

## Jeu de Cartes à Emotions

Ce Jeu de Cartes à Emotions est conçu pour aider à enseigner une variété de compétences liées à la conscience des émotions et à la résolution de problèmes en lien avec les émotions. Les cartes sont destinées à être utilisées de manière flexible. Différentes suggestions d'utilisation sont fournies ci-dessous. Avant d'utiliser les cartes, retirez toutes les cartes qui ne semblent pas répondre aux besoins des enfants avec lesquels vous travaillez. Certaines cartes de questions apparaissent plus d'une fois dans ce paquet de cartes. Pour vous aider avec les cartes de questions qui concernent le fait de répondre aux émotions d'autres personnes, vous voudriez éventuellement imprimer cette ressource séparément comme un guide: <http://bit.ly/18sEuYz>

Activité 1: En utilisant uniquement les cartes « Emotions », placez le paquet de cartes face cachée et, à tour de rôle, faites-les piocher une carte et lire l'émotion. Demandez-leur de parler d'un moment où ils ont ressenti cette émotion, ou demandez-leur de demander à quelqu'un d'autre un moment où il s'est senti ainsi. Suggestion: « arrangez le paquet de cartes » : arrangez l'ordre des cartes de façon à faire ressortir des émotions spécifiques.

Activité 2: Placez les paquet de cartes « Emotions » et « Questions » face cachée côte à côte. Chaque joueur tire une carte « Emotion » et une carte « Question ». La carte « Question » donne au joueur un problème à résoudre, une question à répondre ou une activité à faire, spécifiquement basée sur la carte émotion qu'il a tirée. (Voir les exemples aux pages 2 et 3)

Activité 3: En utilisant uniquement le jeu de cartes « Emotions », demandez aux joueurs de suivre les instructions de la carte 45. C'est une activité intéressante à elle seule, sans les cartes « Questions ». Faire cette activité avec un miroir ou une caméra vidéo peut être utile.

Activité 4: Récit d'émotion. Utilisez uniquement les cartes 21 à 28. Il s'agit d'une activité difficile, qui sollicite à la fois l'intelligence émotionnelle et les compétences coopératives, et peut facilement se faire comme une activité entièrement distincte. (Voir l'exemple à la page 4)

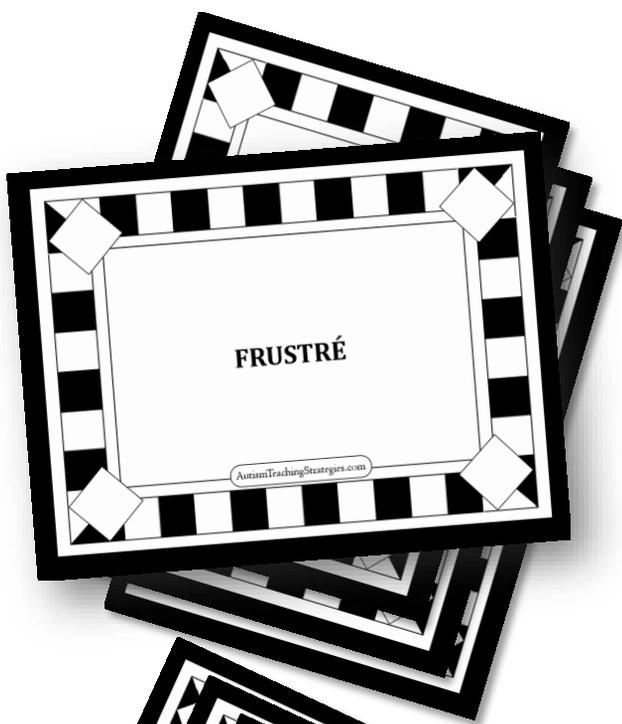
J'espère que vous apprécierez ces cartes.

