La roue des émotions

Pour aider l'enfant à reconnaître, nommer et apprivoiser ce qu'il ressent · 4-12 ans

Version couleur | Version à colorier | Fiche stratégies

Mode d'emploi pour l'adulte

1. Présentez la roue quand tout va bien

Parcourez-la ensemble comme un jeu : « Te souviens-tu d'un moment où tu t'es senti fier ? déçu ? curieux ? ». L'enfant apprend le vocabulaire à froid.

2. Au centre, les 6 émotions de base

Pour les plus jeunes (4-6 ans), utilisez uniquement le cercle intérieur : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût.

3. Autour, les émotions plus fines

À partir de 7 ans, invitez l'enfant à préciser : « Tu es en colère… plutôt frustré, énervé ou jaloux ? ». Nommer précisément aide déjà à redescendre.

4. Dans le moment difficile

N'exigez pas de mots. Proposez simplement : « Montre-moi où tu es sur la roue. » Puis utilisez la fiche « Ce que je peux faire » pour choisir une stratégie.

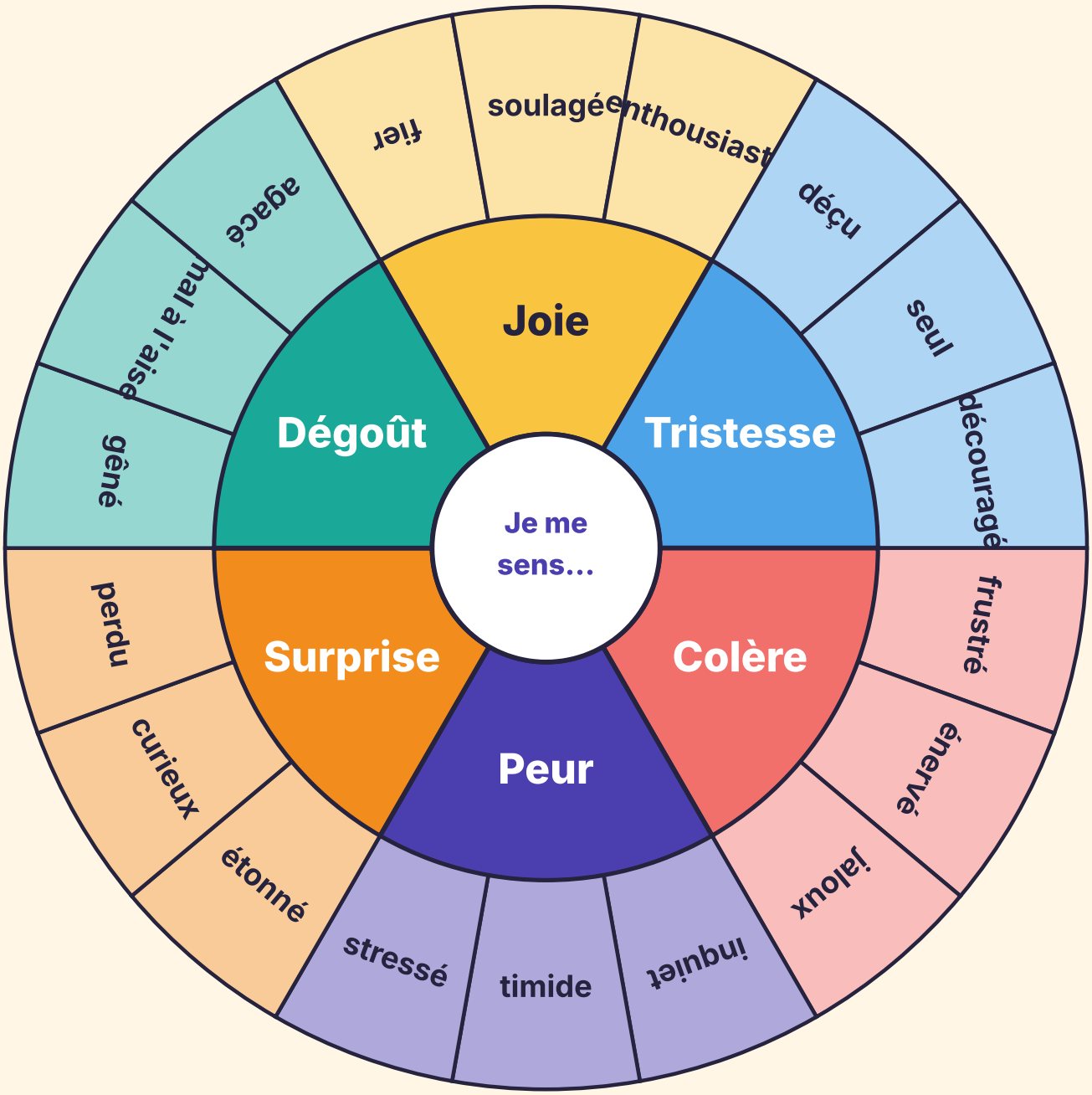
5. Après la tempête

Revenez sur l'émotion et sur ce qui a aidé. C'est ce retour qui construit, peu à peu, l'autonomie émotionnelle.

Astuce : plastifiez la roue et ajoutez une pince à linge que l'enfant déplace sur son émotion du moment.

© Apprentissages & Co — Roue des émotions apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Comment je me sens ?

