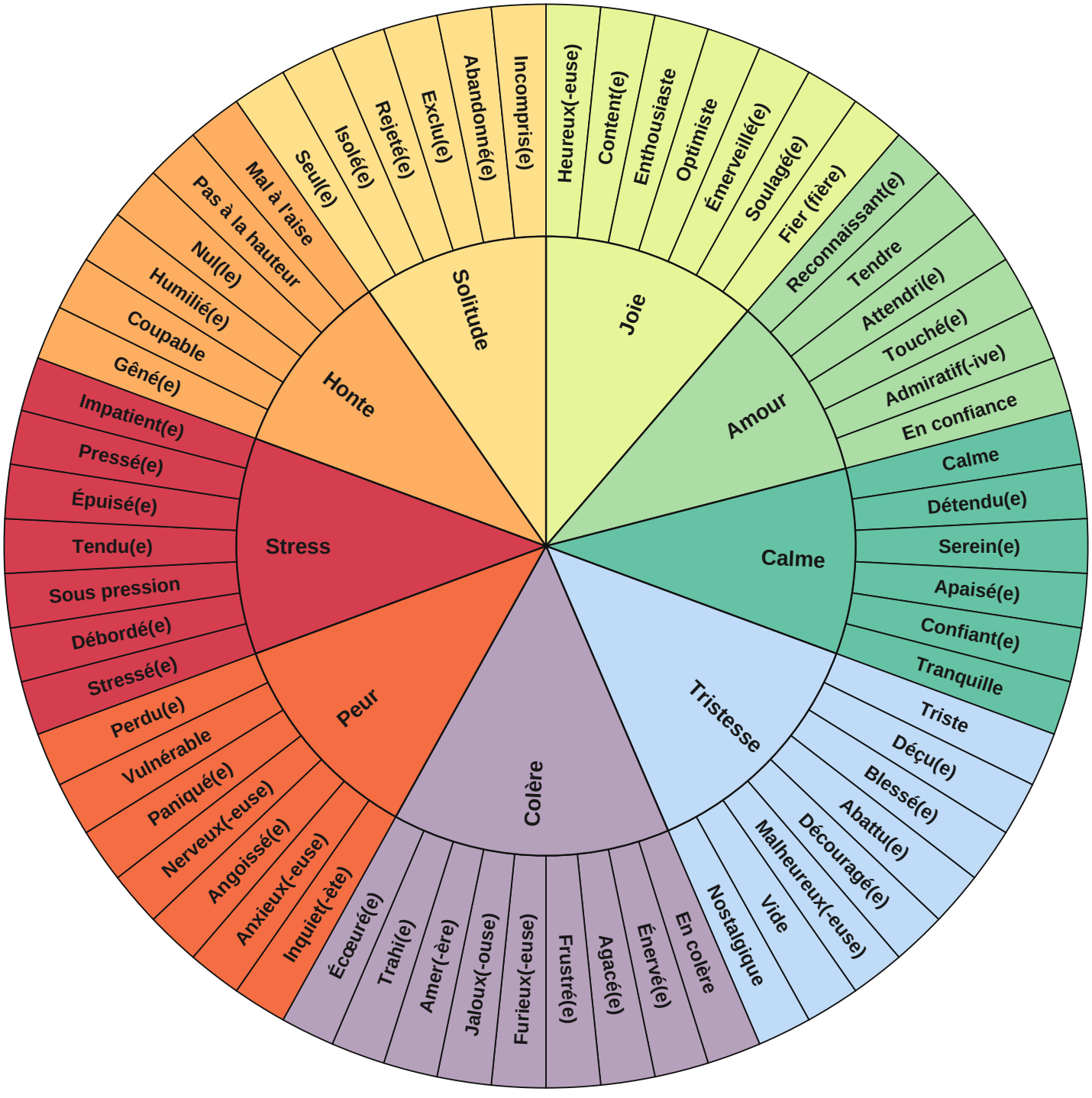
# La roue des émotions

Commence au centre par l’émotion la plus proche de ce que tu ressens.
Puis va vers l’extérieur jusqu’à trouver le mot juste.




## Suis tes émotions au fil du temps

L’app gratuite Roue des émotions met cette roue dans ton téléphone. Touche les mots qui te correspondent, ajoute une note et découvre tes tendances. Scanne le code pour la télécharger sur iPhone ou Android.

**feelingwheel.app**

Libre d’impression et de partage, à la maison, en classe ou en thérapie. Le sens de chaque mot sur feelingwheel.app/fr/emotions