

La roue des émotions

La roue des émotions est un outil pédagogique et d'intervention conçu pour aider à identifier, comprendre et exprimer ses émotions. Elle favorise le développement du vocabulaire émotionnel, un élément clé pour renforcer la conscience de soi, normaliser les émotions vécues et améliorer la communication.

Consultez les pages suivantes pour compléter les exercices destinés aux jeunes et aux adultes.



La roue des émotions

Suivez ces étapes pour favoriser une utilisation approfondie de l'outil et soutenir la réflexion qui l'accompagne.

1. Identifier l'émotion dominante

Observez votre état intérieur et pointez l'émotion primaire présentée au centre de la roue qui correspond le mieux à votre vécu actuel.

2. Explorer les nuances émotionnelles

Au-delà de l'émotion principale, utilisez la roue pour identifier les nuances de votre émotion. Identifier des émotions liées peut soutenir :

- La régulation émotionnelle
- La communication de votre sentiment et de votre vécu
- Votre capacité à faire des liens avec vos besoins sous-jacents

3. Faire des liens avec les déclencheurs

Une fois les émotions identifiées, approfondissez votre réflexion :

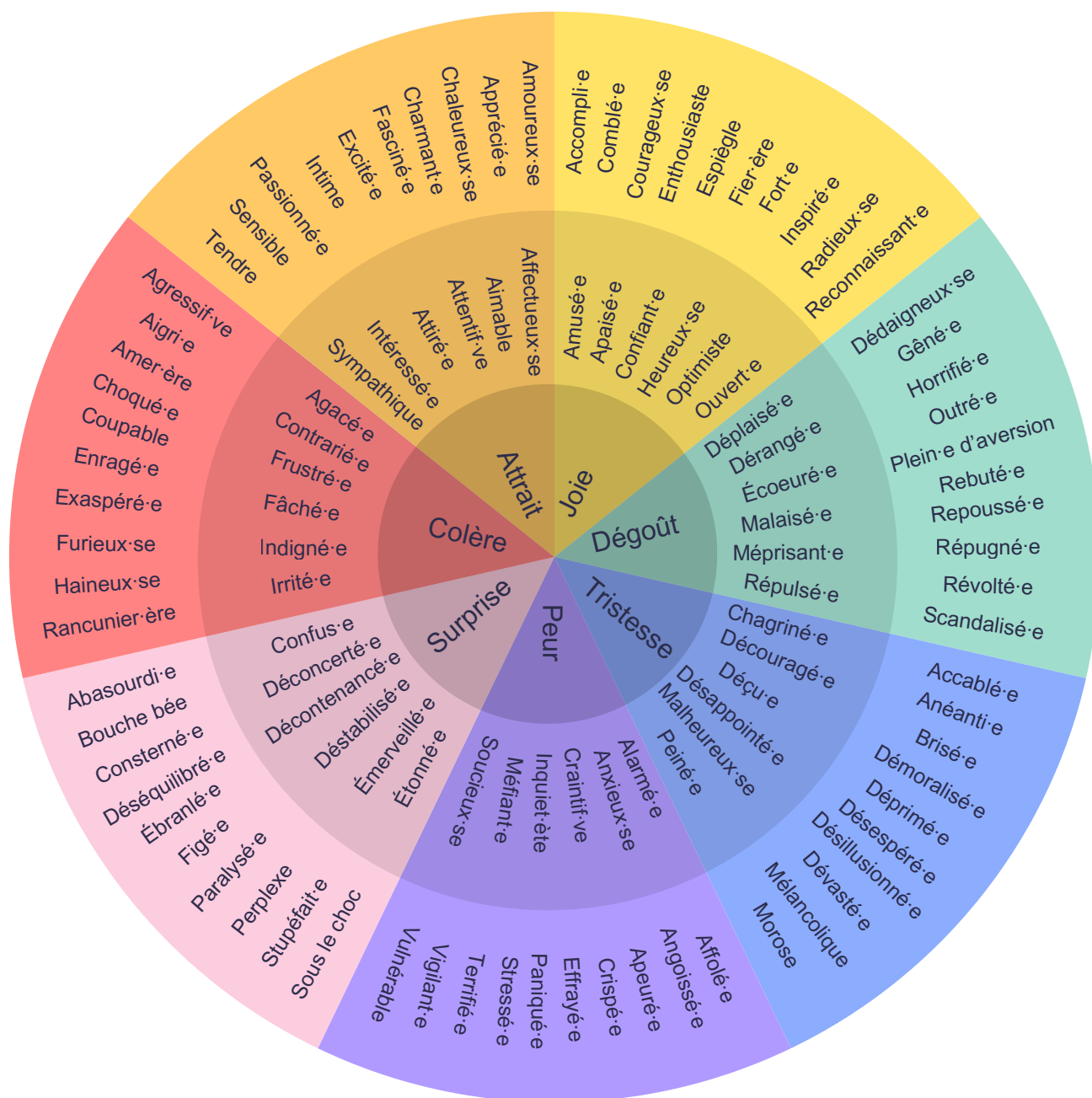
- Dans quelle situation cette émotion est-elle apparue ?
- Quelles pensées l'accompagnent ?
- Qu'est-ce qu'elle vient signaler ?
- Quelles sont les sensations physiques ressenties ?

4. Répéter l'utilisation au quotidien

Utilisez la roue des émotions régulièrement en contexte d'intervention ou pour soutenir l'autoréflexion, la régulation et la communication de vos émotions au quotidien.



La roue des émotions



La roue des émotions

Suis ces étapes pour t'aider à utiliser l'outil et réfléchir à ce que tu ressens.

