



**fâché.e**



**ennuyé.e**



**anxieux.se**



**honteux.se**



**gêné.e**



**confiant.e**



**Calme**



**joyeux.se**



**Détendu.e**



**découragé.e**



**distrait.e**



**Enthousiaste**



**Chaleureux.se**



**coupable**



**Plein.e d'espoir**



**aimé.e**

# Idées d'utilisation

Maintenant je me sens...

Choisis la carte qui correspond à ton ressenti.

J'aimerais me sentir...

Choisis la carte qui correspond au ressenti que tu aimerais avoir

Il s'est passé ...

Je choisis une carte et je raconte ce que j'ai vécu ou pensé quand j'ai eu ce ressenti