

« ET DANS TÊTE À TOI ? »

MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

POURQUOI UN TEL PROJET ?

Ce projet fait suite à une période de confinement sans précédent au niveau national qui a entraîné inévitablement la fermeture des écoles durant de longues semaines. L'avenir est à l'heure de la réouverture des écoles. Mais dans quel état d'esprit retrouverons-nous nos élèves ? Un travail sur la connaissance, la reconnaissance et l'expression des émotions me semble incontournable. Une éducation à la sensibilité vis[ant] à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots et à les discuter, [ainsi qu']à mieux comprendre ceux d'autrui¹

BESOINS IDENTIFIÉS

Une meilleure connaissance de soi engage une meilleure compréhension de l'autre en ce qu'elle articule une réflexion sur l'identité et la différence : identité des émotions communes aux êtres humains ; différences de ressenti comme autant d'occasions d'éduquer à la tolérance et au respect réciproque sans rejet ni exclusion.



¹ Programme d'enseignement moral et civique, arrêté du 12-06-2015 paru au BO spécial n°6 du 25 juin

OBJECTIFS

- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie :
- Apprendre à se connaître, identifier ses traits de caractères, ses centres d'intérêt, ses émotions.
- Mieux se comprendre, pour mieux s'accepter et mieux comprendre l'autre, pour mieux le reconnaître
- Réfléchir à l'image de l'autre, au respect de la différence

LITTÉRATURE DE JEUNESSE**« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »**

de JAUME Marco
Alice Éditions, 2011.

**POINTS D'APPUI**

Cet album décrit les états intérieurs de chacun : ouvrir la « boîte noire » permet de comprendre que nous sommes tous différents

Le texte, sous forme d'énumération vient en appui pour exprimer avec poésie et humour, le caractère singulier de chacun, laissant une grande place aux sentiments et aux émotions.

Certaines personnalités d'enfants sont associées a des prénoms, qui sont des clin d'oeil à des personnes célèbres : « Albert ne s'arrête jamais de compter, soustraire, diviser, multiplier », « la tête de Charles est envahie par les chouettes, éléphants, cigognes... Et aime observer les premières hirondelles du printemps », «Un rouge, un vert, trois jaunes, sept bleus... Pablo pense toujours en couleurs ».

LANGAGE ORAL : Reconnaître et définir ses émotions

LEXIQUE : Émotions et sentiments

SCIENCES : Le cerveau et son fonctionnement

- D'où viennent les émotions et comment s'expriment-elles ?
- Comment fonctionne le cerveau ?

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



Tu fais peut-être partie des élèves soulagés de ne plus aller en classe à cause du confinement. Ou peut-être es-tu angoissé parce tu ne sais pas comment le retour en classe et la fin de l'année vont se dérouler.

En période de confinement, tes émotions peuvent atteindre une intensité très grande, ce qui peut t'empêcher de **bien travailler tes cours à distance**, ou même de **bien vivre chez toi**, tout simplement. Dans un premier temps, il est donc très important de **reconnaître tes émotions** et de mettre des mots dessus.

Sache qu'il existe plusieurs astuces pour **gérer les émotions** fortes auxquelles tu es confronté pendant cette période.

Et pour cela, plusieurs étapes sont nécessaires :

<p>1^{ERE} ÉTAPE RECONNAÎTRE TES ÉMOTIONS</p>	<p>2^{EME} ÉTAPE ADOPTER DES ASTUCES POUR GÉRER TES ÉMOTIONS</p>
<p>« Nos émotions sont des messagers qui nous transmettent une information : "un besoin chez nous n'est pas satisfait". C'est une réponse à un événement qui se passe à l'extérieur de nous et qui est captée par nos cinq sens »</p> <p>Les réactions à ces émotions peuvent être physiques (cris, larmes, boule au ventre...) ou psychologiques (bonne humeur, motivation, ou pensées négatives).</p> <p>Plus tu tenteras de contrôler tes émotions ou de les nier, plus le risque que leur intensité augmente est grand. La meilleure solution est donc de les accepter et de savoir au mieux comment les gérer ?</p>	<p>Voici quelques astuces pour t'approprier tes émotions et mieux cohabiter avec elles pendant cette période de confinement :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Écouter son corps et bien respirer (cf respiration à 5 doigts) <div data-bbox="1066 1384 1268 1612" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2- Être créatif : écrire, dessiner, coller 3- Verbaliser 4- Réfléchir <p>Le plus important, c'est d'adopter l'astuce qui te convient le mieux, afin de te sentir bien dans ta tête et de continuer à avancer pendant cette période de confinement.</p>

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



INTRODUIRE le projet

**« Nous allons travailler sur les émotions.
À votre avis pourquoi est-il important d’y réfléchir ? »**

A l'issue des réponses, leur indiquer qu'ils vont commencer par réfléchir à deux questions, puis poser le cadre du débat.

