

La Roue des Émotions



Aperçu de l'activité

Il s'agit d'un exercice d'autoréflexion qui aide les participants à reconnaître et à comprendre leurs réponses émotionnelles, en développant leur intelligence émotionnelle et leur résilience grâce à une réflexion guidée.

Objectifs d'apprentissage

Les participants vont :

- être capable d'identifier et de nommer les émotions dans des situations difficiles.
- réfléchir et développer des stratégies d'adaptation personnelles.
- développez votre conscience émotionnelle et votre résilience grâce à l'autoréflexion.

Groupe cible

Tranche d'âge : à partir de 16 ans

Taille du groupe : 1 à 15 participants

Durée

30 à 45 minutes

Format

En personne Adaptable au format numérique

Inclus dans la plateforme d'apprentissage

Matériaux

Papier A4 et stylos ; ou

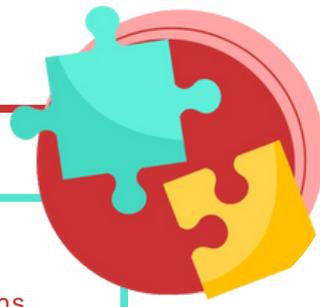
- Appareils avec connexion Internet et roue numérique

Inclus dans cette activité :

Infographie d'activité « Guide de référence sur les définitions des émotions »

Boîte à outils sur les stratégies d'adaptation

Fiche de travail « Plan de bien-être personnel »



Comment mettre en œuvre

Étape 1 : Créez un espace sûr et confidentiel pour parler des émotions.

Étape 2 : Expliquez que toutes les émotions sont normales et importantes.

Étape 3 : Demandez aux participants de penser à une situation difficile récente.

Étape 4 : Présentez la roue des émotions pour les aider à identifier leurs sentiments.

Étape 5 : Invitez-les à parcourir la roue et à entourer les émotions qu'ils ont ressenties.

Étape 6 : Encouragez-les à écrire les émotions qu'ils ne comprennent pas entièrement.

Étape 7 : Réfléchissez ensemble aux moyens de gérer ces émotions.

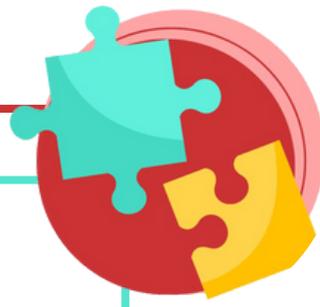
Étape 8 : Utilisez les définitions des émotions pour clarifier les sentiments.

Étape 9 : Partagez des stratégies simples pour faire face au stress et améliorer le bien-être.

Étape 10 : Terminez en énumérant les activités agréables et en discutant des points clés à retenir.

Conseils d'utilisation

- **À utiliser comme activité individuelle ou de groupe :** fonctionne efficacement dans les deux contextes, permettant une réflexion personnelle ou des idées partagées.
- **Fonctionne bien dans les configurations hybrides/en ligne :** version numérique disponible avec roue interactive et définitions d'émotions cliquables.
- **Encouragez une auto-réflexion honnête :** insistez sur le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions à ressentir.
- **Laissez le silence pour une meilleure compréhension des sentiments :** donnez aux participants suffisamment de temps pour réfléchir sans se précipiter.
- **Préparez des ressources de soutien :** ayez des informations sur les services de santé mentale locaux disponibles si les participants expriment leur intérêt.
- **Utilisez des salles de réunion (en ligne) ou de petits groupes (hors ligne) :** pour un partage volontaire d'idées tout en respectant la confidentialité.
- **Proposez des exemples visuels :** montrez comment utiliser la roue et la feuille de travail avant de commencer.
- **Créez une sécurité psychologique :** établir des règles de base en matière de confidentialité et de respect.



Outils et téléchargements 🧩

📎 Outil

🔧 *Infographie d'activité*

🔧 *Guide de référence « Définitions des émotions »*

🔧 *Boîte à outils de stratégies d'adaptation*

🔧 *Fiche de travail « Plan de bien-être personnel »*

Ressources en ligne 🧩

📎 Outil

🔗 Lien

🔧 *Trousse de premiers secours*

[EN](#) / [FR](#)



Infographie d'activité



1

UNE SITUATION QUI ME FAIT RESSENTIR UNE ÉMOTION

.....

.....

.....

.....

