



# LA ROUE DES SENTIMENTS

## Ensemble ou seul

Nous pouvons utiliser la roue des sentiments en famille ou seuls. Elle ne fournit pas de réponses, n'indique pas le bien ou le mal, mais met surtout l'accent sur une chose : l'écoute et l'observation. Et cela peut donner lieu à des discussions passionnantes, y compris avec nous-mêmes.

### Exercice 1 : Ensemble - je fais tourner la roue !

Asseyez-vous ensemble devant la roue des sentiments et mettez-vous d'accord sur une question, un conflit ou un thème. Chacun reçoit cinq petits jetons de jeu (de préférence de couleurs différentes pour que vous puissiez les distinguer) ou des petites pièces de monnaie. Ceux-ci peuvent être positionnés sur la roue des sentiments. Il est bon que vous restiez toujours en contact visuel. Ce n'est qu'après avoir observé en détail les jetons posés par l'autre que l'on discute ensuite du thème ou de la question. On commence à un endroit et on parle autour de la roue. Celui dont le jeton est le suivant prend le relais. Les enfants peuvent être aidés par des questions ouvertes telles que « Qu'est-ce qui t'a fait perdre confiance en toi ? »

### Exercice 2 : Seul - l'inventaire des sentiments !

Tu peux utiliser la roue avec ou sans raison. Essaie donc de voir quels sentiments t'interpellent spontanément sur la roue et avec lesquels tu entres en résonance. Dépose-y tes jetons, il est tout à fait normal que tu te sentes interpellé par des sentiments apparemment contradictoires. Cet exercice aide à trouver la clarté et les mots et peut-être même à réguler l'une ou l'autre tornade émotionnelle en nous.

- 1) Fais cet exercice par exemple régulièrement à la même heure et note les résultats.
- 2) Fais cet exercice après un événement qui t'a affecté psychologiquement.
- 3) Place les émotions en fonction d'une situation ou d'un conflit.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir, à ressentir et à échanger.