Durée : 20mn

Modalité de travail : oral

Consigne : *Voici deux questions sur lesquelles je vous propose de réfléchir et d'échanger. Chacun pourra donner son avis en l'argumentant et en respectant l'avis des autres.*

- En quoi nos émotions nous rassemblent-elles et nous éloignent-elles ?
- En quoi accepter ces différences participe-t-il au respect d'autrui ?

Ces mêmes questions seront ensuite posées en fin de séquence en bilan réflexif, ce qui permettra d'évaluer l'évolution des argumentaires.

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »
de JAUME Marco



Portraits d'enfants aux caractéristiques particulières : qualités, défauts, émotions et passion, en font des êtres uniques et attachants, que l'on a envie de rencontrer.

Mais comment s'identifie chaque élève de la classe suite à cette période de confinement ?

Il s'agira dans un premier temps de comprendre les valeurs morales portées et le sens des actions des personnages pour mieux comprendre leurs émotions et ainsi mieux se comprendre pour mieux agir.

TRAME PRÉVISIONNELLE

SÉANCES	OBJECTIFS	Situations et/ou activités proposées
N°1	Présenter l'album et partager sa lecture	De quoi parle cet album ? raconte-t-il une histoire ?
N°2	Recueillir les premières impressions, puis questionner les élèves sur la galerie de portraits	<ul style="list-style-type: none"> - Décrivez les traits de caractère spécifiques de chaque personnage présenté dans l'album. - Vous reconnaissez-vous dans un des portraits? Et pourquoi ? - Ouvrir la discussion en reprenant la question posée à la fin de l'album : « Et dans ta tête à toi, qu'est-ce qui se cache ? »
N°3	Construire un répertoire de mots pour exprimer sa personnalité, ses traits de caractère, à l'aide du texte de l'album	Relisez chaque portrait présenté dans l'album pour repérer les mots ou les expressions, qui illustrent un trait de caractère, un centre d'intérêt, un sentiment permettant de décrire une personnalité. Les classer par catégories.
N°4	Mettre en mots et en image son monde intérieur, sa personnalité	En s'appuyant sur l'album et en reprenant le principe de l'énumération, chaque élève identifie ses traits de caractère, ses centres d'intérêts, puis invente un texte, qui permet de découvrir sa personnalité. Possibilité d'illustrer en reprenant le procédé de l'auteur : personnage à la chevelure disproportionnée, qui intègre tous les éléments relatifs à la personnalité.
N°5	Émettre un retour réflexif	<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que cet exercice a aidé l'élève à mieux se connaître ? À mieux se comprendre ? - Est-ce que ce travail a permis à l'élève de changer son regard sur les autres ?

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »

de JAUME Marco

DÉCOUVERTE DE L'ALBUM**1- Découverte de l'album et lecture**

- De quoi parle cet album ? raconte-t-il une histoire ?
- Décrivez les traits de caractère spécifiques de chaque personnage présenté dans l'album

PRÉNOMS	Centres d'intérêt	Sentiments/Émotions
Charles		
Albert		
Ellen		
Marguerite		
Amadeus et Pablo		
Werther		
Laïka		

- Vous reconnaissez-vous dans un des portraits ? Et pourquoi ?
- « Et dans ta tête à toi » qu'est-ce qui se cache ?

2- Construction d'un répertoire de mots pour exprimer ta personnalité

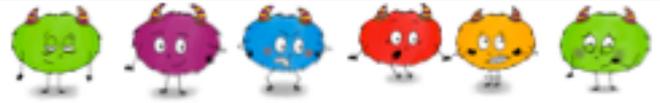
	Centres d'intérêt	Sentiments/Émotions

Consigne : En vous aidant de l'album, identifiez et noter vos centres d'intérêts, puis les émotions que vous ressentez quand vous faites ce que vous aimez.

3- Retour

- Est-ce que cet exercice vous a aidé à mieux vous connaître ? A mieux vous comprendre ?
- Est-ce que ce travail vous a permis de changer votre regard sur les autres ? De découvrir les autres ?

