

## La Roue des émotions - Version adulte

2014 - fiche modifiée le 11 mai 2015

Un outil pour aider à verbaliser ses émotions et à identifier quels sont ses besoins.

<b>Support</b>	Kit pédagogique
<b>Âge du public</b>	A partir de 12 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	26,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 3 disques pivotants en carton laminé, d'environ 30 cm de diamètre
- Un curseur, pour se positionner en fonction des sensations du moment.

#### Concept :

Cet outil permet de prendre conscience, de parler, de mettre des mots, de dire autrement, ce qui se vit à l'intérieur de notre corps-cœur-tête, et de se sentir plus équilibré, plus serein.

#### Objectifs

Aider jeunes et adultes à prendre conscience de leurs émotions, et surtout, en identifiant le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

#### Bon à savoir

Il existe aussi une version de la [Roue des émotions destinée aux enfants](#). Dans celle-ci, les émotions et les besoins sont accompagnés de dessins. La "météo intérieure" est illustrée également (arc en ciel, nuage, soleil, orage, ...)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

L'Autrement dit  
Chaussée de St-Hubert 91a  
6640 - Morhet  
Belgique  
+32 (0)498/474 124 - [anne-sophie@lautrementdit.net](mailto:anne-sophie@lautrementdit.net)  
<http://www.lautrementdit.net>

#### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>  
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pedagogiques>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>  
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé  
+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)  
<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>  
Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>  
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Cultures&Santé asbl  
+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
<http://www.cultures-sante.be>  
Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>  
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Centre de Ressources Handicaps et Sexualités  
081 84 02 47 - [info@handicaps-sexualites.be](mailto:info@handicaps-sexualites.be)  
Catalogue : <http://www.doc.handicaps-sexualites.be/Main.htm>

## **Pistes d'utilisation**

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : expression de soi*

*Support : support d'expression*

## **Description**

3 disques en carton et un curseur à positionner en fonction des sensations du moment.  
Dans le premier cercle, au centre : inventaire de sensations invitant l'utilisateur à ressentir les indices donnés par le corps ; dans le 2ème cercle, propositions d'émotions possibles en lien avec ce ressenti ; dans le 3ème cercle, liste de besoins.

## **Comment l'utiliser**

Dans la relation de soi à soi (pour se clarifier), en couple, en famille.

L'outil soutient l'éducation émotionnelle en apprenant à faire le lien entre ses sensations, son ressenti et les besoins (in)satisfaits. Il permet d'apprendre à décoder les messages fournis par l'émotion et à rechercher une manière d'y répondre, qui soit adaptée au(x) besoin(s) qu'elle révèle.

### **Public**

Adolescents et adultes.

### **Rôle de l'animateur**

Ecoute bienveillante, empathie, reformulation, ouverture à d'autres possibles.

### **Temps d'appropriation**

Très rapide.

### **En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?**

La roue développe les compétences émotionnelles des adolescents et des adultes. Elles lui permettent de faire du lien entre ses émotions et son/ses besoin(s). Ces compétences permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, à travers une prise de conscience de ce qui vit à l'intérieur de soi, de verbalisation et de dialogue.

### **Temps de préparation :**



### **Points forts :**

Concrétise les liens corps - coeur - tête.

### **Points d'attention :**

L'utilisateur doit intégrer et pratiquer la Communication non violente.

### **Sujets abordés :**

Prendre conscience des émotions, et identifier le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.

### **Complémentarité :**

[Cartes de sentiments et de besoins](#)

**Date de l'avis :** 05 mai 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613983/la-roue-des-emotions-version-adulte.html?export>

19-04-2024 23:11