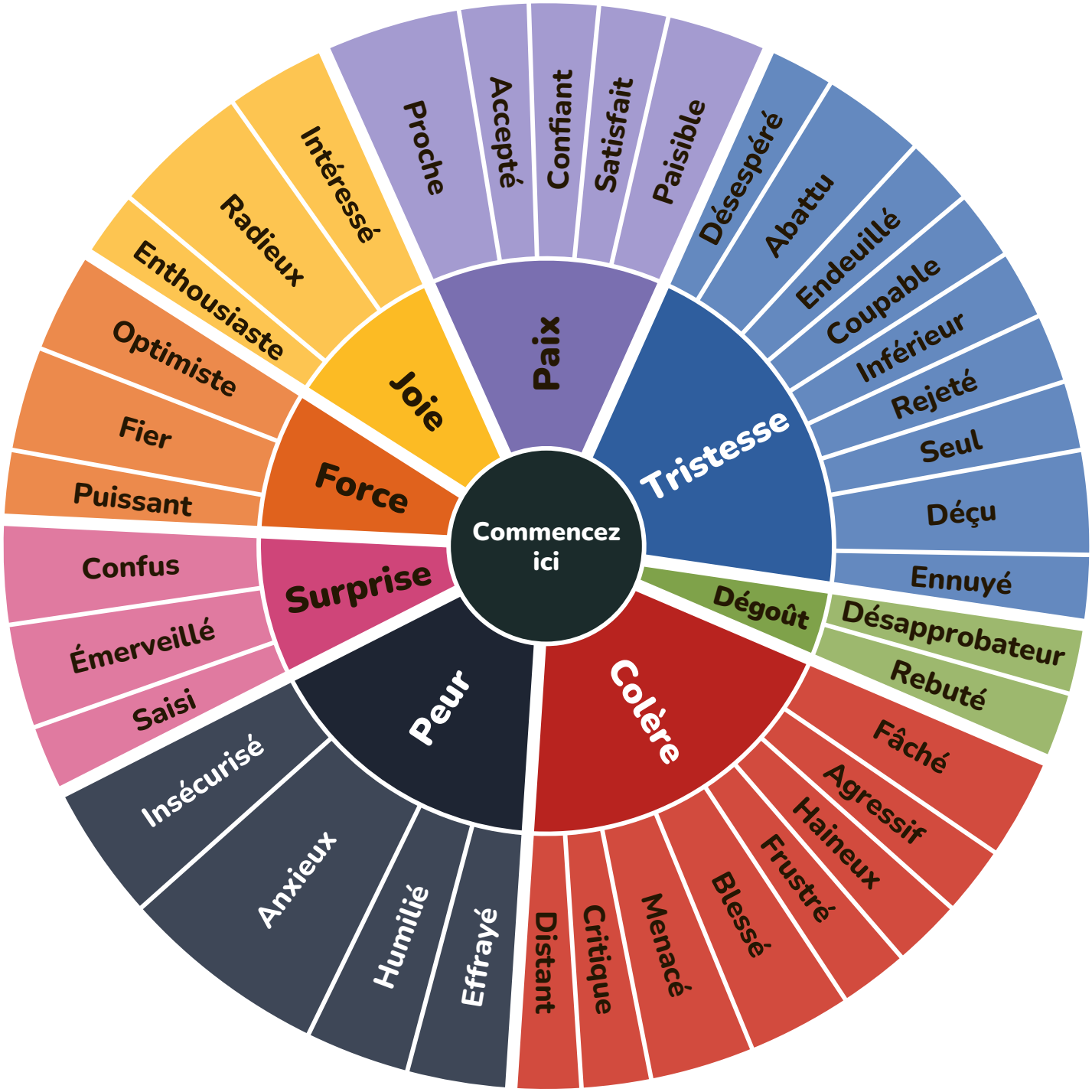
LA ROUE DES ÉMOTIONS

Comment vous sentez-vous ?