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



COMPRENDRE L'ORIGINE DES ÉMOTIONS

Comprendre le rôle de nos émotions permet de mieux les identifier et les accepter.

Une émission scientifique « C'est pas sorcier : Que d'émotions » donne aux élèves de cycle 3 des explications claires et précises sur le sujet.

Objectifs :

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments
- Distinguer émotions et sensations ressenties

ÉTAPES	OBJECTIFS	Situations et/ou activités proposées
N°1	<p>Visionner la vidéo « C'est pas sorcier : Que d'émotions »</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8</p>
N°2	<p>Traiter les éléments de la vidéo</p>	<p>Travail réflexif autour de la vidéo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combien y-a-t-il d'émotions ? - Lesquelles sont-elles ? - À quoi servent-elles ? - D'où proviennent-elles ? - Comment les ressentons-nous ?
N°3	<p>Identifier chaque émotion en la qualifiant par des adjectifs</p>	<p>Compléter les supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les nuages des émotions

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



ET DANS MON CERVEAU, QUE SE PASSE T-IL ?

Un va et vient permanent

Patiencez, nous traitons votre demande! ...



Le cerveau est l'organe qui contrôle tout notre corps ! Comment ? Il reçoit d'abord les milliers d'informations provenant des situations que nous vivons. Puis, après traitement, le temps de milli secondes, il renvoie des messages pour apporter une réponse ! Ces messages sont transportés par les nerfs reliant le cerveau à toutes les parties du corps ! Les neurotransmetteurs, eux, assurent la transmission des messages, celle des « ordres » du cerveau aux organes, permettant ainsi de contrôler les actions et percevoir les sensations de toutes les parties du corps, ainsi que la pensée, les émotions et la mémoire. Ces messages, de nature électrique, ne s'arrêtent jamais : ça circule, ça se connecte, ça réagit... action-réaction ! Notre système nerveux est très actif !

Que retiens-tu de ce document ?

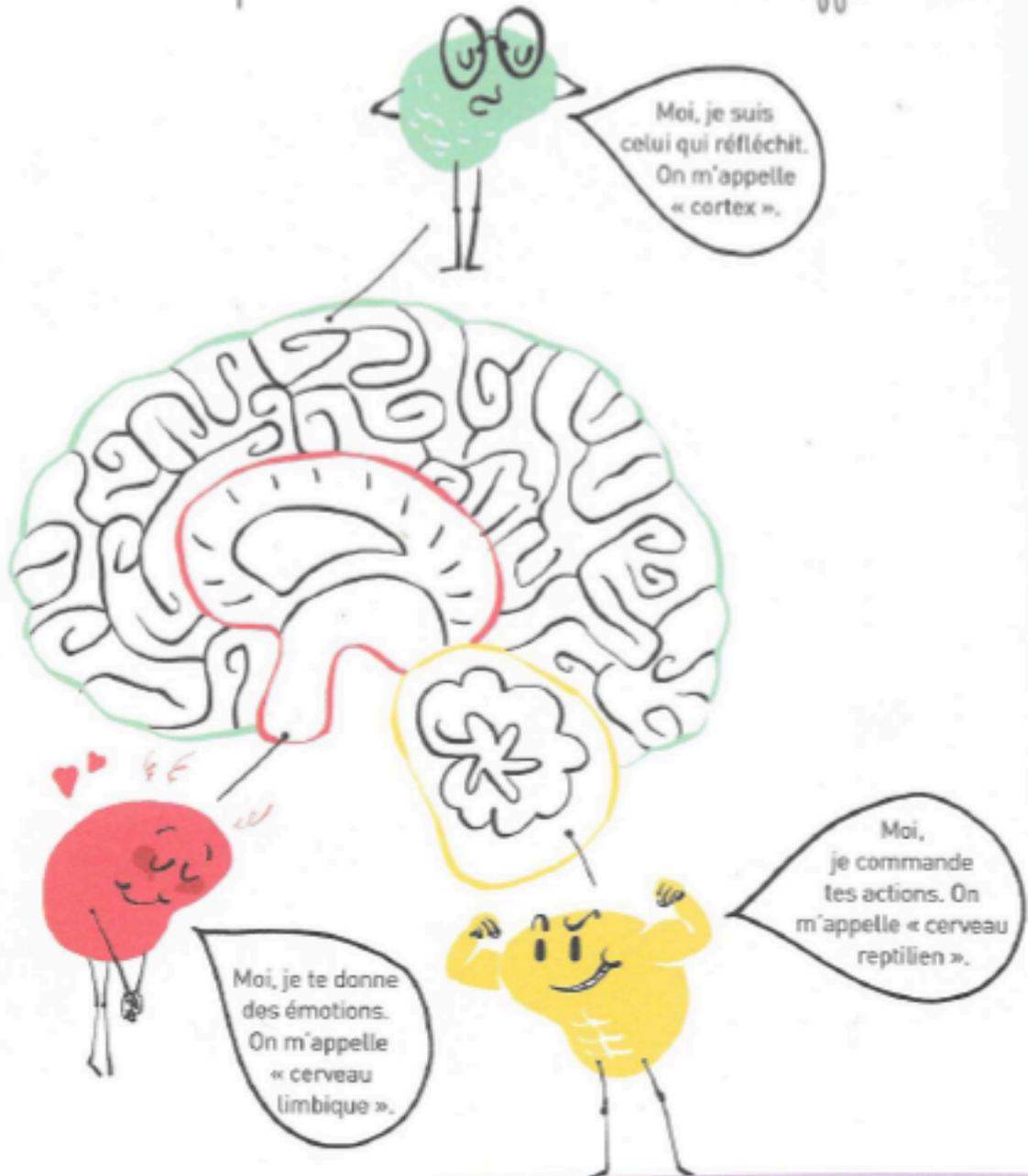
Que retiens-tu de ce document ?

