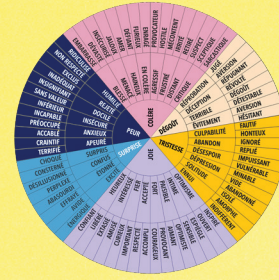
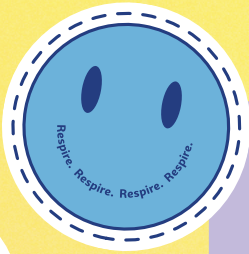


Respire.

La roue des émotions



Pour freiner l'escalade et éviter la tempête!



Les émotions, c'est une grande palette. Savoir les reconnaître, c'est important. Les accueillir et comprendre ce qu'elles veulent nous dire, ça l'est tout autant.

Mettre des mots sur ce qu'on ressent, ce n'est pas toujours facile. La roue des émotions est un super outil pour t'aider à élargir ton vocabulaire émotionnel et à mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de toi.

Plus t'es capable de nommer ce que tu ressens, plus c'est facile de le comprendre, de l'exprimer et de trouver ce dont tu as besoin.

Garde ta roue à portée de main. Dans ton casier, dans ta chambre ou dans ton téléphone, par exemple. La prochaine fois qu'une émotion t'habite, reviens-y pour l'identifier, la comprendre et trouver ce qui pourrait t'aider.

Le mode d'emploi



La roue des émotions

Comment utiliser la roue des émotions ?



1

Identifie ton émotion

Au centre de la roue, il y a les grandes familles d'émotions : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût... Laquelle ressemble le plus à ce que tu ressens en ce moment ? Pars de là.

2

Mieux la comprendre

Avance vers l'extérieur de la roue pour trouver un mot plus précis. « fâché », par exemple, peut vouloir dire « frustré », « jaloux » ou « humilié ». Trouver le bon mot peut t'aider à mieux comprendre ce qui se passe en toi. Une fois que tu l'as trouvé, tu peux te demander :

- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en ce moment ? (cœur qui bat vite, boule dans le ventre, tension dans les épaules, etc.)
- Est-ce que cette émotion m'est familière ou est-ce plutôt nouveau pour moi ?

3

Accueille-la, sans jugement

Toutes les émotions ont leur place, même celles qui sont moins agréables à vivre. Tu n'as pas à te sentir coupable ou bizarre de vivre ça. Une émotion peut te donner de l'information sur ce que tu vis, ce qui compte pour toi ou ce dont tu as besoin.

4

Trouve une façon saine de la vivre

Demande-toi : qu'est-ce qui pourrait m'aider avec cette émotion, ici et maintenant ? Respirer, bouger, écrire, parler à quelqu'un, écouter de la musique, prendre un moment seule, pleurer si tu en as besoin... Essaie de trouver ce qui te fait du bien et t'aide à traverser l'émotion.

Tu peux aussi te demander : « à quelle personne autour de moi est-ce que je peux en parler si j'en ai besoin ? ». Ça peut très bien être un ami.e, un parent, un.e enseignant.e, un.e intervenant.e ou une autre personne en qui tu as confiance. Sinon, il existe aussi des outils et du soutien à portée de main :

- Tel-jeunes : tu peux parler à quelqu'un par texto ou par téléphone.
- Info-Social 811 (option 2) : tu peux appeler en tout temps pour parler à un.e intervenant.e et être orienté vers les bonnes ressources.

