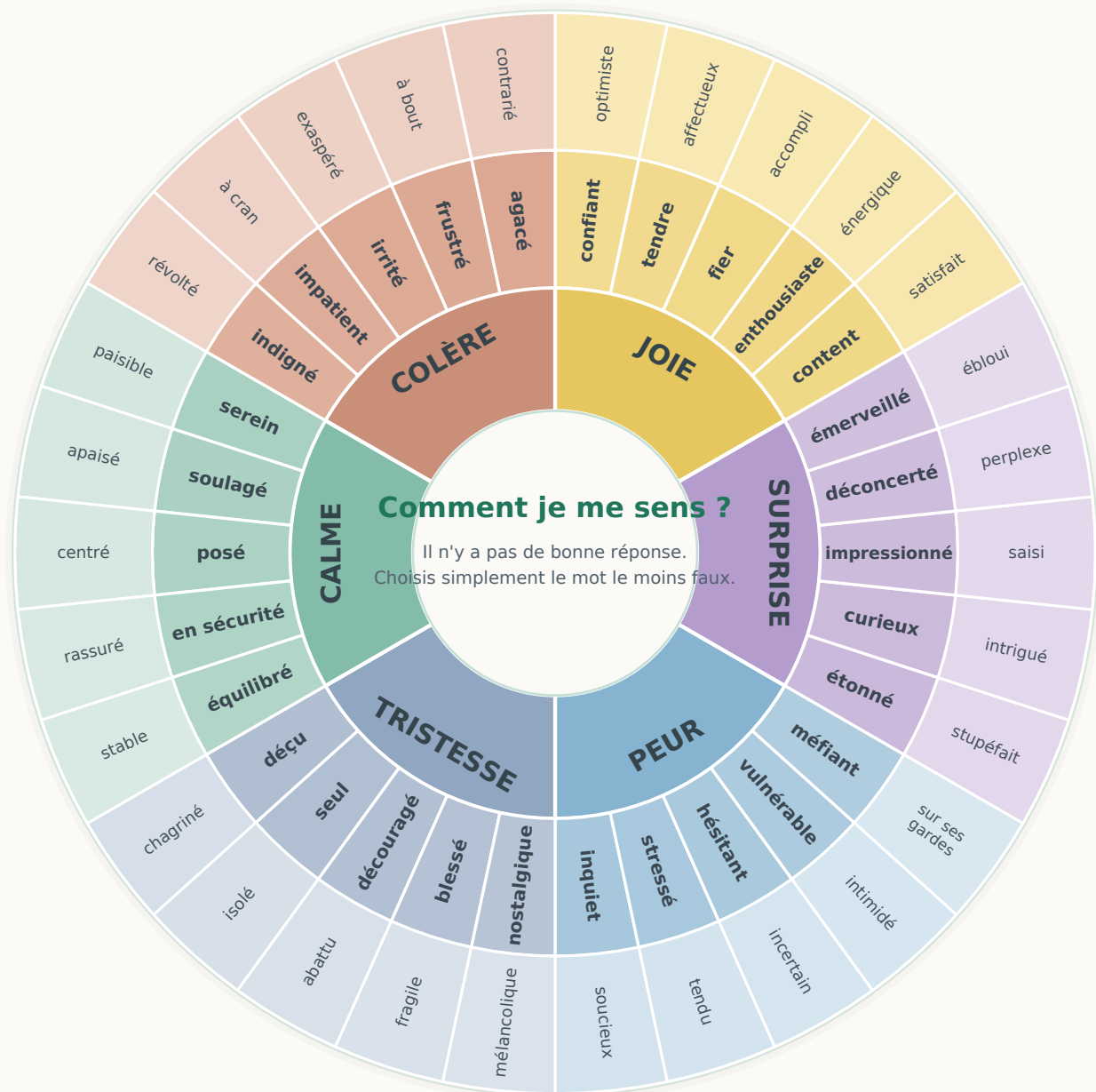




La roue des émotions

Pars d'une sensation générale, puis avance vers le mot qui ressemble le plus à ce que tu ressens.



Tu peux choisir plusieurs mots.

On peut être soulagé et triste, heureux et inquiet, calme et fatigué. Les émotions peuvent coexister.

Un mot approximatif suffit pour commencer.

Et maintenant, qu'est-ce que j'en fais ?

La roue donne un mot. Cette page t'aide à écouter ce qu'il raconte.

01

Fais une pause

Ne cherche pas immédiatement à résoudre le problème. Observe simplement ce qui est présent.

02

Écoute ton corps

Repère une sensation, sans devoir l'expliquer.

gorge serrée

mâchoire tendue

ventre noué

chaleur

respiration courte

fatigue

envie de bouger

sensation de légèreté

03

Choisis un ou deux mots

Quel mot de la roue ressemble le plus à ce que tu ressens ?

Je me sens : _____

et peut-être aussi : _____

04

Relie-le à la situation

Que s'est-il passé juste avant ?

05

Cherche ton besoin

Un besoin n'est pas forcément une solution. C'est ce qui pourrait t'aider maintenant.

REPOS

ESPACE

SOUTIEN

ÉCOUTE

SÉCURITÉ

TEMPS

CLARTÉ

RECONNAISSANCE

LIBERTÉ

CONNEXION

MOUVEMENT

CALME

Mon point météo intérieur

Je me sens...

Parce que...

Dans mon corps, je remarque...

J'aurais besoin de...

Aucun mot ne convient ?

Commence par : agréable / désagréable / neutre · beaucoup d'énergie / peu d'énergie

puis : envie de me rapprocher / de m'éloigner / de rester tranquille. « Je ne sais pas encore » est valable.