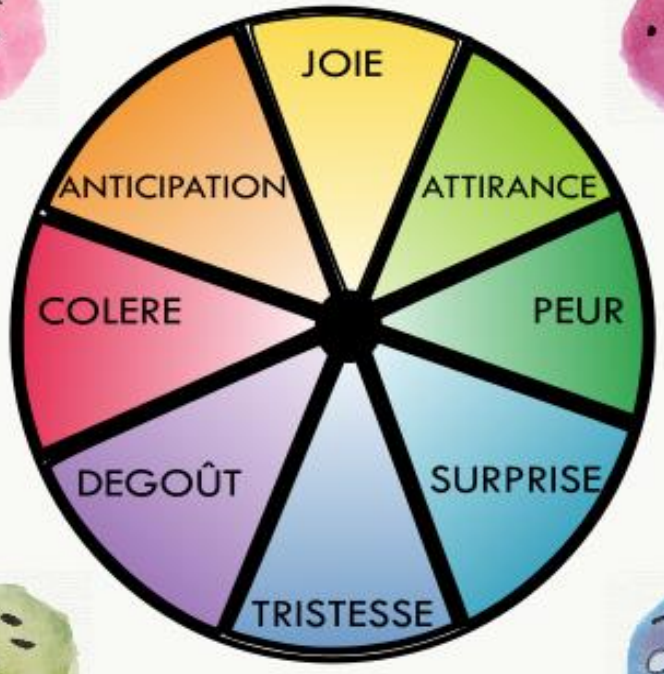
La roue des émotions de Plutchik

je suis content(e), satisfait(e)

comment je vais faire pour ...

j'aime bien faire ça,... j'aime bien cette personne...



je suis agacé(e), furieux (se) ...

je me sens en danger, menacé(e)

je n'aimep pas, c'est pas bon ...

je suis étonné(e), je ne m'y attendais pas

j'ai de la peine, du chagrin

ASP&Go - Atelier "gestion des émotions" - Céline Bilbaut