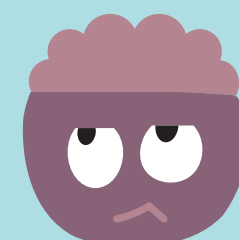
FRUSTRÉ·E



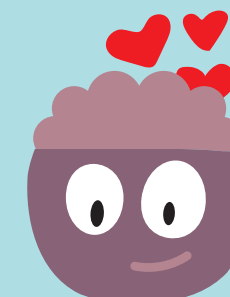
AMOUREUX·SE



APEURÉ·E



INDÉCIS·E



HEUREUX·SE





TIMIDE



FATIGUÉ·E



CONFUS·E



SEREIN·E

