

2

Cartes "Météo des Émotions"

6 cartes (format carte à jouer)

Joie



Je me sens joyeux comme
un rayon de soleil.

?

Qu'est-ce qui me rend
heureux(se) ?

Tristesse



Je me sens triste comme
un petit nuage gris.

?

Qu'est-ce qui pourrait me
rendre plus léger ?

Colère



Je me sens en colère comme
un orage.

?

Qu'est-ce qui pourrait
m'aider à me calmer ?

Peur



Je me sens peur comme
une petite ombre.

?

Qu'est-ce qui pourrait
me rassurer ?

Calme



Je me sens calme comme
une brise douce.

?

Qu'est-ce qui m'aide
à me sentir calme ?

Surprise



Je me sens surpris comme
une grande découverte.

?

Qu'est-ce qui m'étonne
ou me fait découvrir de nouvelles choses ?