

J'ai peur quand je vois quelqu'un qui ...

L'animal qui me terrorise, c'est...

Ce qui me fait peur dans l'avenir, c'est...

Quand j'étais petit, j'avais souvent peur de ...

En voyage, j'ai parfois peur de...

Une peur que j'aime bien me faire, c'est...

Ce qui me met en colère dans le monde, c'est...

Quand un ami se met en colère, je ...

Grâce à une colère, j'ai pu ...

Dans mon travail,
je me mets
parfois en colère
parce que ...

La plus grande
colère de ma vie,
c'est le jour où ...

Après une grosse
colère,
je me sens ...

Dans l'actualité, ce
que je trouve très
triste c'est ...

Quand le temps est
triste, je ...

En amitié, je serais
très triste si ...

Pour que la vie soit
moins triste, il
faudrait ...

Quand j'ai un gros
chagrin, je ...

Le film qui m'a
vraiment rendu
triste c'est...

Le film le plus drôle que j'ai vu, c'est...

Je vois qu'un ami est content quand...

Une bonne blague que j'aime faire c'est ...

Si je devais donner une couleur à la joie ...

Le bonheur, je crois que c'est quand ...

Je suis content de moi quand ...

Ce qui me motive dans mes loisirs, c'est ...

Dans ma famille, j'aime bien ...

Ce qui me freine dans mon travail, c'est ...

Ce qui m'aide
beaucoup dans la
vie, c'est ...

Une personne sur
qui je peux
vraiment compter,
c'est ...

Je comprends
mieux les choses
quand ...

Une qualité que les
gens me
reconnaissent,
c'est ...

Une qualité qui
m'énerve souvent
chez les autres,
c'est ...

Une qualité que
j'aimerais bien
avoir, c'est ...

Une qualité que
j'aimerais donner
aux professeurs,
c'est ...

Une qualité qui me
plaît beaucoup chez
les autres, c'est ...

Une qualité que
j'essaye de
développer en moi,
c'est ...



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**



**S'estimer pour
mieux se connaître**

Jeu de cartes pour parler de soi

Ce jeu est adapté de techniques sur l'estime de soi exposées par Christian Staquet dans « Le Livre du Moi ». Editions Chroniques Sociales - ISBN 2-85008-398-4

Matériel : Un jeu de 36 cartes (6 fois 6 couleurs) qui permettent de faire parler de ses émotions, de ses motivations, de ses qualités.

Nombre de joueurs : 3 à 6

Règle du jeu :

- Les cartes sont battues, et posées en tas, dos face aux joueurs.
- Le premier tire une carte, lit le début de phrase silencieusement, puis le lit aux autres en complétant, à sa guise.
- Les autres joueurs peuvent réagir de façon POSITIVE (les remarques désobligeantes, dévalorisantes sont interdites)
- Si un joueur, dans le cours du jeu, tombe sur une carte à laquelle il ne peut - ne veut - pas répondre, il a le droit à un joker (un seul par partie).
- La partie se termine lorsque chacun a tiré six cartes...
- Il n'y a pas de gagnant, pas de perdant...

En fin de partie, on peut poser quelques questions aux participants :

- Comment s'est déroulé le jeu ? Quels problèmes avez-vous rencontrés ?
- Avez-vous été gênés par certaines questions ?
- Est-ce vraiment un jeu ?
- Avez-vous appris des choses sur les joueurs ?
- Avez-vous appris des choses sur vous-même ?
- Pourrait-on l'améliorer, trouver d'autres sujets à mettre sur les cartes ?
- Avez-vous des questions à poser à l'animateur ? aux joueurs ?