Le cerveau est composé de 3 couches. La plus profonde est appelée « cerveau reptilien », responsable des instincts et des réflexes, comme quand tu as faim ou soif. La couche du milieu est appelée « cerveau limbique », qui s'occupe de nos émotions. Quand tu as peur ou quand tu te sens heureux, c'est elle qui agit principalement ! Et puis, il y a la couche supérieure du cerveau, celle qui abrite le « cortex », et qui participe notamment au raisonnement et à la réflexion.

UNE TÊTE BIEN FAITE

Le cerveau est composé de trois parties bien distinctes.

Colorie ces trois parties avec trois couleurs différentes.



A l'intérieur de chaque élément du cerveau, on retrouve des cellules qu'on appelle **des neurones**. Ce sont comme des « câbles électriques » reliés les uns aux autres qui transmettent et reçoivent des informations.

LES NUAGES DES ÉMOTIONS

à compléter par des adjectifs en lien avec l'émotion



La tristesse



La joie



Le dégoût



La colère



La surprise



La peur

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »**COMPRENDRE : LA JOIE**

<u>Adjectifs</u>	<u>Noms</u>	<u>Verbes</u>	<u>Adverbes</u>	<u>Expressions</u>
content heureux joyeux gai agréable bon allègre enthousiaste bienheureux bienveillant jovial passionné joli frénétique	plaisir jouissance amusement allégresse chance bonheur bien-être satisfaction douceur ami jubilation passion tranquillité ravissement merveille enthousiasme réjouissance gaité	jubiler rigoler découvrir jouer gagner enchanter partager rire sourire sentir raviger s'intéresser satisfaire se divertir féliciter	joyeusement gaiment joyeusement agréablement amoureusement	s'en donner à cœur joie fou de joie être excité comme une puce éclater de joie le feu de joie pleurer de joie être heureux comme un roi être aux anges mariage pluvieux, mariage heureux

Ce qui, pour nous, symbolise la joie :*La joie de ne plus avoir de pression quotidienne à l'école**La joie de passer du temps en famille**La joie de prendre le temps, tout simplement*

.....

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »**COMPRENDRE : LA TRISTESSE**

Adjectifs	Noms	Verbes	Adverbes	Expressions
triste/tristounet chagriné malheureux peiné dramatique déprimé affligé mélancolique abattu larmoyant apitoyé désolé tragique sinistre lugubre maussade morne terne	la tristesse les pleurs le chagrin le malheur la peine le drame les jérémiades la déprime l'affliction la mélancolie l'abattement le larmolement l'apitolement la désolation la tragédie	attrister pleurnicher/pleurer chagriner peiner dramatiser déprimer affliger abattre larmoyer apitoyer désoler	tristement malheureusement dramatiquement mélancoliquement tragiquement sinistrement lugubrement	Un temps triste Être dans un triste état Avoir le coeur lourd Avoir un air triste Pleurer comme une fontaine Avoir triste mine Avoir des larmes de crocodiles Une triste nouvelle Avoir le coeur déchiré/brisé Avoir de la peine Avoir la boule au ventre Avoir les larmes aux yeux Avoir du chagrin

Ce qui peut symboliser la tristesse en cette période de confinement :*Tristesse de ne pas voir ses amis**Tristesse d'être éloigné de ceux qu'on aime**Tristesse d'être enfermé**Tristesse liée à la douleur et au choc qu'a procuré en soi ce virus*

...

