



	<h2 style="color: #00AEEF;">La Roue des émotions</h2>
<b style="color: #00AEEF;">Rubrique</b>	Anamnèse
<b style="color: #00AEEF;">Mots clef</b>	#émotion ; #colère ; #tristesse ; #
<b style="color: #00AEEF;">Source</b>	Harmonie Intervention – Sylvie Huard

Son fonctionnement est très simple. Lorsqu'une émotion vous envahit, commencez par le centre pour caractériser l'émotion. Que ressentez-vous précisément ? De la **colère**, de la **peur**, de la **surprise**, de la **tristesse** ?

Disons que l'émotion qui vous habite est la colère. Il faut ensuite passer au prochain niveau de la roue des émotions. Qu'est-ce qui cause cette colère ? Vous êtes frustré, blessé ...? Il ne vous reste alors qu'à préciser l'effet de ce ressenti.

La roue des émotions nous permet donc de **nous introspecter** afin de **numéroter** avec plus de **précision** l'**émotion** qui nous habite, ce qui permet à tout le monde, nous-mêmes comme nos proches, de mieux **comprendre** une situation afin d'éviter les conflits. En bref, les **émotions**, quand elles sont **nommées**, peut être une **source d'information** extraordinaire.

De plus, les **émotions**, quand elles sont **verbalisées**, peuvent agir comme un **gouvernement** et nous montrer la bonne direction. Il s'avère donc très important de ne pas essayer de **combattre** ou d'**engourdir** ses émotions, même au travail, car les émotions ne peuvent être engourdies de façon sélective. On ne peut pas décider d'engourdir la peur, la honte, la vulnérabilité sans engourdir les émotions plus positives comme la joie, la gratitude, le bonheur. La roue des émotions s'avère également un outil efficace pour aider le cédant à verbaliser ses intuitions et, ainsi, mieux se faire comprendre par la jeune génération.