

Journées d'alternance BS2 -2024

La roue des émotions¹

La roue des émotions de Plutchik (1980) permet d'avoir une vision globale et spécifique des émotions. Elle permet de mettre des mots sur des ressentis afin de mieux conscientiser ses émotions. Prendre conscience des émotions vécues, face à une situation ou un patient, et les nommer permet de prendre le recul nécessaire pour les gérer, et agir de manière objective dans des situations que nous jugeons délicates.

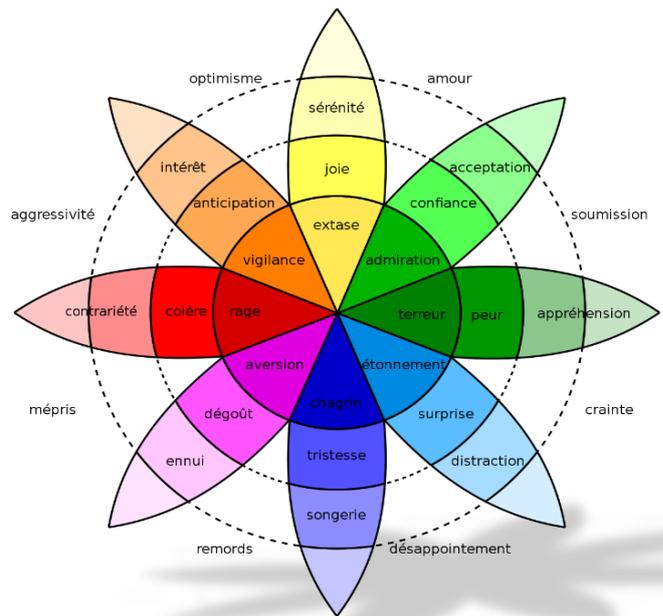


Figure 1: issus de https://fr.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

Comment utiliser la roue :

1. Prenez conscience des 8 émotions fondamentales organisées en paires opposées
 - la colère et la peur ;
 - le dégoût et l'acceptation ;
 - la joie et la tristesse ;
 - l'anticipation et la surprise.
2. Situez l'émotion vécue en fonction des 8 émotions fondamentales. Ces émotions peuvent varier en intensité. Les émotions situées à l'extérieur de la roue sont plus légères. Celles plus proches du centre sont plus intenses. Les émotions proches les unes des autres présentent plus de similitudes que celles qui sont éloignées.
3. Evaluer son intensité sur une échelle de 0 à 10 (0 étant nulle et 10 extrême)

¹ Desmet, J. & Hoarau, J. (2023). Outil 6. Prendre conscience de ses émotions. Dans : , J. Desmet & J. Hoarau (Dir), *La boîte à outils des soft skills en santé: 52 outils clés en main pour ne plus soigner comme avant !* (pp. 59-62). Paris: Dunod.