



Co-funded by
the European Union



Fiche activité

La roue des émotions

Durée : 45 minutes

Nombre de participants : 5 à 20 participants

Tranche d'âge des participants : A partir de 12 ans

Matériel :

- La roue des émotions imprimée en grand format (A3) et/ou projetée sur un écran.

Objectifs :

- Prendre conscience de ses émotions.
- Verbaliser ses émotions.
- Pouvoir expliquer ses émotions aux autres pour éviter les conflits.

Déroulé :

Etape 1 : Présentation de l'outil "La roue des émotions" (5 min)

La roue des émotions est un outil qui a été créé à partir des travaux de Paul Ekman en 1970, qui ont permis d'identifier les émotions primaires que nous ressentons tous : la joie, la colère, la tristesse, la surprise, la peur et le dégoût. Ces grandes catégories d'émotions regroupent chacune différents niveaux d'émotions plus précises et complexes, et également très variées. Il s'agit par exemple de la frustration pour la colère, ou de la fierté pour la joie. Avoir connaissance de cette grande palette d'émotions nous aide à identifier les adjectifs qui



Co-funded by
the European Union



conviennent le mieux à notre ressenti. Autrement dit, cela nous permet de mettre des mots justes sur ce que nous ressentons réellement, avec plus de précision sur ce qui se passe en nous.

Etape 2 : Associer des situations à son ressenti (30 min)

Les participants sont regroupés face à la roue des émotions qui doit pouvoir être suffisamment lisible. L'animateur précise aux participants que toutes les émotions qu'ils ressentent en lien avec les enjeux environnementaux sont normales et valides.

L'animateur indique qu'il va énoncer un à un des sujets auxquels les participants devront répondre en sélectionnant une à deux émotions à partir de la roue au niveau des deuxième et troisième cercles. Les émotions sont choisies en fonction de son ressenti en lien avec le sujet évoqué. Les participants doivent éviter de choisir des émotions du premier cercle qui sont trop générales pour refléter les sentiments de chacun. A tour de rôle, chaque participant partage à tous l'émotion qu'il associe à chacun des sujets énoncés, et pourquoi.

Voici les énoncés pouvant être présentés par l'animateur de l'activité :

- Les évolutions du changement climatique
- Les déchets plastiques
- La biodiversité
- Les manifestations pour le climat
- Mon futur sur cette planète
- Les actions du gouvernement pour répondre aux bouleversements environnementaux
- Les découvertes scientifiques sur le climat et la biodiversité

Il est recommandé de consacrer environ 10 minutes par énoncé, et de prolonger ou rallonger le temps en fonction des échanges qui s'ensuivent.

Etape 3 : Échanges (10 min)

Un échange peut-être proposé aux participants à partir des points suivants :



Co-funded by
the European Union



- La roue des émotions vous a-t-elle aidés à mieux identifier et comprendre les émotions que vous ressentez en lien avec chacune des situations discutées ?
- Était-ce difficile pour vous de choisir la ou les émotions qui étaient les plus justes ?
- Avez-vous été surpris par ce que vous ressentez réellement ?
- Quelle est la situation parmi celles énoncées, qui déclenche chez vous les émotions les plus vives ?