La roue des émotions
Je me sens
J'ai besoin de
Aide
Méco
Colère
Nerveux
Fâché
Frustré
Joie
Joyeux
Confiant
Vivant
Content
Euphorique
Peur
Apeuré
Angoisse
Choqué
Inquiet
Mal à l'aise
Tristesse
Découragé
Déprimé
Malheureux
Soucieux
Je sais...
Solitude
Silence
Liberté
Autonomie
Justice
Tendresse
Partager
Être rassuré
Détente
Chaleur
Amitié
Pleurer
Célébration
Confiance
Être compris
Créativité
Comprendre
Changement
Sécurité
Repos
Jouer
Me défouler
Manger/ boire
Aller aux toilettes

La roue des émotions

Je me sens

J'ai besoin de

JOIE
JOYEUX
CONTENTANT
VIVANT
CONTENT
EUPHEUREUX
COLÈRE
FURIEUX
FÂCHÉ
FRUSTRÉ
NERVEUX
MÉCONTENT
TRISTESSE
DÉCHIRÉ
SOUCIEUX
MALHEUREUX
DÉPRIMÉ
DÉCOURAGÉ
PEUR
MAL À L'AISE
INQUIÈT
CHOQUÉ
ANGOISSÉ
APEURÉ