2

Je me sens

parce que

.....

.....

.....

.....

.....



3

TIPS

Lorsque vous avez besoin d'un soulagement immédiat

- Portez votre attention sur quelque chose d'agréable
- Comptez à rebours lentement à partir de 10
- Respirez profondément / utilisez des applications de respiration
- Allez marcher, courir ou faire de l'exercice
- Relaxation musculaire progressive
- Visualisez une scène paisible
- Écoutez de la musique apaisante
- Prenez un temps mort
- Parlez à un ami de confiance
- Essayez de trouver de l'humour dans la situation

4

PARTAGEZ VOS IDÉES



.....

.....

.....

.....

.....



Guide de référence «Définitions des émotions»



ÉMOTIONS PRIMAIRES

COLÈRE

Définition : Un fort sentiment de mécontentement ou d'hostilité déclenché par des menaces, une injustice ou une frustration perçues.

Émotions associées : Rage : Colère intense et incontrôlée ; Fureur : Colère violente et explosive ; Irritation : Légère gêne ou impatience ; Agression : Légère colère causée par un inconvénient.

Signes physiques : Tension, poings serrés, cœur qui s'emballe, visage rouge, mâchoire serrée.

TRISTESSE

Définition : Un sentiment de tristesse, de malheur ou de chagrin, souvent en réponse à une perte ou à une déception.

Émotions associées : Deuil : Tristesse profonde, en particulier suite à une perte ; Dépression : Sentiments persistants de tristesse et de désespoir ; Solitude : Tristesse due à l'isolement ou à la déconnexion ; Mélancolie : Tristesse douce et réfléchie.

Signes physiques : pleurs, sensation de lourdeur dans la poitrine, fatigue, perte d'appétit.

PEUR

Définition : Une émotion désagréable causée par la perception d'un danger, d'une menace ou d'une douleur.

Émotions associées : Angoisse : Anticipation inquiète d'une menace future ; Inquiétude : Détresse mentale face à d'éventuels problèmes ; Panique : Peur soudaine et écrasante ; Terreur : Peur et effroi extrêmes.

Signes physiques : rythme cardiaque rapide, transpiration, tremblements, respiration superficielle.

BONHEUR

Définition : Un sentiment de grand plaisir, de joie et de satisfaction.

Émotions associées : Joie : État émotionnel agréable et positif ; Excitation : Enthousiasme et énergie ; Contentement : Satisfaction paisible ; Sérénité : Bonheur calme et paisible.

Signes physiques : Sourire, posture détendue, énergie, chaleur.

DÉGOÛT

Définition : Un fort sentiment d'aversion ou de dégoût pour quelque chose de désagréable.

Émotions associées : Mépris : sentiment de supériorité et de dédain ; Répulsion : dégoût intense et retrait ; Répugnance : aversion ou haine intense ; Dégoût : légère aversion ou aversion.

Signes physiques : nausées, détournement, expressions faciales de dégoût.

SURPRISE

Définition : Un sentiment causé par quelque chose d'inattendu ou d'inhabituel.

Émotions liées : Étonnement : Émerveillement et stupéfaction ; Confusion : Incertitude et perplexité ; Émerveillement : Admiration curieuse ; Choc : Surprise soudaine, souvent désagréable.

Signes physiques : Yeux écarquillés, sourcils levés, bouche ouverte, immobilité.



Guide de référence «Définitions des émotions»



ÉMOTIONS SECONDAIRES

HONTE

Définition : Un sentiment douloureux d'humiliation ou de détresse causé par la conscience d'un comportement erroné ou insensé.

Émotions liées : Culpabilité : Regret pour des actions spécifiques ; Embarras : Conscience de soi dans une situation sociale ; Humiliation : Profonde honte d'avoir été dégradé ; Remords : Profond regret et tristesse pour un acte répréhensible.

Signes physiques : rougir, regarder vers le bas, se retirer, se sentir petit.

AMOUR

Définition : Une émotion positive forte d'affection profonde, d'attention et d'attachement.

Émotions liées : Affection : attachement affectueux et attentionné ; Compassion : préoccupation sympathique pour la souffrance des autres ; Tendresse : amour doux et attentionné ; Adoration : amour profond et révérence.

Signes physiques : Chaleur, détente, tendre la main, sourire.

CONFIANCE

Définition : Confiance dans la fiabilité, la véracité ou la capacité de quelqu'un ou de quelque chose.

