La roue des émotions et des besoins de Petit Nuage Gris

Découpez les formes sur les pages suivantes pour créer votre propre roue des émotions et des besoins.
À vos ciseaux ! 3, 2, 1 Coupez...

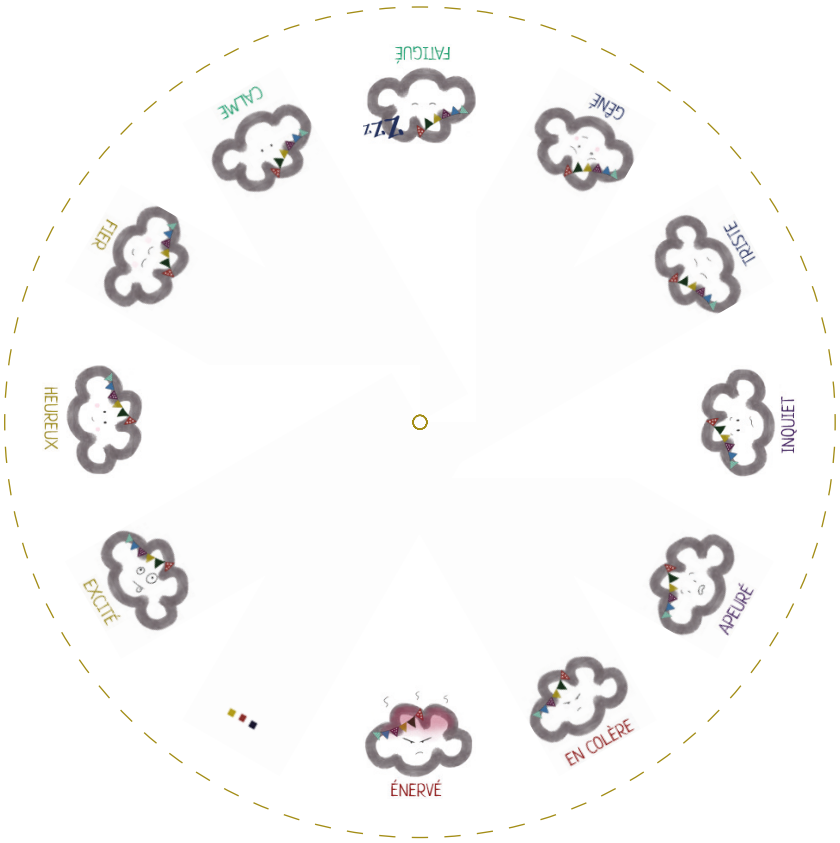
C'est parti ! Découpez toutes
les formes et pliez où c'est indiqué.

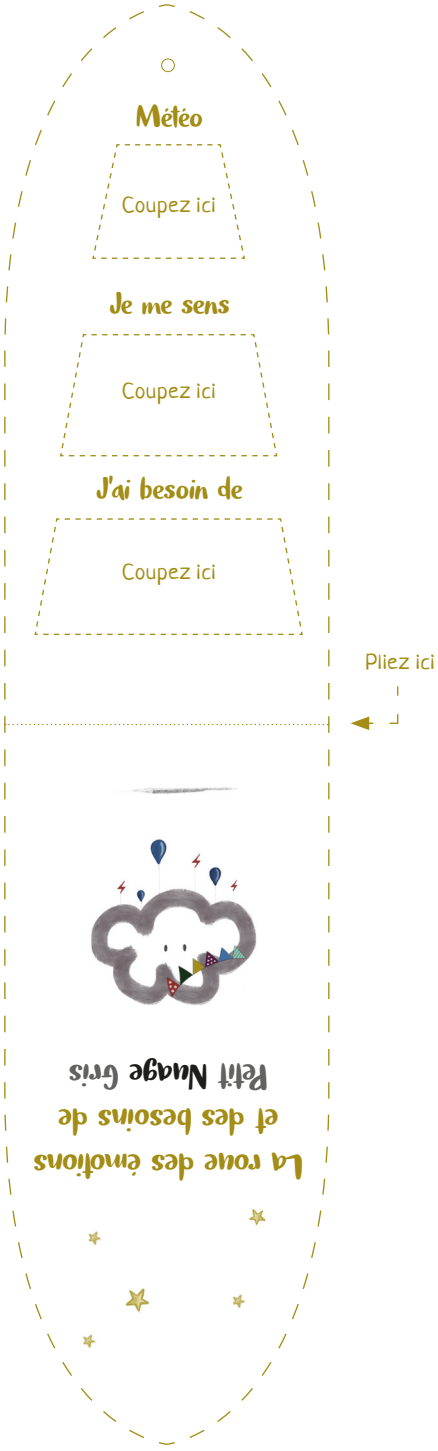
Vous avez besoin:

d'une paire de ciseaux

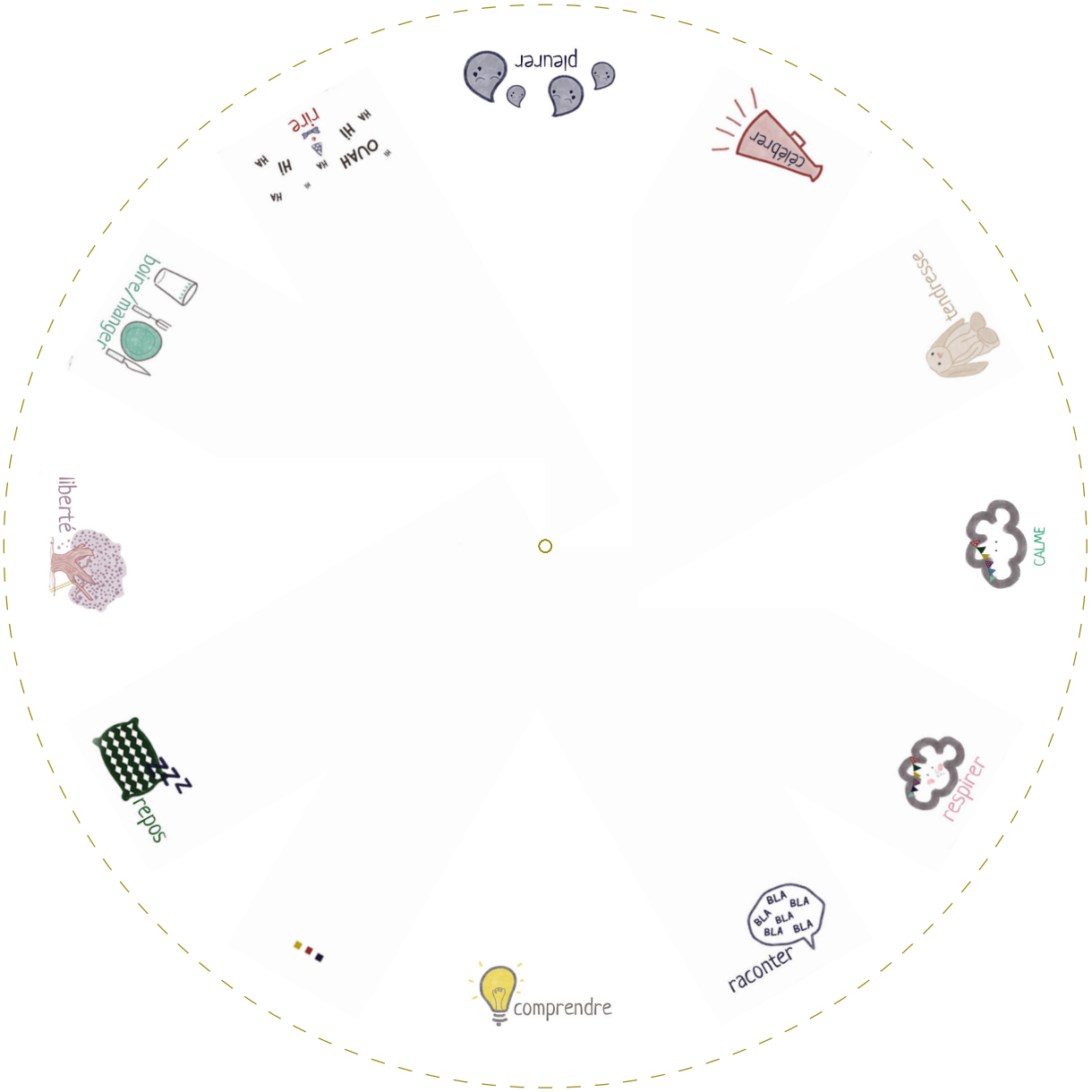
d'une attache parisienne

d'un peu de concentration





Encore un petit effort,
plus qu' 1 forme à découper !



Maintenant il suffit de tout assembler en respectant les étapes ci-dessous :

Assemblage :

1

Empilez-les 3 cercles l'un sur l'autre du plus grand au plus petit.

2

Pliez la languette de visualisation en 2 et entourez les 3 cercles avec la languette.

3

Attachez l'ensemble au centre avec l'attache parisienne.
Et voilà ! Le tour est joué.

Utilisation de la roue :

Une émotion est une réaction physiologique brusque et momentanée provoquée par un stimulus. Son rôle : nous pousser à l'action.
Comment ? En suivant ces trois étapes :

1. SENSATION
Je vais dans mon jardin intérieur pour observer ce qu'il se passe dans mon corps. Exemple : le brouillard s'accumule dans ma tête, l'orage gronde dans mon ventre, j'ai chaud au coeur, ...

2. EMOTION
Je nomme l'émotion. Du même coup, j'en diminue la charge et j'enrichis mon lexique émotionnel...

3. BESOIN
Je cherche le besoin inassouvi caché derrière l'émotion et je trouve
du même coup des stratégies de régulation émotionnelle.