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



COMPRENDRE : LA COLÈRE

<u>Adjectifs</u>	<u>Noms</u>	<u>Verbes</u>	<u>Adverbes</u>	<u>Expressions</u>
coléreux / colérique furibond / furax (fam.) / furieux rageur / rageant énervé / énervant irascible fâché irritable / irritant / irrité exaspérant	la colère la furie / la fureur la rage l'énervement l'irascibilité l'irritation l'exaspération les insultes la rogne les chamailleries l'acharnement la crise le cri l'emportement le hurlement l'explosion de colère	ne pas décoller rager énervé se fâcher s'irriter exaspérer insulter se chamailler s'acharner faire une crise crier grogner s'emporter hurler ronchonner exploser de colère	furieusement rageusement désagréablement	Être en colère contre quelqu'un Pleurer de rage Être fou de rage Être en rogne Être fâché Être rouge de colère Faire la tête Une colère noire Avoir la moutarde qui monte au nez Pousser le bouchon trop loin Exploser de colère La goutte qui fait déborder le vase En avoir par- dessus la tête En avoir ras la casquette (fam.) Pousser quelqu'un à bout taper sur les nerfs/le système (fam.)

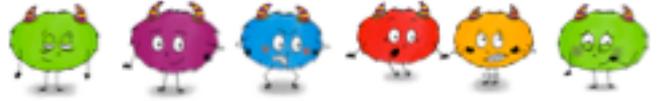
Ce qui peut symboliser la colère en cette période de confinement :

Colère en famille, car il peut être difficile de vivre ensemble avec autant de promiscuité.

Colère contre le virus qui nous vole nos moments de vies comme les anniversaires, les soirées, les vacances...

Colère contre nos parents qui ne lâchent pas la pression sur les apprentissages

...

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »**COMPRENDRE : LA PEUR**

Adjectifs	Noms	Verbes	Adverbes	Expressions
effrayé/effrayant/ effroyable craintif apeuré/peureux terrifié/terrorisé/te rrifiant trouillard (fam.) épouvanté épouvantable froussard inquiet/inquiétant horrifié redoutable	la frayeur la crainte la peur la terreur la trouille (fam.) l'effroi l'épouvante un frisson la frousse la phobie l'inquiétude l'horreur	effrayer craindre apeurer terroriser/terrifier épouvanter frissonner inquiéter redouter fuir	craintivement peureusement épouvantablement	Avoir plus de peur que de mal Une poule mouillée Avoir la chair de poule Être mort de peur La peur du gendarme Avoir les chocottes (fam.) Avoir la frousse/trouille (fam.) Avoir une peur bleue Avoir la peur de sa vie De crainte que... Avoir peur du noir

Ce qui peut symboliser la peur en cette période de confinement :*La peur liée à l'événement si particulier que nous vivons**La peur pour soi, sa famille, ses proches**La peur de ne pas finir son année scolaire dans de bonnes conditions ...**Nous avons pleins de bonnes raisons de ressentir cette émotion dans le contexte que nous vivons.*

...

