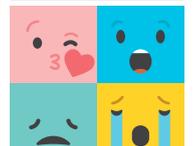
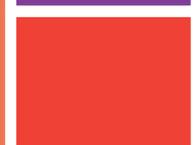
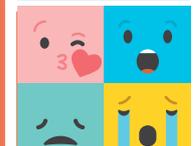
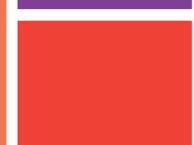
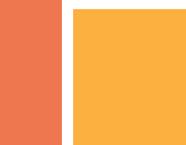
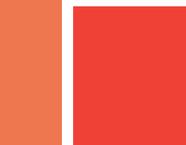


Départ

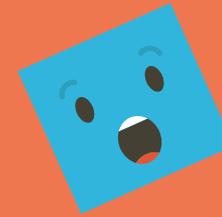


Arrivée





# Je ressens



## Règles du jeu

### BUT DU JEU :

Il s'agit d'un jeu coopératif invitant les joueurs à parler de leurs émotions pour apprendre à mettre des mots dessus, mais aussi à les exprimer en les mimant !

**Nombre de joueurs :** 3 ou 4 joueurs

### MATÉRIEL :

• **1 plateau** avec un chemin qui va simplement du départ à l'arrivée. Ce chemin est composé de trois sortes de cases :

- Des cases Couleur pour se reposer.
- Des cases Émotion pour en parler.
- Des cases Frimousse pour les exprimer.

• **20 cartes Émotion** : derrière chacune se trouve une consigne pour parler de ses émotions (joie, tristesse, colère, peur...)

- Dis avec tes mots ce que veut dire pour toi être...
- Raconte un moment où tu as été...
- Dis comment tu te sens quand tu es...
- Nomme ce dont tu as besoin quand tu es...

• **20 cartes Frimousse** : derrière chacune se trouve une consigne pour mimer ou faire mimer une émotion, en proposant des nuances (ex : triste, malheureux, désespéré...).

- Montre-nous comment tu te sens quand tu es...
- Demande à un autre joueur de mimer...

• 1 dé et des pions.

### PRÉPARATION ET INSTALLATION :

- Découper le plateau de jeu.
- Découper les deux sortes de cartes, puis les déposer en deux piles, faces cachées, à côté du plateau.

### DÉROULEMENT :

Le premier joueur lance le dé et avance son pion du nombre de cases indiqué. S'il tombe sur une case Couleur, il n'a rien à faire : il se repose. S'il tombe sur une case Émotion ou une case Frimousse, il pioche la première carte de la pile correspondante et répond à la consigne.

**Dis avec tes mots  
ce que veut dire pour toi  
être joyeux.**

**Raconte un moment  
où tu as été joyeux.**

**Dis comment tu te sens  
quand tu es joyeux.**

**Dis ce que tu fais  
quand tu es joyeux.**

**Nomme ce dont  
tu as besoin  
quand tu es joyeux.**

**Dis avec tes mots  
ce que veut dire pour toi  
être en colère.**

**Raconte un moment  
où tu as été en colère.**

**Dis comment tu te sens  
quand tu es en colère.**

**Dis ce que tu fais  
quand tu es en colère.**

**Nomme ce dont  
tu as besoin  
quand tu es en colère.**

**Dis avec tes mots ce que  
veut dire pour toi  
être triste.**

**Raconte un moment  
où tu as été triste.**

**Dis comment tu te sens  
quand tu es triste.**

**Dis ce que tu fais  
quand tu es triste.**

**Nomme ce dont  
tu as besoin  
quand tu es triste.**

**Dis avec tes mots ce que  
veut dire pour toi  
avoir peur.**

**Raconte un moment  
où tu as eu peur.**

**Dis comment tu te sens  
quand tu as peur.**

**Dis ce que tu fais  
quand tu as peur.**

**Nomme ce dont  
tu as besoin  
quand tu as peur.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es content.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es joyeux.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es très joyeux.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est content.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est joyeux.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es fâché.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es en colère.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es furieux.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est fâché.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est furieux.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es triste.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es malheureux.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es désespéré.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est triste.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est malheureux.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu as peur.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es effrayé.**

**Montre-nous  
comment tu es  
quand tu es terrifié.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il a peur.**

**Demande à un autre  
joueur de mimer  
comment il est  
quand il est terrifié.**