

La roue des émotions climatiques



Climate
Mental Health
Network

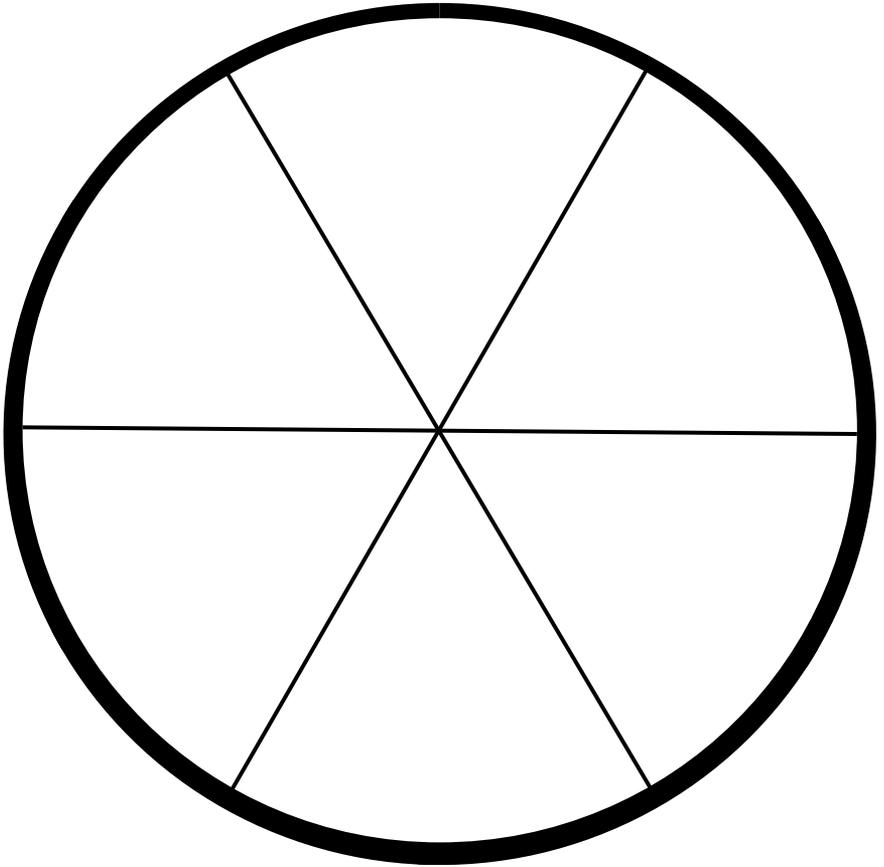
ClimateMentalHealth.Net

based on research by Panu Pinkala: bit.ly/3Ky4k6G

La roue des émotions climatiques

Les roues des émotions sont des outils visuels que les psychologues utilisent depuis des décennies pour aider les personnes à mieux comprendre et interpréter leurs propres émotions. Cette roue des émotions climatiques est basée sur les recherches de Panu Pihkala à l'université d'Helsinki et notamment son article de 2022 intitulé *Toward A Taxonomy of Climate Emotions*. Loin d'être exhaustive ou définitive, cette roue n'est pas non plus réalisée pour une mise à l'échelle, les émotions positives n'étant généralement pas identifiées dans la plupart des recherches comme le sont souvent les autres émotions de cette échelle. Nous espérons que cette roue vous aidera à identifier vos propres émotions et à les gérer.

Feuille d'activité de la Roue des émotions climatiques



Climate Emotions Wheel Activity

Activité de la Roue des émotions climatiques

Chaque émotion que vous ressentez envers la crise climatique est normale et valable. Explorez ces émotions et connectez-vous avec elles grâce à l'activité de la Roue des émotions climatiques.

Toute personne, quel que soit son âge, peut réaliser cette activité, que ce soit en famille, en classe, avec des amis, des collègues de travail,

etc. Imprimez un exemplaire vierge de la Roue des émotions climatiques, puis écrivez et

dessinez dans chaque segment toute représentation des émotions liées au climat que

vous ressentez le plus souvent. Veuillez vous référer à la Roue des émotions climatiques

complète pour d'éventuelles émotions à inclure.

Une fois que vous avez terminé, partagez avec quelqu'un ce que vous avez réalisé, les raisons

qui l'ont motivé, et discutez des moyens de gérer vos émotions et de prendre soin de vous. Pour en

savoir plus, consultez nos [Feuilles d'activité sur sur la prise en charge de soi et l'action](#), notre

[Guide de la thérapie par les arts créatifs](#), notre

[Page de ressources](#) et nos [Guides parentaux](#) (non disponibles en français).