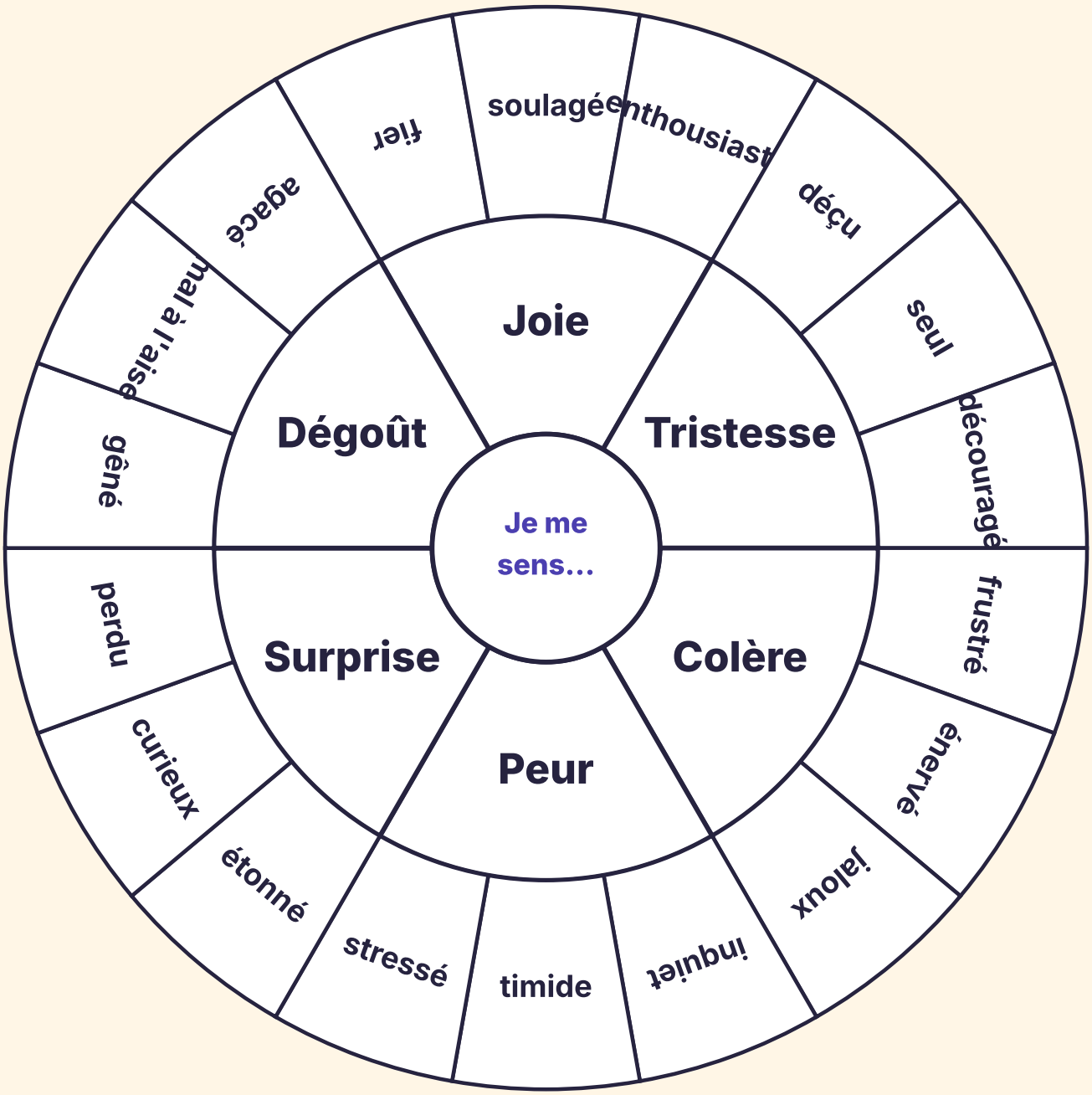


Je montre du doigt l'émotion que je ressens, puis je cherche le mot le plus juste.

© Apprentissages & Co — Roue des émotions

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Ma roue des émotions à colorier



Je choisis une couleur pour chaque émotion. Mon émotion du jour : _____

© Apprentissages & Co — Roue des émotions

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Ce que je peux faire quand je ressens…

Toutes les émotions sont utiles. Ce sont nos réactions que l'on peut choisir.

Quand je suis joyeux

- Je le partage avec quelqu'un
- Je le dessine ou je l'écris
- Je dis merci

Quand je suis triste

- Je demande un câlin ou une présence
- Je parle à un adulte de confiance
- Je prends mon doudou ou mon coussin

Quand je suis en colère

- Je m'éloigne et je respire lentement 5 fois
- Je serre fort mes poings puis je relâche
- Je vais dans le coin calme

Quand j'ai peur

- Je dis ce qui me fait peur
- Je respire en carré : 4 temps inspire, 4 bloque, 4 souffle, 4 bloque
- Je cherche ce qui peut m'aider

Quand je suis surpris

- Je prends le temps de comprendre
- Je pose une question
- Je respire avant de réagir

Quand je ressens du dégoût

- Je dis « non merci » poliment
- Je m'éloigne de ce qui me gêne
- J'en parle à un adulte

© Apprentissages & Co — Roue des émotions

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement