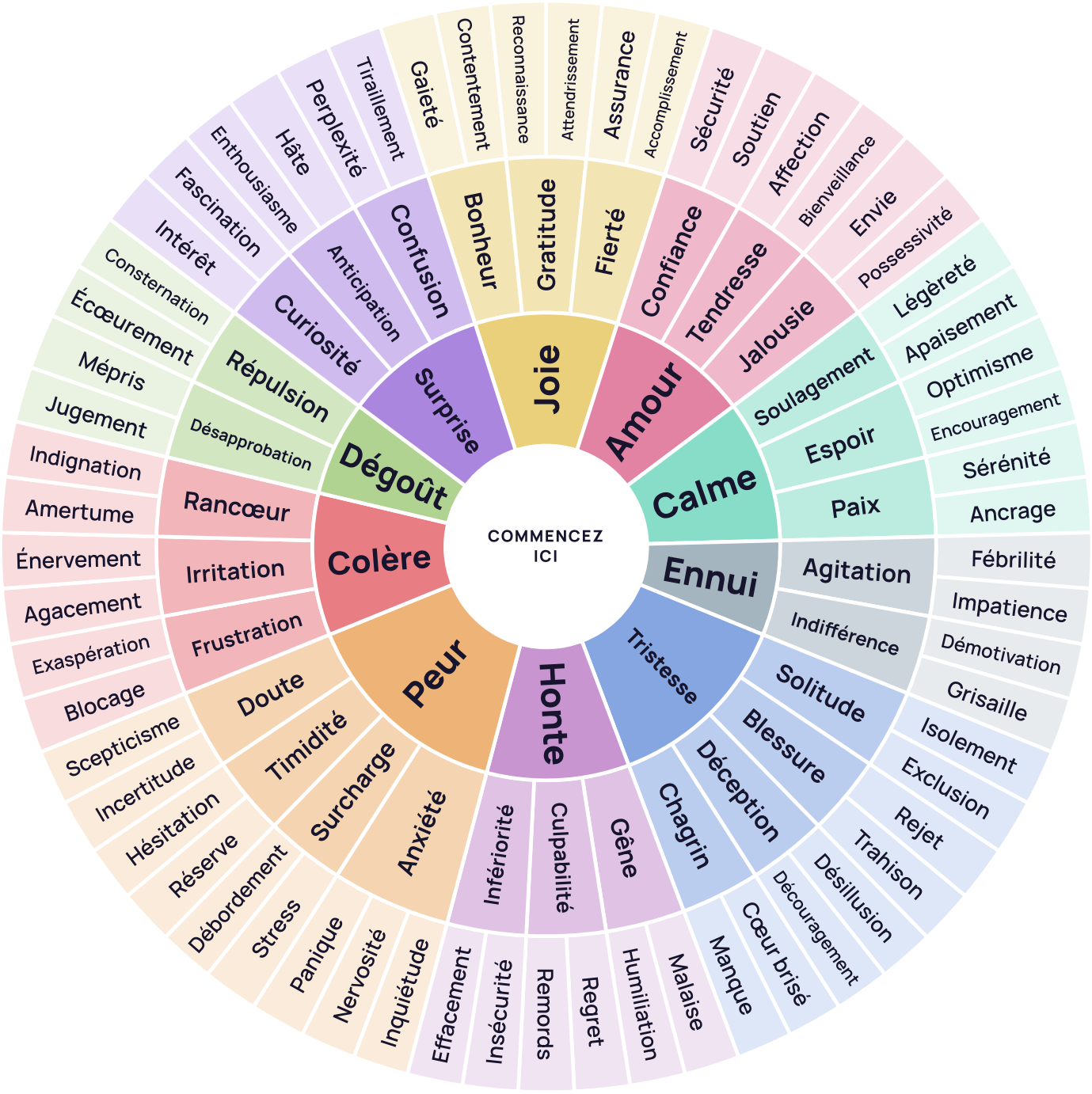
WITHIN · À IMPRIMER GRATUITEMENT

Roue des émotions

Partez du centre avec l'émotion large. Allez vers l'extérieur pour trouver le mot juste.



MODE D'EMPLOI

Trois étapes, environ une minute

1. **Partez du centre.** Choisissez la grande famille qui vous semble la plus proche. Approximatif, c'est suffisant.
2. **Allez vers l'extérieur.** Lisez les mots autour et choisissez celui qui vous correspond le mieux.
3. **Écoutez votre corps.** Où le ressentez-vous, et quelle sensation est-ce ?

Faire le point

En ce moment, je ressens

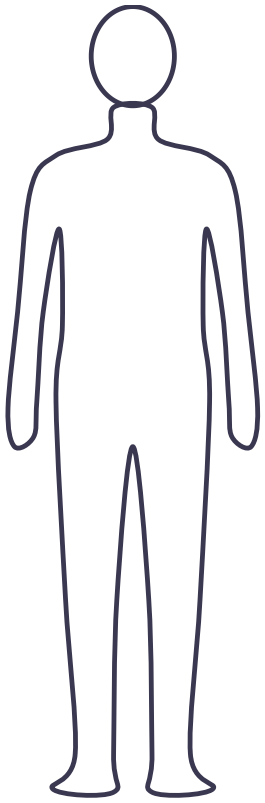
Je le remarque dans

La sensation :

serrement · lourdeur · chaleur · picotements · pression · engourdissement

Juste avant, il s'est passé :

Ce dont j'aurais besoin :



Marquez où vous le ressentez

NOMMEZ-LE SUR LE MOMENT

Within : un journal pour les moments qui vous touchent

Notez l'émotion, où elle se loge dans votre corps et ce qui se passait. Avec le temps, vous voyez ce qui revient. Gratuit sur iPhone et Android.

iPhone

Android

© 2026 Vivid Mind · vividmind.io/roue-des-emotions · Libre d'impression et de partage pour un usage personnel, scolaire ou thérapeutique.