Joel Shaul, LCSW

Joel Shaul donne des formations à travers  
le monde sur comment enseigner les  
compétences sociales à des enfants avec TSA.  
En savoir plus : <http://bit.ly/zGDQCi>

AutismTeachingStrategies.com

Traduit de l'Anglais au Français par Yorgo Hoebeke



**FRUSTRÉ**

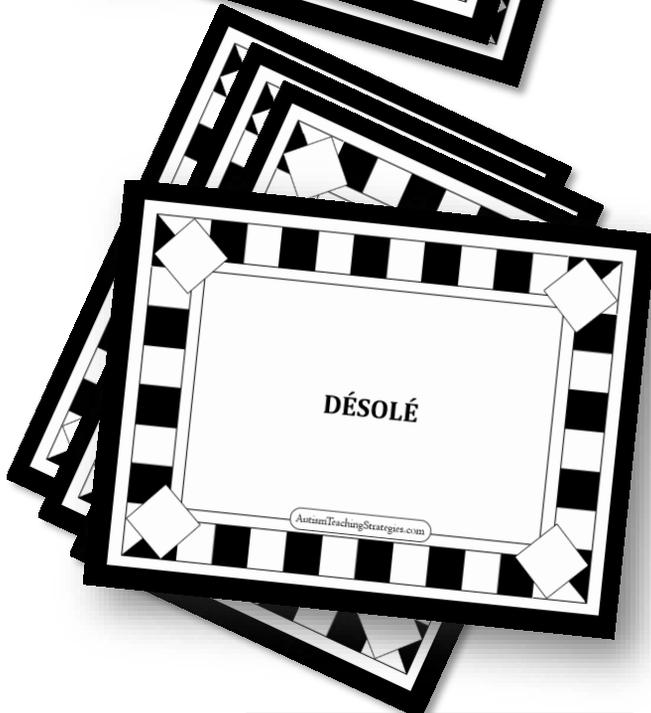
AutismTeachingStrategies.com



Parle d'un moment où tu as dit quelque chose qui a fait que quelqu'un se sente comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

5



**DÉSOLÉ**

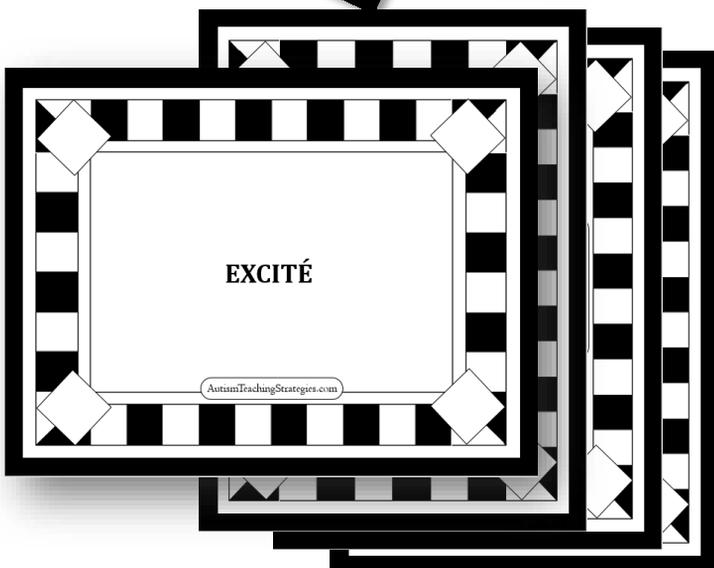
AutismTeachingStrategies.com



Si, dans la cour de récré, ton ami avait l'air de se sentir comme ça, qu'est-ce que tu pourrais faire ou dire ?

AutismTeachingStrategies.com

10



**EXCITÉ**

AutismTeachingStrategies.com



Demande à quelqu'un de te parler d'une fois où quelqu'un dans sa famille s'est senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

8

**FRUSTRÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**FACHÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**TRISTE**

AutismTeachingStrategies.com

**INQUIET**

AutismTeachingStrategies.com

**FURIEUX**

AutismTeachingStrategies.com

**AGACÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**ENRAGÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**EFFRAYÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**TERRIFIÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**FRUSTRÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**DÉCOURAGÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**EN SOUFFRANCE**

AutismTeachingStrategies.com

**DÉGOUTÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**ÉCOEURÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**ENNUYÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**MÉCONTENT**

AutismTeachingStrategies.com

**JALOUX**

AutismTeachingStrategies.com

**BLESSÉ DANS MES  
SENTIMENTES**

AutismTeachingStrategies.com

**EMBARASSÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**HONTEUX**

AutismTeachingStrategies.com

**AGITÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**HYPERACTIF**

AutismTeachingStrategies.com

**REJETÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**SE SENTIR SEUL**

AutismTeachingStrategies.com

**CONFUS**

AutismTeachingStrategies.com

**MÉFIANT**

AutismTeachingStrategies.com

**RANCUNEUX**

AutismTeachingStrategies.com

**VOULOIR SE VENGER**

AutismTeachingStrategies.com

**DÉSOLÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**DÉPRIMÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**EXCLU**

