

LES ÉMOTIONS NÉGATIVES RÉVÈLENT UN BESOIN NON SATISFAIT



Sécurité



Gratification



Satisfaction



Admiration



Importance



Compassion



Acceptation



Humilité

⇒ Nos besoins sont nécessaires à notre équilibre psychique.



⇒ Ils sont une énergie au service de notre vie.

⇒ Ils sont au cœur de ce qui nous anime.

⇒ Se connecter à ses besoins permet d'être en accord avec soi même.

⇒ Ils nous relient à notre équilibre.



⇒ En respectant mes besoins, je respecte la vie qui s'exprime en moi.

Je me sens....., j'ai besoin de.....

⇒ Pour exprimer ses émotions, il faut d'abord les reconnaître.



Je me sens...



Calme



Heureux



Joyeuse



Déprimé



Triste



Fâché



En colère



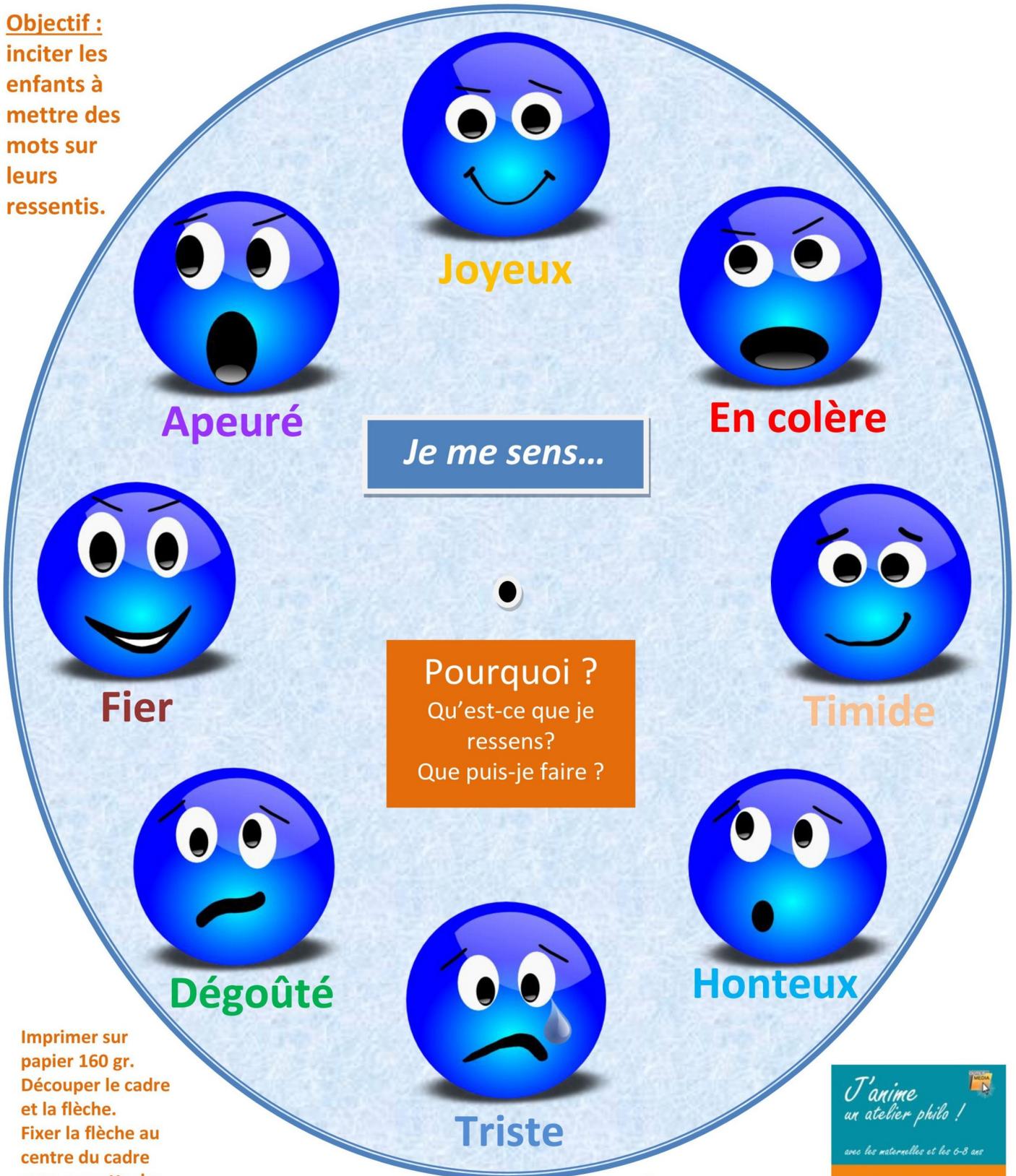
Étonné



Effrayée

La roue des émotions du LaboPhilo

Objectif :
inciter les
enfants à
mettre des
mots sur
leurs
ressentis.



Imprimer sur
papier 160 gr.
Découper le cadre
et la flèche.
Fixer la flèche au
centre du cadre
avec une attache
parisienne.

Dessins émoticônes : Pixabay.com



TABLEAU DES EMOTIONS

NOS EMOTIONS



PEUR



TRISTESSE



DÉGOUT



JOIE



COLERE



SURPRISE

NOS BESOINS

PROXIMITÉ/ CÂLIN/ TOUCHER

PROTECTION/ SÉCURITÉ

APPRÉCIATION/
CONSIDÉRATION

EMPATHIE/ COMPRÉHENSION

AMOUR

RECONNAISSANCE

RESPECT

SOUTIEN

MOUVEMENT/ EXERCICE

AMUSEMENT/ RIRE

PAIX/ CALME

ORDRE

REPOS

NOURRITURE/ BOISSON

HARMONIE/ ENTENTE

CRÉATIVITÉ/ EXPRESSION
ARTISTIQUE