Émotions liées : Acceptation : Volonté de recevoir ou d'approuver ; Admiration : Respect et approbation ; Respect : Respect de la valeur et des droits ; Approbation : Jugement positif.

Signes physiques : Posture ouverte, détente, contact visuel.

COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS

Pourquoi les émotions sont importantes : Les émotions fournissent des informations importantes sur nos besoins et nos valeurs ; Elles nous motivent à agir ; Elles nous aident à communiquer avec les autres ; Elles font partie de l'expérience humaine normale.

Traitement émotionnel sain :

1. Reconnaître : Identifiez et nommez l'émotion.
2. Accepter : Permettez-vous de ressentir sans jugement.
3. Comprendre : Explorez ce qui a déclenché l'émotion.
4. S'exprimer : Partagez-le de manière appropriée ou écrivez-le dans un journal.
5. Apprendre : Identifiez les modèles et les stratégies d'adaptation.
6. Avancer : Agissez de manière constructive lorsque vous êtes prêt.

Quand demander de l'aide : Les émotions semblent accablantes ou ingérables ; Elles persistent pendant de longues périodes ; Elles interfèrent avec le fonctionnement quotidien ; Vous avez des pensées d'automutilation ; Vous utilisez des mécanismes d'adaptation malsains.

N'oubliez pas : il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Tous les sentiments sont valables et fournissent des informations précieuses sur votre expérience.



Boîte à outils de stratégies d'adaptation



Pour la COLÈRE :

■ **Techniques de récupération** : Comptez à rebours à partir de 10 lentement ; Prenez 5 respirations profondes, en expirant plus longtemps qu'en inspirant ; Éloignez-vous temporairement de la situation ; Serrez et relâchez vos poings 10 fois ; Utilisez de l'eau froide sur vos poignets ou votre visage.

■ **Libération physique** : Faites une marche rapide ou courez ; Faites des sauts avec écart ou des pompes ; Frappez un oreiller ou criez en privé ; Engagez-vous dans un nettoyage ou une organisation vigoureuse.

■ **Stratégies mentales** : Demandez-vous : « Est-ce que cela aura de l'importance dans 5 ans ? » ; Réfléchissez avant de parler ou d'agir ; Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler ; Utilisez l'humour pour désamorcer les tensions.

Pour la TRISTESSE :

■ **Techniques de réconfort** : Permettez-vous de pleurer si nécessaire ; Enveloppez-vous dans une couverture douce ; Écoutez de la musique apaisante ou stimulante ; Regardez des photos qui évoquent de bons souvenirs ; Pratiquez les déclarations d'autocompassion.

■ **Connexion** : Appelez un ami ou un membre de votre famille de confiance ; Écrivez dans un journal vos sentiments ; Passez du temps avec un animal de compagnie ; Rejoignez d'autres personnes dans une activité partagée.

■ **Mouvement doux** : Faites une promenade lente et consciente dans la nature ; Faites des étirements doux ou du yoga ; Dansez sur votre musique préférée ; Participez à des activités créatives (art, artisanat).

Pour la PEUR/ANXIÉTÉ :

■ **Techniques d'ancrage** : Méthode 5-4-3-2-1 : Nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous entendez, 3 que vous touchez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez ; Sentez vos pieds sur le sol ; Tenez un glaçon ou éclaboussez-vous le visage d'eau froide ; Concentrez-vous sur votre rythme respiratoire.

■ **Exercices de respiration** : 4-7-8 Respiration : Inspirez 4, maintenez 7, expirez 8 ; Respiration en boîte : comptez 4, inspirez, maintenez 4, expirez 4, maintenez 4 ; Respiration abdominale : Main sur la poitrine, main sur le ventre, inspirez dans le ventre.

■ **Vérification de la réalité** : Remettez en question les pensées catastrophiques ; Demandez-vous : « Quel est le pire qui pourrait réellement arriver ? » ; Énumérez les preuves pour et contre vos peurs ; Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler en ce moment.

Pour ÊTRE DÉBORDÉ :

■ **Simplification** : Faites une liste des tâches urgentes et non urgentes ; Choisissez une petite tâche à accomplir ; Fixez des limites et dites « non » aux nouveaux engagements ; Divisez les grandes tâches en étapes plus petites.