AutismTeachingStrategies.com

**FATIGUÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**CONTENT**

AutismTeachingStrategies.com

**JOYEUX**

AutismTeachingStrategies.com

**FIER**

AutismTeachingStrategies.com

**EXCITÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**AIMÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**DÉTENDU**

AutismTeachingStrategies.com

**CONFIANT**

AutismTeachingStrategies.com

**SOULAGÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**RECONNAISSANT**

AutismTeachingStrategies.com

**FASCINÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**INTÉRESSÉ**

AutismTeachingStrategies.com

**OPTIMISTE**

AutismTeachingStrategies.com

Raconte-moi un moment où tu t'es senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

1

Invente une histoire qui illustre comment une personne a fini par se sentir ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

2

Demande à quelqu'un de te parler d'un moment où il s'est senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

3

Parle d'un moment où tu as fait quelque chose qui a amené quelqu'un à se sentir comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

4

Parle d'un moment où tu as dit quelque chose qui a fait que quelqu'un se sente comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

5

Si quelqu'un dans ta famille se sentait comme ça, qu'est-ce que tu pourrais faire, dire, ou demander ?

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

6

Si ta mère ou ton père se sentait comme ça, qu'est-ce que tu pourrais faire, dire, ou demander ?

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

7

Demande à quelqu'un de te parler d'une fois où quelqu'un dans sa famille s'est senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

8

Est-ce qu'un animal peut se sentir comme ça ? Si oui, donne un exemple.

AutismTeachingStrategies.com

9

Si, dans la cour de récré, ton ami avait l'air de se sentir comme ça, qu'est-ce que tu pourrais faire ou dire ?

AutismTeachingStrategies.com

10

Si ton oncle ou ta tante avait l'air de se sentir comme ça, qu'est-ce que tu pourrais faire ou dire ?

AutismTeachingStrategies.com

11

L'adulte avec toi va prétendre d'être un enfant se sentant comme ça. Fais et dis des choses pour l'aider.

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

12

?

Fais comme si tu te sentais ainsi. Les autres personnes avec toi devront te dire des choses pour t'aider.

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

13

?

Tous ceux qui jouent à cette activité doivent mimer cette émotion avec leur visage. L'adulte décide qui est le meilleur.

AutismTeachingStrategies.com

14

?

?

?

Demande à l'adulte avec toi de te parler d'un moment où il s'est senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

15

?

?

?

Invente une histoire à propos d'un adulte qui s'appelle Frank et qui se sent comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

16

?

?

?

?

Parle d'un moment où tu t'es senti ainsi lorsque t'étais dans la maison d'un proche.

AutismTeachingStrategies.com

17

Parle d'un moment où tu t'es senti comme ça pendant des vacances.

AutismTeachingStrategies.com

18

Parle d'un moment où tu t'es senti comme ça et que tu étais à l'école.

AutismTeachingStrategies.com

19

Parle d'un moment où tu t'es senti comme ça et que tu étais à la maison.

AutismTeachingStrategies.com

20

Invente une  
histoire au sujet  
d'un enfant qui  
s'appelle  
Christophe et qui  
se sent ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

21

Invente une  
histoire au sujet  
d'une enfant qui  
s'appelle Julie et  
qui se sent ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

22

Invente une  
histoire au sujet  
d'un enfant qui  
s'appelle Jean et  
qui se sent ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

23

Invente une  
histoire au sujet  
d'une enfant qui  
s'appelle Marie et  
qui se sent ainsi

AutismTeachingStrategies.com

24

?

1. Pioche 3 cartes "Emotion".
2. Raconte une courte histoire, en trois parties, qui décrit comment une personne a fini par se sentir de ces 3 façons différentes.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

25

?

1. Pioche 2 cartes "Emotion".
2. Raconte une courte histoire, en 2 parties, qui décrit comment une personne a fini par se sentir de ces 2 façons différentes.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

26

?

