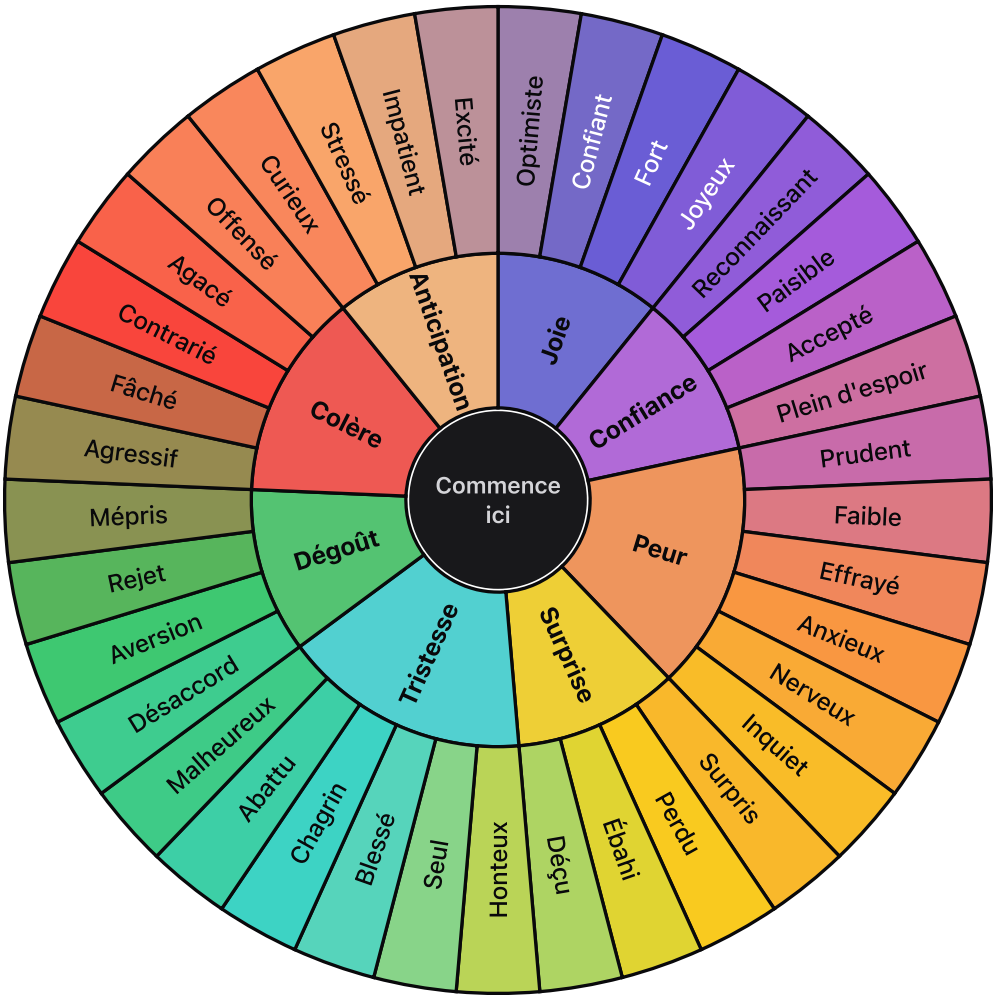
Roue des émotions

Pars du centre. Choisis la famille qui correspond le mieux, puis avance vers l'extérieur jusqu'au mot juste.



1. Écoute ton corps : poitrine serrée, visage chaud ou ventre noué.
2. Écarte les familles qui ne correspondent pas.
3. Choisis le mot le plus proche dans le cercle extérieur. Deux mots, ça marche aussi.

Je me sens _____ à propos de _____. Ce qui m'aiderait, c'est _____.

Sens et phrases d'exemple pour chaque mot : phorb.app/fr/feelings-wheel. Partage ce que tu ressens avec ta moitié dans l'application Phorb sur iPhone.