■ **Techniques de réinitialisation** : Faites une pause de 10 minutes de toutes vos responsabilités ; Changez d'environnement (sortez, changez de pièce) ; Écoutez de la musique apaisante ou des sons de la nature ; Pratiquez la relaxation musculaire progressive.



Boîte à outils de stratégies d'adaptation



STRATÉGIES D'ADAPTATION À LONG TERME

Pratiques quotidiennes :

Routine matinale :

- Fixez-vous des intentions positives pour la journée
- Pratiquez la gratitude (énumérez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant)
- Faites des étirements ou des mouvements doux
- Mangez un petit-déjeuner nutritif

Routine du soir :

- Réfléchissez aux aspects positifs de la journée
- Écrivez dans un journal
- Pratiquez des techniques de relaxation
- Préparez-vous à un sommeil de qualité

Pratiques hebdomadaires :

Bien-être physique :

- Pratiquez une activité physique régulière (visez 150 minutes/semaine)
- Maintenez un horaire de sommeil régulier
- Mangez des repas équilibrés et nutritifs
- Limitez l'alcool et la caféine

Bien-être mental :

- Pratiquez la pleine conscience ou la méditation
- Pratiquez des passe-temps que vous aimez
- Apprenez quelque chose de nouveau
- Limitez votre consommation d'informations et de médias sociaux

Bien-être social :

- Maintenez des liens avec des personnes qui vous soutiennent
- Rejoignez des clubs ou des groupes partageant des intérêts communs
- Devenez bénévole pour des causes qui vous tiennent à cœur
- Pratiquez l'écoute active dans les relations

Options de soutien professionnel

Quand considérer ces options:

- Les émotions interfèrent avec le fonctionnement quotidien
- Sentiments persistants durant plusieurs semaines
- Difficulté à faire face malgré l'essai de diverses stratégies
- Pensées d'automutilation ou de toxicomanie
- Problèmes relationnels ou professionnels dus à des problèmes émotionnels

Types de soutien :

- Conseil/thérapie individuelle
- Thérapie de groupe ou groupes de soutien
- Programmes d'aide aux employés (PAE)
- Lignes d'assistance téléphonique pour la santé mentale
- Plateformes de thérapie en ligne
- Programmes de soutien par les pairs



Boîte à outils de stratégies d'adaptation



RESSOURCES D'URGENCE

Soutien en cas de crise :

- Contactez vos services d'urgence locaux
- Contactez les centres locaux de crise en santé mentale
- Contactez la ligne d'urgence de votre prestataire de soins de santé

Ressources en ligne :

- Recherchez des ressources en santé mentale dans votre région
- Contactez votre service de santé local pour obtenir des références
- Vérifiez auprès du programme d'aide aux employés (PAE) de votre employeur s'il est disponible

CONSTRUIRE VOTRE BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Étape 1 : Identifiez vos modèles

- Quelles émotions ressentez-vous le plus fréquemment ?
- Quelles situations déclenchent généralement des émotions fortes ?
- Quelles stratégies d'adaptation ont fonctionné pour vous dans le passé ?

Étape 2 : Créez votre trousse d'urgence

Choisissez 2 à 3 stratégies immédiates pour chaque émotion que vous ressentez couramment :

- Colère: _____
- Tristesse : _____
- Peur/Anxiété : _____
- Débordé : _____

Étape 3 : Développez votre réseau de soutien

Listez les personnes que vous pouvez contacter :

- Ami de confiance : _____
- Membre de la famille : _____
- Soutien professionnel : _____
- Ressource de crise : _____

Étape 4 : Planifiez vos soins personnels

- Pratiques quotidiennes : _____
- Pratiques hebdomadaires : _____
- Contrôles mensuels : _____

N'oubliez pas : les stratégies d'adaptation demandent de la pratique. Soyez patient avec vous-même pendant que vous découvrez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez essayer différentes approches et les adapter à vos besoins.



Bien-être personnel

Modèle de plan



Date de création : _____

Date de révision : _____

MES OBJECTIFS DE BIEN-ÊTRE

Ce que je veux réaliser :

1.
2.
3.

Pourquoi ces objectifs sont importants pour moi :

.....

.....

.....

