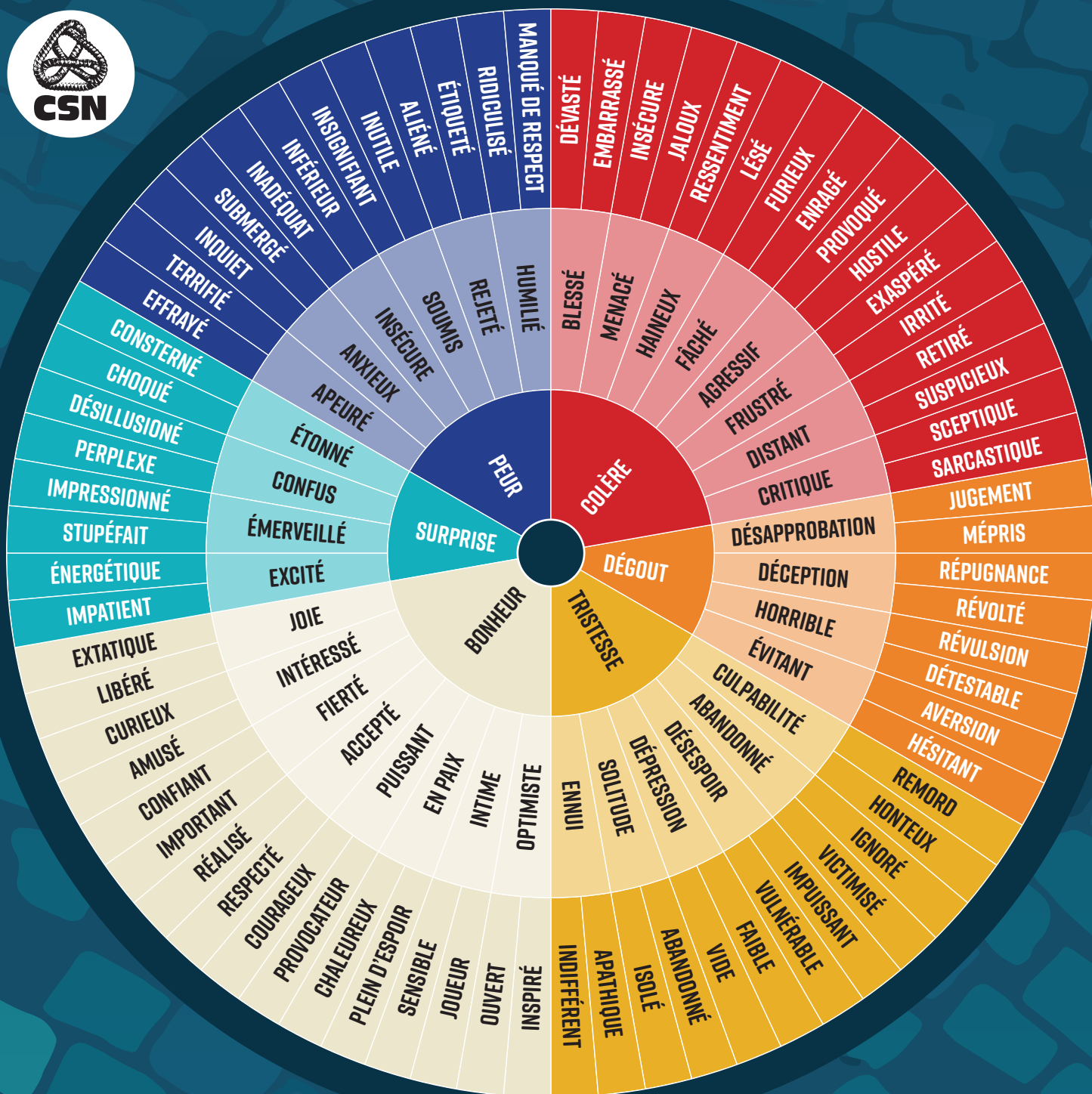






LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE ET LA ROUE DES ÉMOTIONS

LA CSN ENCOURAGE LE DÉVELOPPEMENT DE RÉSEAUX D'ENTRAIDE PAR LES PAIRS DANS LES MILIEUX DE TRAVAIL. Pour les personnes qui offrent du soutien, une bonne connaissance de soi constitue un atout précieux. La roue des émotions est un outil simple et accessible qui peut contribuer à développer cette capacité en aidant à reconnaître, comprendre et nommer ses émotions.

QU'EST-CE QUE LA ROUE DES ÉMOTIONS ?

C'EST UN OUTIL qui facilite l'identification et l'expression des émotions. Elle peut être particulièrement utile lorsqu'une personne traverse une période difficile et éprouve de la difficulté à mettre des mots sur ce qu'elle ressent.

EN PERMETTANT de préciser les émotions vécues, elle aide à mieux cerner ses besoins, favorise une communication plus claire et peut contribuer à réduire le stress. Son utilisation soutient également le développement de l'intelligence émotionnelle et de la connaissance de soi.



COMMENT L'UTILISER ?

La roue des émotions peut être utilisée autant dans des moments de calme et de réflexion que dans des situations plus chargées émotionnellement, lorsque les mots sont plus difficiles à trouver.

- 1** COMMENCEZ au centre de la roue en identifiant l'émotion générale que vous ressentez.
- 2** POURSUIVEZ vers l'extérieur en explorant les émotions plus précises associées à cette même famille d'émotions.
- 3** PRENEZ un moment pour reconnaître et accueillir les émotions identifiées, sans jugement.
- 4** AU BESOIN, exprimez ce que vous ressentez de façon claire et respectueuse.

POUR EN SAVOIR PLUS :

csn.qc.ca/entraide



Production : CSN, 2026