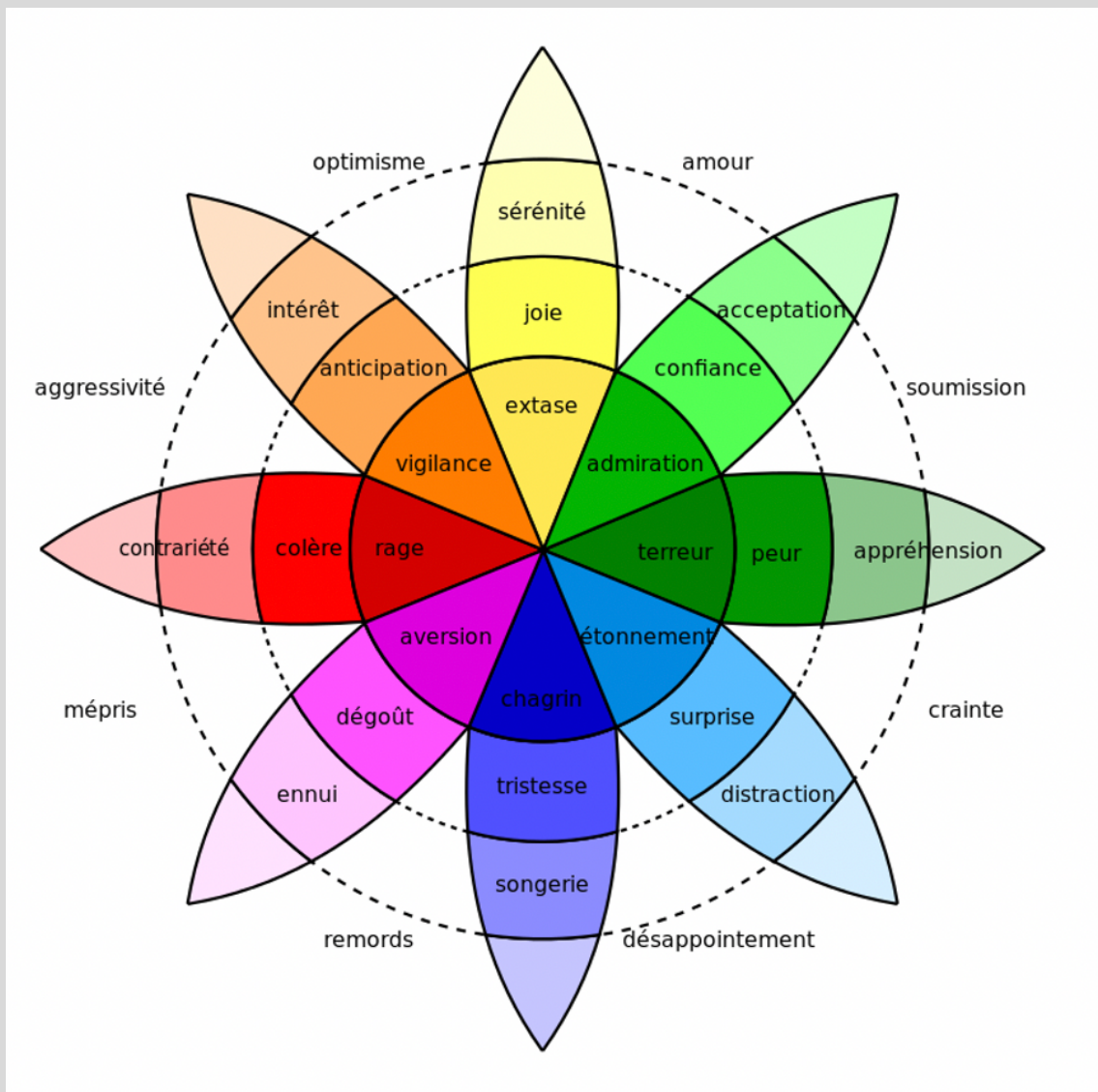


LA ROUE DES ÉMOTIONS DE PLUTCHIK

Cet outil a été développé par le psychologue américain Robert Plutchik



Il y définit 8 émotions de base, chacune représentée par une couleur.

