

Les cartes d'émotions

Exprimer les sentiments,
les humeurs et les ambiances

RyhmäRenki.fi

Les cartes d'émotions de RyhmäRenki

Ces cartes peuvent être utilisées pour exprimer des émotions dans différents contextes d'éducation ou d'apprentissage, réunions et activités collectives. Vous pouvez recevoir du retour utile au début et à la fin des événements en utilisant les cartes pour solliciter les participants à exprimer leurs sentiments.

© Kirsi Alastalo et Susanna Pietiläinen 2019
En français: Elviira Tanskanen 2021

impatient·e

pensif·ive

motivé·e

excité·e

soulagé·e

réincarné·e

controversé·e

expectatif·ive

apprécié·e

aventureux·euse

embrouillé·e

accepté·e

énergétique

incertain·e

émerveillé·e

tendu·e

coincé·e

exalté·e

critique

las·se

déterminé·e

décisif·ive

perdu·e

heureux·euse

déçu·e

serein·e

insuffisant·e

provoqué·e

engagé·e

stressé·e

plein·e d'espoir

frustré·e

satisfait·e

exclu·e

éveillé·e

réservé·e

rachraîchi·e

angoissé·e

puissant·e

fatigué·e

isolé·e

surpris·e

plein·e

accompli·e

énervé·e

horrifié·e

reconnaissant·e

curieux·euse

ému·e

calme

confus·e

ennuyé·e

content·e

compris·e

stupéfait·e

vieux jeu

émancipé·e

incompris·e

vigoureux·euse

normal·e

triste

inquiet·ète

nerveux·euse

jaloux·se

chaotique

pressé·e

gai·e

revitalisé·e

créatif·ive

agité·e

épuisé·e

jeune

humble

confiant·e

affolé·e

vital·e

réussi·e

Comment vous
sentez-vous?