



Partie 1 : La Roue des Emotions

Identifiez votre émotion principale en utilisant la roue ci-dessous :



Emotion : _____

Intensité de l'émotion (1-10) : _____

Émotion(s) secondaire(s) : _____



Situation ou stimulus	Organisme	Réaction	Conséquences
<p>C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...).</p> <p>Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possibles.</p> <p>Pour décrire précisément ce premier élément, posez-vous les questions suivantes : « qui, quand, où et quoi ».</p> <p>Ex : J'ai un examen important demain.</p>	<p>L'organisme fait référence à « tout ce qui se passe en nous », c'est-à-dire les émotions, les sensations physiologiques et nos pensées.</p> <p>Ex : Exemple : Je pense au fait que je suis nul-le. À quoi bon réviser ? De toute façon, je rate tout ce que je fais. J'éprouve de la peur. Je sens mon cœur battre vite et fort dans ma poitrine, mon corps est tendu et je sens une goutte de sueur couler dans mon dos.</p>	<p>La réaction est le comportement que nous avons adopté pour faire face à cette situation initiale.</p> <p>Il est important de décrire précisément votre réaction, que cette dernière soit observable (physique) ou non (mentale).</p> <p>Ex : Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaie de regarder une série pour éviter de penser à mon examen.</p>	<p>Les conséquences sont tout ce qui fait suite à notre comportement. Ces dernières peuvent-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positives ou négatives ; • À court terme ou long terme ; • Me concerner ou concerner les autres. <p>Ex : Avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur dans l'immédiat (positif). L'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne à l'examen et que je risque de ne pas avoir mon année (négatif). Je me sens encore plus nul-le, et mes parents s'inquiètent (négatif).</p>



Partie 3 : Plan d'action



Que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois ?

Stratégies de régulation utilisées (cochez) :

- Respiration
- Exercice TCC : _____
- Exercice physique
- Méditation
- Discussion avec un proche
- Autre : _____

Rappel : Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" émotion. Cet exercice vise à mieux comprendre vos schémas émotionnels pour développer des réponses plus adaptées.