1. Compte le nombre de joueurs.
2. Pioche autant de cartes "Emotion" qu'il y a de joueurs.
3. Commence à raconter une courte histoire au sujet de quelqu'un qui a ces différents sentiments. Ensuite, les autres complètent l'histoire à tour de rôle.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

27

?

1. Compte le nombre de joueurs.
2. Pioche autant de cartes "Emotion" qu'il y a de joueurs.
3. Quelqu'un commence à raconter une courte histoire au sujet d'une personne qui a ces différents sentiments. Ensuite, les autres complètent l'histoire à tour de rôle. Tu passes en dernier.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

28

L'adulte qui est  
avec toi va  
prétendre être une  
personne qui se  
sent comme ça.  
Essaie de l'aider.  
\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

29

L'adulte qui est  
avec toi va  
prétendre être une  
personne qui se  
sent comme ça.  
Essaie de l'aider.  
\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

30

L'adulte qui est  
avec toi va  
prétendre être une  
personne qui se  
sent comme ça.  
Essaie de l'aider.  
\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

31

L'adulte qui est  
avec toi va  
prétendre être une  
personne qui se  
sent comme ça.  
Essaie de l'aider.  
\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

32

Parle d'un moment où tu t'es senti comme ça quand tu étais dans la maison de quelqu'un d'autre.

AutismTeachingStrategies.com

33

Parle d'un moment où tu t'es senti comme ça quand tu étais dans un magasin ou dans la voiture avec ta famille.

AutismTeachingStrategies.com

34

Parle d'un moment où tu allais te sentir ainsi mais que tu as réussi à te sentir mieux.

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

35

Parle d'un moment où tu te sentais ainsi et que ça allait de pire en pire.

\*Continue à piocher des cartes jusqu'à ce que tu tombes sur une émotion négative.

AutismTeachingStrategies.com

36

Demande à  
quelqu'un de te  
parler d'un  
moment où il  
s'est senti ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

37

Parle d'un film,  
d'une série ou d'un  
livre dans lequel  
quelqu'un se sent  
comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

38

Si tu avais ce  
sentiment et que  
ça ne faisait que  
s'empirer, qu'est-  
ce que tu pourrais  
faire pour avoir  
de l'aide ?

\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

39

Fais comme si tu  
étais un professeur  
et qu'un de tes  
élèves se sentait  
ainsi. Comment  
peux-tu l'aider ?  
(L'adulte avec toi  
peut faire l'enfant.)

\*Continue à piocher des  
cartes jusqu'à ce que tu  
tombes sur une émotion  
negative.

AutismTeachingStrategies.com

40

?

?

Parle d'un film que  
tu as vu dans  
lequel quelqu'un  
se sent ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

41

?

?

Parle d'une série  
que tu as vue dans  
laquelle quelqu'un  
se sent ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

42

?

?

Parle d'un livre ou  
d'une BD que tu as  
lu dans  
lequel/laquelle  
quelqu'un se sent  
ainsi.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

43

?

?

Demande à  
quelqu'un de te  
parler d'un film ou  
d'une série ou  
quelqu'un se sentait  
comme ça.

AutismTeachingStrategies.com

?

?

44

?

1. Lis mentalement l'émotion sur la carte.

*\*Ne laisse pas les autres joueurs voir l'émotion qu'il y a sur ta carte !*

2. Mime cette émotion avec ton visage

3. Demande aux autres joueurs de deviner l'émotion sur ton visage

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

45

?

1. Lis mentalement l'émotion sur la carte.

*\*Ne laisse pas les autres joueurs voir l'émotion qu'il y a sur ta carte !*

2. Mime cette émotion avec ton visage

3. Demande aux autres joueurs de deviner l'émotion sur ton visage

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

46

?

1. Lis mentalement l'émotion sur la carte.

*\*Ne laisse pas les autres joueurs voir l'émotion qu'il y a sur ta carte !*

2. Mime cette émotion avec ton visage

3. Demande aux autres joueurs de deviner l'émotion sur ton visage

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

47

?

1. Lis mentalement l'émotion sur la carte.

*\*Ne laisse pas les autres joueurs voir l'émotion qu'il y a sur ta carte !*

2. Mime cette émotion avec ton visage

3. Demande aux autres joueurs de deviner l'émotion sur ton visage

AutismTeachingStrategies.com

?

?

?

48