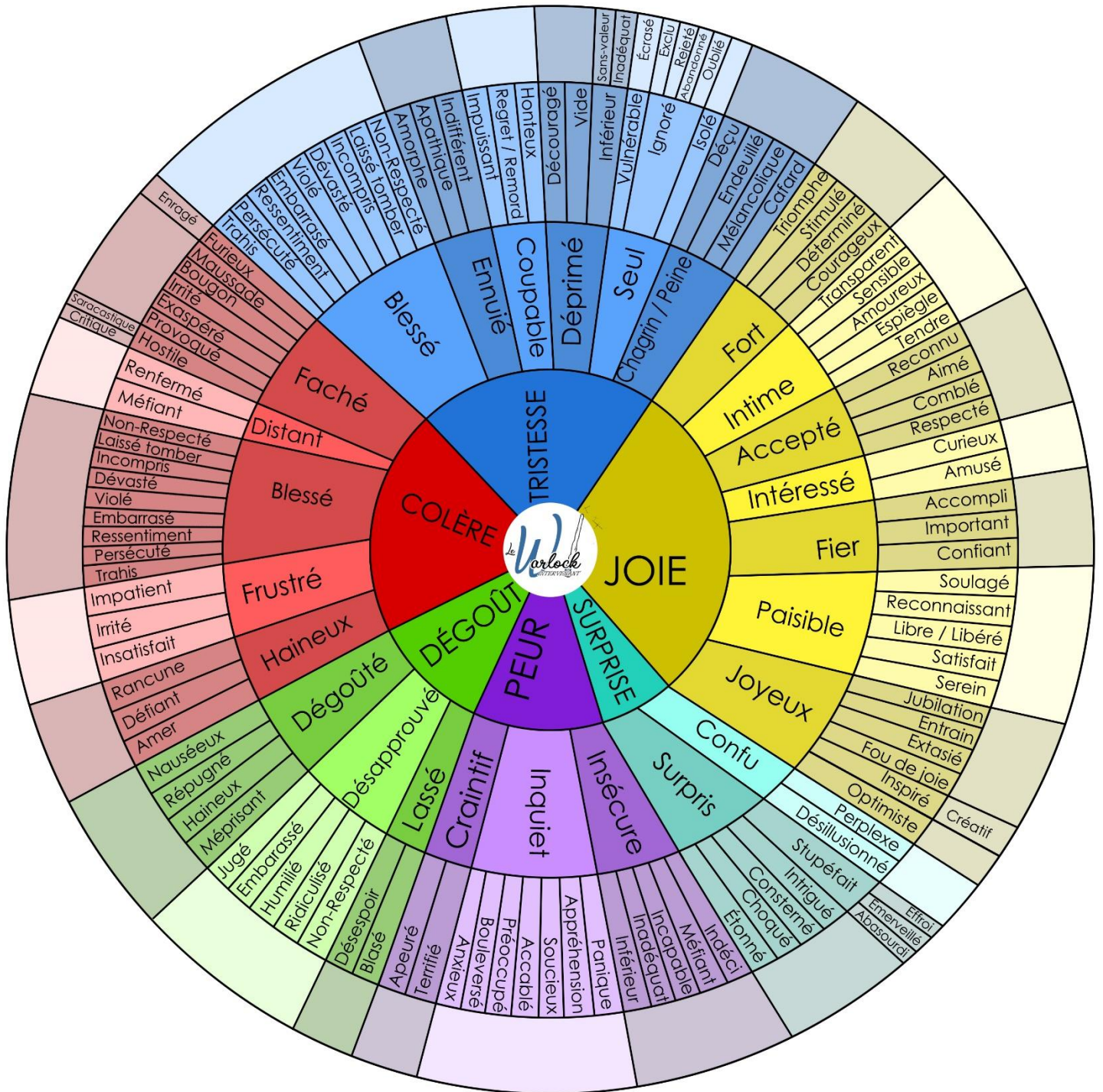




ROUE DES ÉMOTIONS

Outil de compréhension de soi
Et de communication



COMMENT UTILISER CETTE ROUE

ÉTAPE 1 – Déterminer quelle émotion on ressent entre les 6 émotions du centre.

ÉTAPE 2 – Déterminer quel sentiment du 2^e anneau s'apparente le plus à ce qu'on ressent.

ÉTAPE 3 – Déterminer quel sentiment du 3^e anneau s'apparente le plus à ce qu'on ressent.

ÉTAPE 4 – S'il y a, déterminer quel sentiment du 4^e anneau s'apparente le plus à ce qu'on ressent.

QUOI FAIRE LORSQU'ON A DÉTERMINÉ CE QU'ON RESSENT?

Chaque sentiment vient avec sa nuance qui nous en dit beaucoup sur le pourquoi et sur nos besoins face à ce qu'on ressent.

Les émotions et sentiments sont des messages. Si on ne prend pas le temps de les écouter, de les comprendre et de combler leur besoin, ils reviendront plus fort ou nous empoisonnerons de l'intérieur.

Une fois que le ou les sentiment(s) sont identifié(s), comprenez pourquoi vous vous sentez comme cela, d'où ça vient?

Ensuite, qu'avez-vous besoin en réponse à ce message?