

### **Reconnaitre ses émotions**

Dans les années 1980, le psychologue Robert Plutchik a réalisé un travail approfondi au sujet des variations émotionnelles et a identifié 8 émotions primitives qui se développent en intensité lorsque l'on se rapproche du centre de la roue (j'aurais plutôt envie de dire la fleur...)

Celles-ci s'opposent deux par deux. Elles sont placées de manière opposée sur la roue des émotions:

-Émotion de base: joie - attirance - peur - surprise.

-Émotion opposée: tristesse - dégoût - colère - anticipation

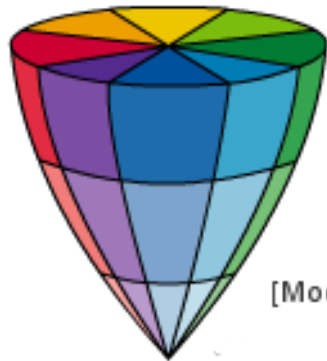
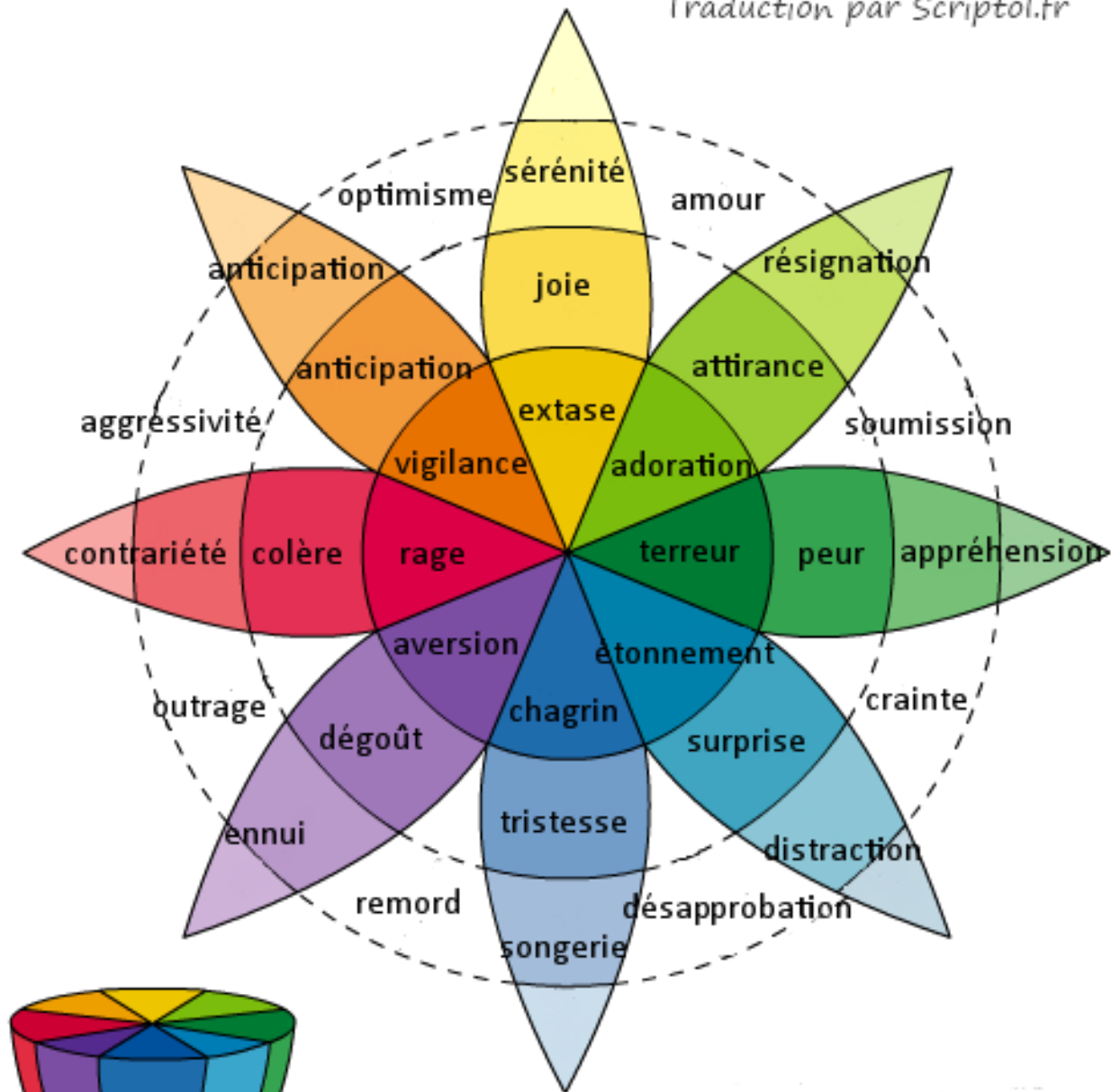
Plutchik explique que chaque émotion que nous ressentons peut être une combinaison de ces 8 émotions fondamentales. Par exemple: un mélange de tristesse et de dégoût entraîne des remords, alors que la joie et la confiance fabriquent de l'amour.

Un fois l'émotion accueillie, ces grilles d'émotions permettent de mieux les identifier, donc mieux les apprivoiser. Pourquoi pas les imprimer, les mettre sur le frigo, ou les emporter dans votre agenda. À regarder aussi bien avec les petits que les adultes. Ceci-dit, il en existe des plus adaptés au niveau graphique pour les enfants.

Prenons le temps de comprendre ce qu'elles racontent, d'écouter leur message, les laisser circuler et pourquoi pas... commencer sa révolution intérieure.

# Roue des émotions de Plutchik

Traduction par Scriptol.fr



[Modèle de circumplex en deux dimensions]

[Modèle de circumplex en trois dimensions]