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



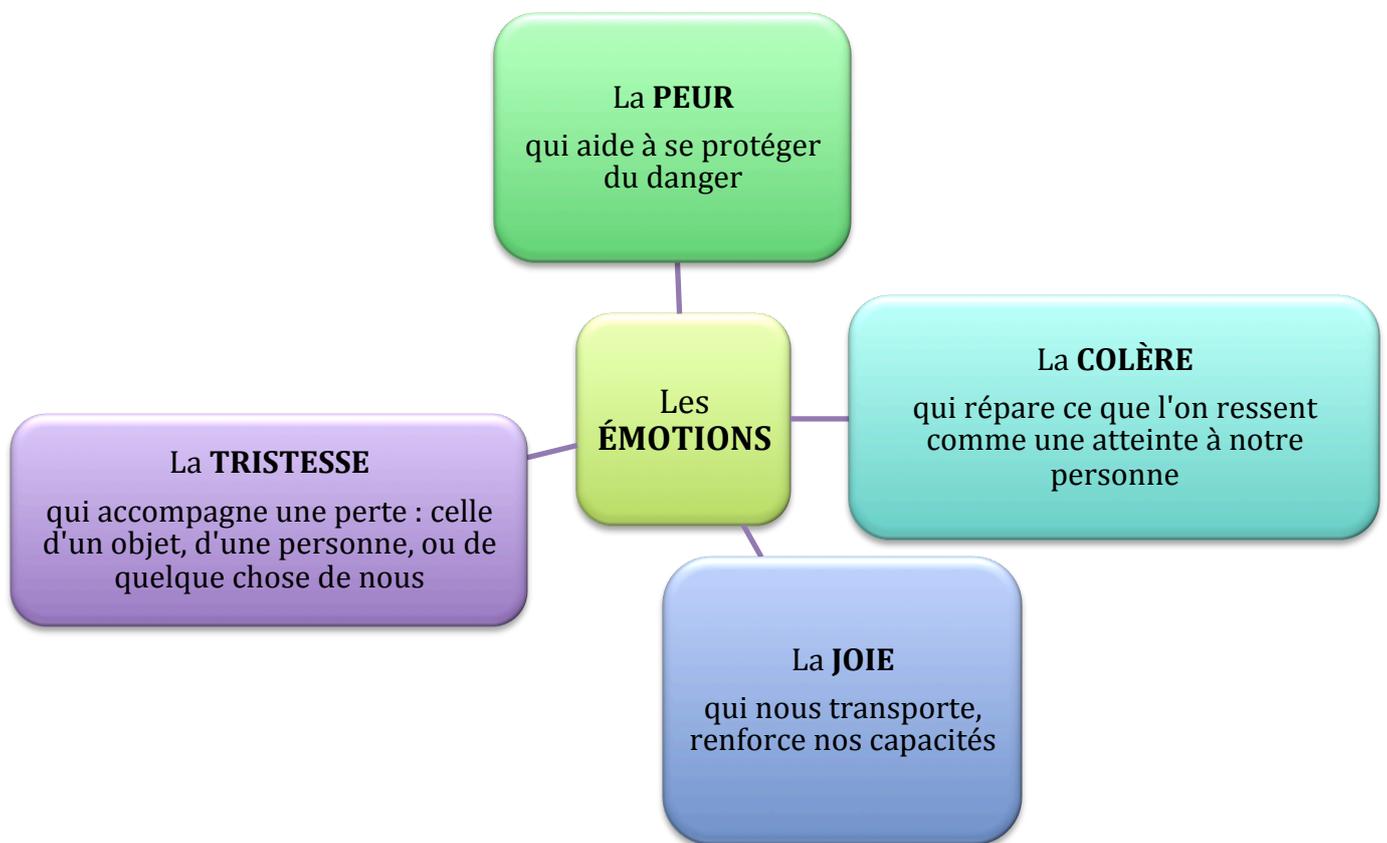
sensations	émotions	sentiments	humeurs	tempéraments
froid, chaud sucré, salé acide, amer âcre, aigre sec, humide collant, piquant douleur physique tremblements plaisir boule/gorge point de côté battements/cœur nœud/estomac envie de vomir barre/front couleurs grave, aigu lumineux, sombre brillant, terne capiteux relaxation tempes qui battent rugueux, lisse soyeux, doux picotements tension pression dépression détente serré, lâche fruité, rance fleuri, épicé brûlé résineux étirement contraction	peur/terreur colère/rage tristesse douleur plaisir joie amour dégoût	peur colère tristesse joie amour dégoût confiance angoisse inquiétude anxiété défiance haine dépit déception rancœur ressentiment amertume culpabilité indifférence honte, fierté satisfaction compassion amitié affection hostilité frustration agacement pitié jalousie envie	joyeuse massacrate mauvaise bonne chagrine gaie sombre égale maussade enjouée sinistre noire	inquiet violent timide colérique doux renfermé taciturne agressif calme anxieux tempéré pessimiste optimiste courageux paresseux révolté rebelle soumis lucide meneur sanguin lymphatique généreux dominateur dépressif joyeux triste enjoué lunatique agité mou énergique

Document écrit d'après des extraits du livre d'Isabelle Filliozat *Que se passe-t-il en moi ?*, éd. Marabout, 2006.