Partez du centre, puis allez vers le mot le plus juste.



emotion-wheel.com

Libre d'usage en classe, en thérapie et en formation : imprimez-la et distribuez-la gratuitement, sans la modifier. © 2026 Merlin Martel Consultant Inc. App Store et le logo Apple sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

Télécharger dans l'App Store

Comment s'en servir

Mettre le mot juste sur ce qu'on ressent aide à y voir plus clair, et à se faire comprendre. La roue part du plus large, au centre, et va vers le plus précis.

1. **Prenez un moment.** Remarquez ce qui se passe en vous, et dans votre corps : une tension, une chaleur, un poids, un élan.

2. **Partez du centre.** Choisissez la famille la plus proche de ce que vous ressentez.

   Peur · Colère · Dégoût · Tristesse · Paix · Joie · Force · Surprise

3. **Allez vers l'extérieur.** Parmi les mots de cette famille, cherchez celui qui sonne le plus juste. Vous hésitez entre deux ? Dites-les à voix haute : « Je me sens… ».

4. **Plusieurs mots, c'est normal.** On ressent souvent plusieurs émotions à la fois, parfois de familles différentes. Gardez-les toutes.

5. **Et ensuite ?** Demandez-vous de quoi vous auriez besoin. La page suivante donne des pistes.

À plusieurs, en classe, en thérapie ou en formation

Chacun pointe son mot sur la roue, sans avoir à l'expliquer. Refaites l'exercice à la fin : le mot a-t-il changé ?

Dans l'app Emotion Wheel

La roue complète, avec ses 138 émotions et une définition pour chacune. Des questions pour trouver le mot quand on ne sait pas par où commencer. Un journal, gardé sur l'iPhone. Gratuite à télécharger, avec un abonnement facultatif.

Télécharger dans l'App Store

Cette roue aide à trouver un mot. Ce n'est pas un outil de diagnostic, et elle ne remplace pas l'aide d'une personne qualifiée.

emotion-wheel.com

Libre d'usage en classe, en thérapie et en formation : imprimez-la et distribuez-la gratuitement, sans la modifier. © 2026 Merlin Martel Consultant Inc.

Les émotions et les besoins

Une émotion signale souvent un besoin : désagréable quand il manque, agréable quand il est comblé. Trouvez votre mot ci-dessous : le besoin écrit au-dessus est souvent celui qu'il signale.

Sécurité
Peur · Anxieux · Effrayé · Distant · Menacé · Haineux · Agressif · Rebuté · Paix · Saisi

Lien
Distant · Blessé · Tristesse · Seul · Rejeté · Coupable · Endeuillé · Proche · Joie

Soutien
Tristesse · Endeuillé · Abattu · Désespéré

Respect
Humilié · Colère · Blessé · Agressif · Fâché

Autonomie
Frustré · Force · Puissant

Justice
Colère · Critique · Haineux · Fâché · Désapprobateur

Sens
Ennuyé · Déçu · Abattu · Désespéré · Optimiste · Émerveillé

Découverte
Ennuyé · Intéressé · Enthousiaste · Émerveillé

Repos
Paix · Paisible · Satisfait

Appartenance
Insécurisé · Humilié · Seul · Rejeté · Accepté

Confiance
Déçu · Confiant · Optimiste

Reconnaissance
Menacé · Inférieur · Fier

Compétence
Insécurisé · Frustré · Inférieur · Force · Fier · Puissant

Clarté
Anxieux · Surprise · Confus · Saisi

Plaisir
Satisfait · Joie · Radieux · Enthousiaste

Intégrité
Critique · Dégoût · Rebuté · Désapprobateur · Coupable

Ce sont des pistes, pas des règles : pour vous, un même mot peut parler d'un autre besoin.

emotion-wheel.com

Libre d'usage en classe, en thérapie et en formation : imprimez-la et distribuez-la gratuitement, sans la modifier. © 2026 Merlin Martel Consultant Inc.