

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.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	A partir de 12 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	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
<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
<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - 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
<http://www.clps-bw.be>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - 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
<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
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
<http://www.clps-lux.be>

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

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
<http://www.cultures-sante.be>
Catalogue : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - 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
<http://www.clpsct.org>

Centre de Ressources Handicaps et Sexualités
081 84 02 47 - 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>

06-10-2024 17:55