La roue des émotions

Des mots pour décrire ce que vous ressentez



- **Au centre**, les formes les plus intenses ; **vers l'extérieur**, les formes plus légères.
- Les émotions **opposées** se font face (joie et tristesse, peur et colère…).
- Dans l'anneau gris, en italique : le **mélange** des deux émotions voisines.
- Adaptation française du modèle de Robert Plutchik ; les mots ne constituent pas une nomenclature médicale officielle.

La liste des émotions

FORME LÉGÈRE	ÉMOTION DE BASE	FORME INTENSE
Sérénité	**Joie**	Extase
Acceptation	**Confiance**	Admiration
Appréhension	**Peur**	Terreur
Distraction	**Surprise**	Stupéfaction
Songerie	**Tristesse**	Chagrin
Ennui	**Dégoût**	Aversion
Agacement	**Colère**	Rage
Intérêt	**Anticipation**	Vigilance

Les huit mélanges d'émotions voisines

- **Amour** = joie + confiance
- **Soumission** = confiance + peur
- **Saisissement** = peur + surprise
- **Désapprobation** = surprise + tristesse
- **Remords** = tristesse + dégoût
- **Mépris** = dégoût + colère
- **Agressivité** = colère + anticipation
- **Optimisme** = anticipation + joie

Utiliser la roue en 4 étapes

Voici une proposition d'exercice à essayer à votre rythme. Il ne s'agit pas d'un protocole de soin validé.

1. **Faire une pause.** Installez-vous aussi confortablement que possible, respirez sans forcer et remarquez vos sensations : mâchoire crispée, chaleur, gorge serrée…
2. **Repérer une famille.** Cherchez le mot qui se rapproche le plus de votre ressenti. Vous n'avez pas besoin de trouver immédiatement.
3. **Préciser l'intensité.** Votre émotion vous semble-t-elle légère, présente ou très forte ? Plusieurs émotions peuvent coexister.
4. **Choisir une suite possible.** Demandez-vous ce qui pourrait vous être utile maintenant : vous reposer, en parler, demander une précision ou poser une limite. Vous pouvez aussi simplement observer votre émotion sans agir tout de suite.

Vous pouvez demander de l'aide si votre ressenti vous fait souffrir, revient souvent ou perturbe votre sommeil, vos relations, vos études ou votre travail. En France, en cas de pensées suicidaires ou d'inquiétude pour un proche, le **3114** est gratuit et accessible 24 h/24, 7 j/7. En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou le **112**.