Elles sont disposées en paires opposés (joie vs tristesse, colère vs peur etc) avec pour chacune des nuances dans l'intensité de l'émotion.



DOCUMENT 4

P2/3

COMMENT UTILISER LA ROUE DE PLUTCHIK ?

A partir de cette roue, vous pouvez combiner les émotions primaires deux à deux pour élaborer une classification des émotions secondaires, en les classant de la façon suivante :

- Les Paires primaires : mélange de deux émotions primaires côte à côte. Exemple, joie et confiance = amour.

Vous pouvez également aller plus loin en utilisant :

- Les paires dites secondaires : mélange de deux émotions primaires séparées par une émotion. Par exemple : Dégoût et anticipation = cynisme.
- Les paires ternaires : mélange de deux émotions primaires séparées par deux émotions. Par exemple : Surprise et colère = indignation

Toutefois, maîtriser la première catégorie sera déjà bien suffisant pour débiter !

Vous l'aurez compris il s'agit d'un outil très intéressant pour mieux cerner ce qui se joue en nous en revenant pour chaque émotion à son "essence".

Par exemple, si je me sens désappointé, je peux chercher en moi ce qui me surprend et ce qui me rend triste...

Décrypter les émotions primaires qui composent ce que je ressens permet donc de comprendre ce qu'il se passe en moi et ce, même de manière inconsciente !

C'est également un excellent outil pour développer le vocabulaire des émotions et ses nuances de manière à exprimer au plus juste ce qu'il se passe en nous.

N'hésitez pas à l'avoir à portée de main au début de votre apprentissage !

Astuce supplémentaire : À utiliser également avec des enfants pour qu'ils apprennent dès leur plus jeune âge à décrypter leurs émotions et à y mettre des mots (ou des couleurs pour les plus jeunes) dessus !

TABLEAU D'AIDE À LA VERBALISATION

Voici un autre outil qui pourrait s'avérer fort utile à la verbalisation de vos émotions !

Astuce : Essayez le plus souvent possible de varier les mots utilisés pour exprimer vos différentes émotions en fonction de votre ressenti, de leurs nuances et/ou du contexte. La répétition vous aidera à ancrer ce nouveau vocabulaire.

Les plus "studieux" pourront même essayer de les apprendre par coeur, à condition bien entendu d'avoir l'intention de les utiliser ... le savoir pour le savoir dans notre cas n'apporte pas grand chose au développement de l'intelligence émotionnelle !

EMOTIONS PRIMAIRES	PEUR	COLERE	TRISTESSE	SURPRISE	DEGOUT	JOIE
EMOTIONS SECONDAIRES	Angoissé Anxieux Craintif Effrayé Incertain Indécis Inquiet Insécure Horrifié Méfiant Paniqué Perplexe Préoccupé Soucieux Terrifié Terrorisé Tourmenté	Agacé Agité Agressif Contrarié Enragé Exaspéré Froissé Frustré Furieux Haineux Hostile Impatient Irrité	Abattu Accablé Affecté Affligé Anéanti Blessé Chagriné Déçu Déprimé Désappointé Désespéré Désolé Désorienté Mélancolique Navré Nostalgique Taciturne Vulnérable	Ebahi Emerveillé Enthousiaste Etonné Impatient Insécure Secoué Stupéfait Troublé	Aigri Amer Antipathie Aversion Blessé Contrarié Ecœuré Froissé Intimidé Irritable Mépris	A l'aise Amoureux Content Enchanté Enjoué Enthousiaste Euphorique Excité Flatté Gai Heureux Optimiste Passionné Ravi Réjoui Satisfait Sécure Soulagé
EMOTIONS SOCIALES	Coupable Gêné Intimidé Jaloux Méfiant Timide	Coupable Envieux Haineux Hostile Jaloux	Envieux Honteux Humilié Jaloux	Impressionné	Coupable Honteux Humilié	Amoureux Confiant Enthousiaste Flatté