COMPRENDRE MES HABITUDES

Mes déclencheurs émotionnels :

Situations qui me causent généralement du stress ou des difficultés :

-
-
-

Mes signes avant-coureurs :

Comment je sais quand je suis en difficulté émotionnelle :

1. Signes physiques :
2. Signes émotionnels :
3. Signes comportementaux :
4. Schémas de pensée :

Mes points forts :

Ce qui m'aide à faire face et ce que je fais bien :

- -
- -
- -
- -
- -

Modèle de plan de bien-être personnel



MA STRATÉGIE D'ADAPTATION ARSENAL

Pour un soulagement immédiat (0 à 30 minutes) :

Quand je me sens en colère :

.....
.....

Quand je me sens triste :

.....
.....

Quand je me sens anxieux ou craintif :

.....
.....

Quand je me sens dépassé ou débordé :

.....
.....

Pour l'entretien quotidien :

Routine matinale (ce qui m'aide à bien démarrer la journée) :

.....
.....

Routine du soir (ce qui m'aide à me détendre) :

.....
.....

Activités hebdomadaires qui améliorent mon humeur :

.....
.....

MON RÉSEAU DE SOUTIEN

Contacts d'urgence :

En cas de crise, je contacterai :

1. Nom : _____ Téléphone : _____
2. Nom : _____ Téléphone : _____
3. Ligne de crise : _____ Téléphone : _____

Soutien régulier :

Les personnes à qui je peux parler des défis du quotidien :

- _____
- _____

Assistance professionnelle (le cas échéant) :

- **Thérapeute/Conseiller :** _____
- **Médecin:** _____
- **Autre:** _____



Modèle de plan de bien-être personnel



MES ESSENTIELS DE SOINS PERSONNELS

Les choses que j'aime (ma liste de choses à faire dans les moments difficiles) :

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Bien-être physique :

Exercice/Mouvement que j'aime :

-
-

Pratiques d'hygiène du sommeil :

-
-

Objectifs nutritionnels :

-
-

Bien-être mental/émotionnel :

Techniques de gestion du stress :

-
-

Pratiques de pleine conscience/relaxation :

-
-

Activités d'apprentissage/de croissance :

-
-

Bien-être social :

Comment j'entretiens mes relations :

-
-

Activités sociales que j'apprécie :

-
-



Modèle de plan de bien-être personnel



MON PLAN D'ACTION

Lorsque je remarque des signes avant-coureurs, je vais :

Étape 1 : _____

Étape 2 : _____

Étape 3 : _____

Si les stratégies immédiates ne fonctionnent pas, je vais :

Plan B :

.....
.....
.....

Plan C :

.....
.....
.....

Pour un bien-être continu, je m'engage à :

- Tous les jours:

.....
.....

- Hebdomadaire:

.....
.....

- Mensuel :

.....
.....



Modèle de plan de bien-être personnel



SUIVI DE MES PROGRÈS

Questions de contrôle hebdomadaire :

- Comment ai-je géré les émotions difficiles cette semaine ?
- Quelles stratégies d'adaptation ont bien fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné comme prévu ?
- Qu'est-ce que je veux essayer différemment la semaine prochaine ?

Revue mensuelle :

- Est-ce que je progresse vers mes objectifs de bien-être ?
- Dois-je ajuster mes stratégies ?
- De quelles nouvelles ressources ou de quel nouveau soutien ai-je besoin ?
- De quoi suis-je fier d'avoir accompli ?

Signes que je vais bien :

-
-

Signes indiquant que j'ai besoin de plus de soutien

-
-

RESSOURCES POUR UN SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE

Applications qui pourraient vous aider :

- Headspace (méditation)
- Calm (détente)
- Insight Timer (méditation)
- Sanvello (suivi de l'anxiété/de l'humeur)
- Autre:

Livres/Ressources :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ressources locales :

- Centre de santé mentale communautaire : _____
- Groupes de soutien : _____
- Activités récréatives : _____
- Autre: _____

ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Je m'engage à :

- Utiliser ce plan lorsque j'ai besoin d'assistance
- Être patient et compatissant avec moi-même
- Chercher de l'aide quand j'en ai besoin
- Célébrer mes progrès, même les petits pas
- Réviser et mettre à jour ce plan régulièrement

Ma signature : _____ Date : _____

Remarque : Ce document est évolutif. Consultez-le et mettez-le à jour régulièrement pour découvrir ce qui vous convient le mieux. Votre programme de bien-être doit évoluer au fil de votre croissance et de vos changements.

