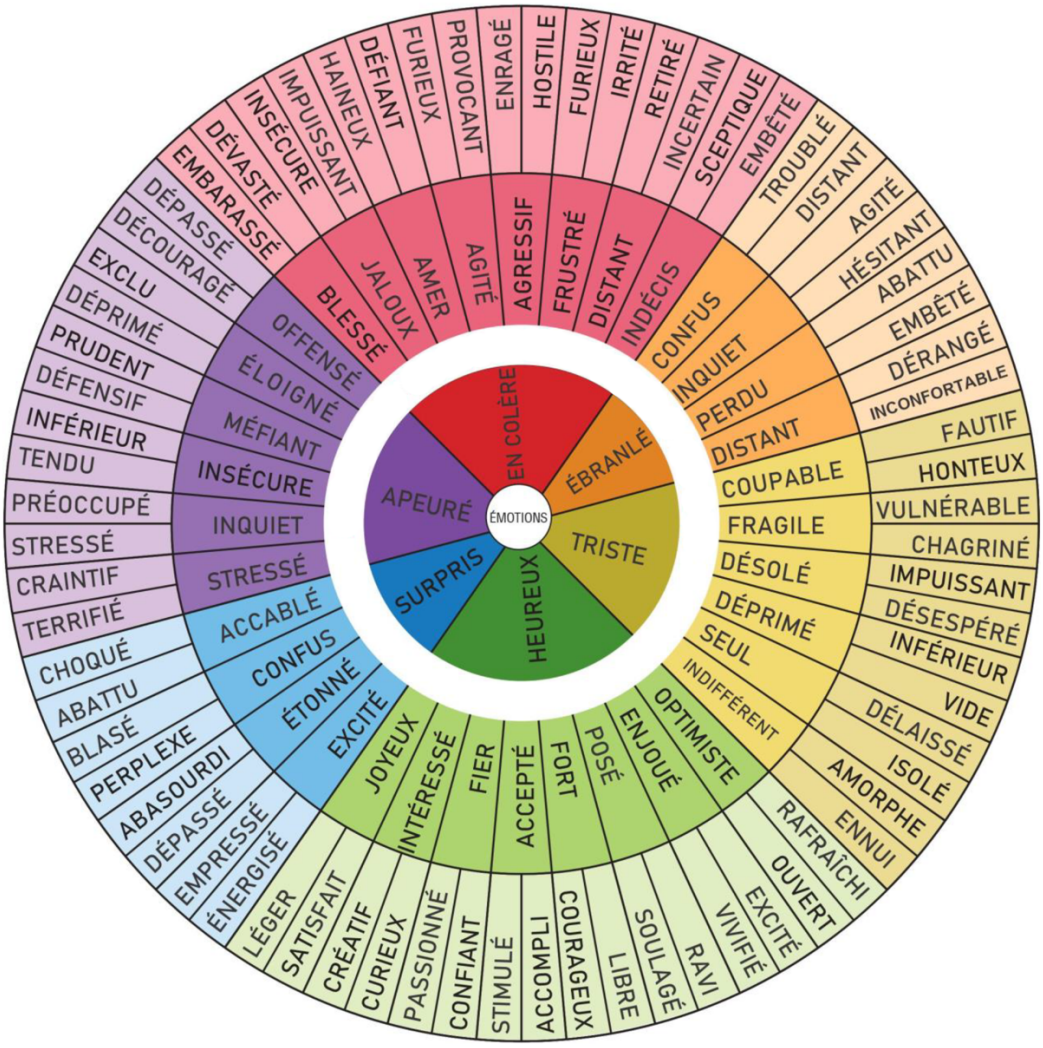
La roue des émotions et des besoins

La compréhension de nos émotions et de nos besoins sous-jacents est essentielle pour le développement personnel et la gestion efficace de nos relations. La roue des émotions nous offre un moyen visuel de clarifier et de préciser nos sentiments, en partant des émotions de base jusqu'aux nuances plus spécifiques. Une fois cette émotion clairement identifiée, la roue des besoins intervient pour nous aider à comprendre quel besoin humain fondamental est impacté, qu'il soit satisfait ou non.
Cette démarche d'auto-exploration ne se contente pas de fournir une meilleure compréhension de soi ; elle oriente également vers des actions réfléchies qui peuvent améliorer notre bien-être et renforcer nos relations. En intégrant l'utilisation de ces deux outils, nous pouvons aborder nos expériences émotionnelles de manière plus informée et proactive, favorisant ainsi une vie plus harmonieuse et épanouie.

Étape 1: la roue des émotions

- Partez au centre de la roue : identifiez une des émotions primaires présentées au centre de la roue
- Précisez votre émotion : déplacez-vous vers l'extérieur de la roue pour cibler avec précision votre émotion
- Réfléchissez à l'intensité : considérez à quel point vous ressentez cette émotion sur une échelle de légère à intense



Étape 2: la roue des besoins

- Examinez l'émotion identifiée : pensez à l'émotion que vous avez précisée à l'étape 1
- Reliez cette émotion à un besoin : utilisez la roue des besoins pour déterminer quel besoin est lié à votre émotion ; demandez-vous si ce besoin est comblé ou non
- Planifiez une action : réfléchissez à une action concrète que vous pourriez entreprendre pour répondre à ce besoin ; cela peut impliquer de communiquer vos besoins à d'autres, de changer un comportement, ou de prendre des mesures pour vous mettre dans un environnement plus soutenant