1. Identifier l'émotion du moment

Fais tourner la flèche ou pointe l'émotion qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

2. Associer l'émotion à une situation vécue

Raconte une situation récente où tu as ressenti cette émotion :

- Quand est-ce que tu t'es senti comme ça ?
- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Avec qui étais-tu ?

3. Explorer ce que l'émotion provoque

Identifie :

- Ce que ton corps ressent
- Ce que tu as envie de faire
- Ce que tu penses lorsque tu vis cette émotion
- Le comportement que tu observes en lien avec ton émotion.

4. Réfléchir aux stratégies aidantes

Réfléchis à ce qui pourrait t'aider lorsque tu ressens cette émotion :

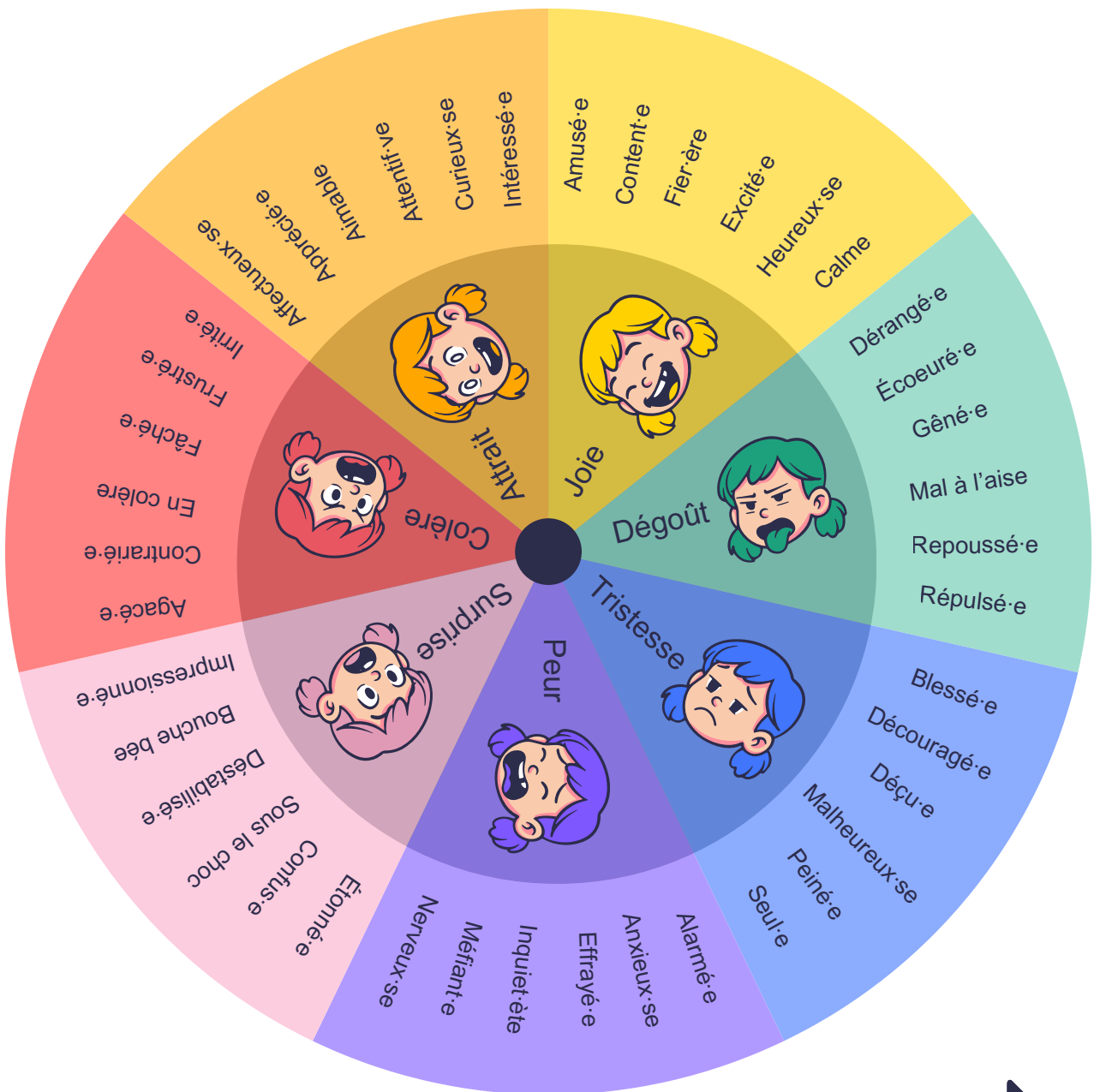
- À qui peux-tu en parler ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te calmer ?
- Quelle stratégie pourrais-tu essayer ?



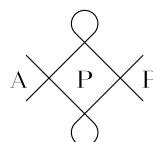
La roue des émotions

Marche à suivre

1. Imprime l'outil sur du papier cartonné, puis découpe la roue et la flèche.
2. Perce un petit trou au centre de la roue, puis fixe la flèche avec une attache parisienne.
3. Si tu utilises la version à colorier, découpe les mots et associe-les aux émotions principales.
4. Colorie ensuite la roue pour t'approprier l'outil.



Psylio



La roue des émotions

Affectueux·se	Apprécié·e	Contrarié·e	Dégoûté·e	Fier·ère	Mal à l'aise
Agacé·e	Attentif·ve	Curieux·se	Effrayé·e	Frustré·e	Malheureux·se
Aimable	Blessé·e	Découragé·e	Écoeuré·e	Heureux·se	Nerveux·se
Alarmé·e	Bouche bée	Déçu·e	Étonné·e	Impressionné·e	Peiné·e
Amusé·e	Confus·e	Dérangé·e	Excité·e	Inquiet·ète	Repoussé·e
Anxieux·se	Content·e	Déstabilisé·e	Fâché·e	Irrité·e	

