

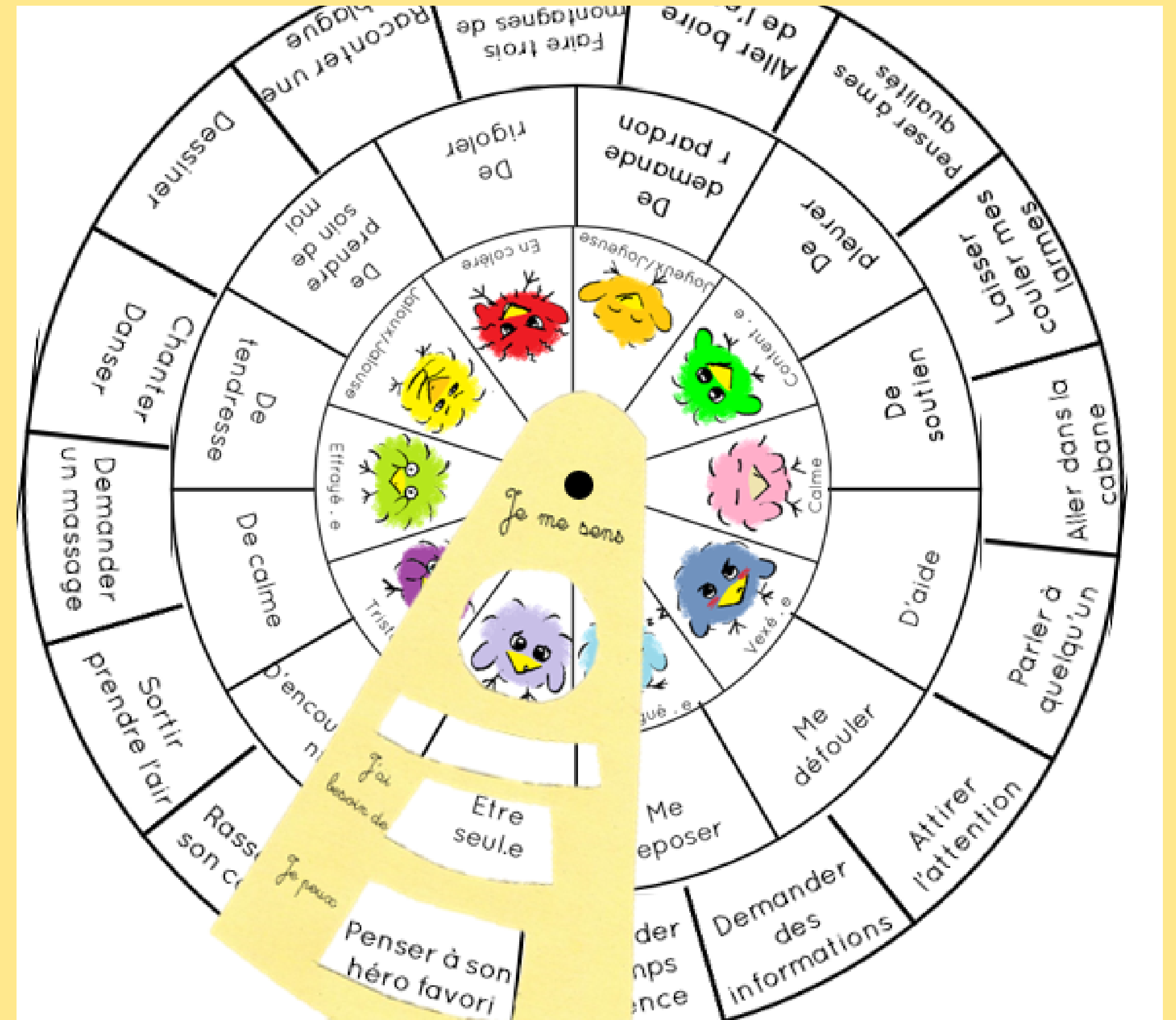
# ROUE DES ÉMOTIONS

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Apprendre à reconnaître ses émotions et proposer des solutions concrètes pour y faire face.

De manière quotidienne, en groupe, faire **s'exprimer les enfants** sur **ce qu'ils ressentent** et **ce que leur conseille la roue** dans ce cas : tourner la roue jusqu'à l'émotion voulue puis lire les encadrés.

De manière individuelle, inviter les enfants qui auraient du mal à gérer leurs émotions (colère, frustration, tristesse...) à se servir de la roue pour **comprendre ce qu'ils ressentent** et pour trouver des idées dans ces cas-là.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

### 1. Reconnaître une émotion et comprendre que les autres peuvent la ressentir également.

Sophie pleure. Lui demander de montrer sur la roue, quel oiseau ressent la même émotion. « Comment s'appelle cette émotion ? Tu vois, l'oiseau aussi la ressent. Et moi aussi d'ailleurs, cela m'arrive d'être triste, par exemple quand mes parents s'en vont après être venu un week-end à la maison ».

### 2. Comprendre les besoins exprimés par nos émotions.

« Sophie, tu m'as dit être triste. De quoi as-tu besoin pour aller mieux ? Tu peux regarder la roue pour t'aider. »

### 3. Trouver des solutions pour faire face aux émotions.

« Tu es triste, la roue nous dit que tu as besoin de pleurer. Quelle est la solution proposée ? Est-ce que cela te convient ou préfères-tu en choisir une autre ? »

## OÙ LE TROUVER ?

Sur le site rigolett.com, version modifiable de la roue avec les besoins auxquelles elle peut répondre:

<http://www.rigolett.com/une-roue-pour-identifier-ses-emotions-ses-besoins-et-les-solutions-pour-aller-mieux/>

Sur le site apprendre à éduquer, dans un autre format avec article

<https://apprendreaeducer.fr/roue-des-emotions-enfants/>

Roue des émotions (Récréamix33) :

[https://padlet.com/julie\\_baumgarten/3rh1fac7024rg184](https://padlet.com/julie_baumgarten/3rh1fac7024rg184)