MES ÉMOTIONS

Une émotion est quelque chose que l'on ressent et que l'on ne contrôle pas.

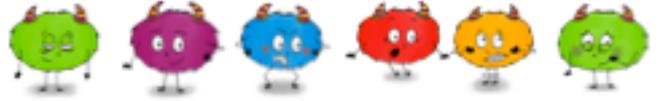
Il existe 4 émotions principales :



Chaque émotion, si elle n'est pas exprimée puis écoutée, comprise, consolée ...peut se prolonger par un sentiment qui dure : amour, haine, doute, angoisse, peur, mélancolie ...

Si ce sentiment est trop fort, nous envahit, cela peut nous rendre violent ou malade. Il faut toujours chercher quelqu'un qui nous écoutera. Ne pas garder une souffrance pour soi.

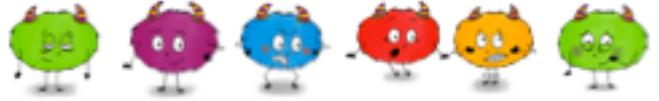
« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



MES ÉMOTIONS RESENTIES : Complète ton tableau des émotions

EMOTIONS	Ce qui provoque cette émotion chez moi, c'est ...	Ce que je ressens comme sensation c'est ...	Mes réactions physiques sont ...	Ce que je pense ou ce que j'ai envie de dire c'est ...
La PEUR				
La JOIE				
La TRISTESSE				
La COLÈRE				
« Et dans ma tête à moi »	Photo à coller quand j'ai peur	Photo à coller quand je suis joyeux	Photo à coller quand je suis triste	Photo à coller quand je suis en colère

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



DÉFINIR LES ÉMOTIONS À PARTIR DE MOTS ou EXPRESSIONS

	<u>Adjectifs</u>	<u>Noms</u>	<u>Verbes</u>	<u>Adverbes</u>	<u>Expressions</u>
LA PEUR					
LA JOIE					
LA TRISTESSE					
LA COLÈRE					

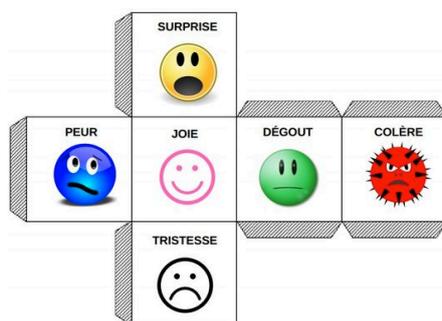
	LA PEUR	LA JOIE	LA TRISTESSE	LA COLÈRE
Qu'est-ce qui symbolise pour toi chaque émotion ?				

« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »



LE DÉ DES ÉMOTIONS

Objectif : Permettre à chaque enfant d'approfondir la notion d'émotion et de comprendre la différence entre émotion et sentiment.



ÉTAPES	Situations et/ou activités proposées
N°1	<p>Fabrication d'un dé personnel des émotions (format 5cm x 5cm) :</p> <p>Sur chaque face, coller la photographie de son visage qui symbolise une émotion : la peur, la tristesse, la joie, la colère, la surprise. Laisser une face vide à la place du visage neutre pour leur permettre de ne pas divulguer s'ils désirent rester secrets à certains moments : respect de leur vie privée.</p>
N°2	<p>Définir le fonctionnement du dé :</p> <p>Chaque enfant peut positionner le dé de façon à ce que la face du dessus exprime l'émotion de l'enfant au moment choisi.</p> <p>Celui-ci peut alors la verbaliser et exprimer ses ressentis face à cette émotion.</p> <p>S'il souhaite garder le secret il peut utiliser la face neutre.</p> <p>L'important est de rester à son écoute.</p>
N°3	<p>L'adulte explique la différence entre émotions et sentiments, insiste sur la nécessité de dire ce que l'on ressent pour ne pas être envahi par un sentiment qui nous « ronge »</p>
N°4	<p>Récolter dans des magazines des photos-images exprimant une des émotions de base.</p> <p>Les enfants sont invités à classer ces visages selon l'émotion exprimée et à expliquer leur choix.</p>
N°5	<p>Chacun choisit un personnage selon son envie et le fait parler (expression orale).</p>
N°6	<p>Chacun découpe des visages expressifs et les colle dans son tableau personnel des 4 émotions à la bonne place (reprise des visages du jeu collectif ou découpage libre dans des magazines, etc.)</p>

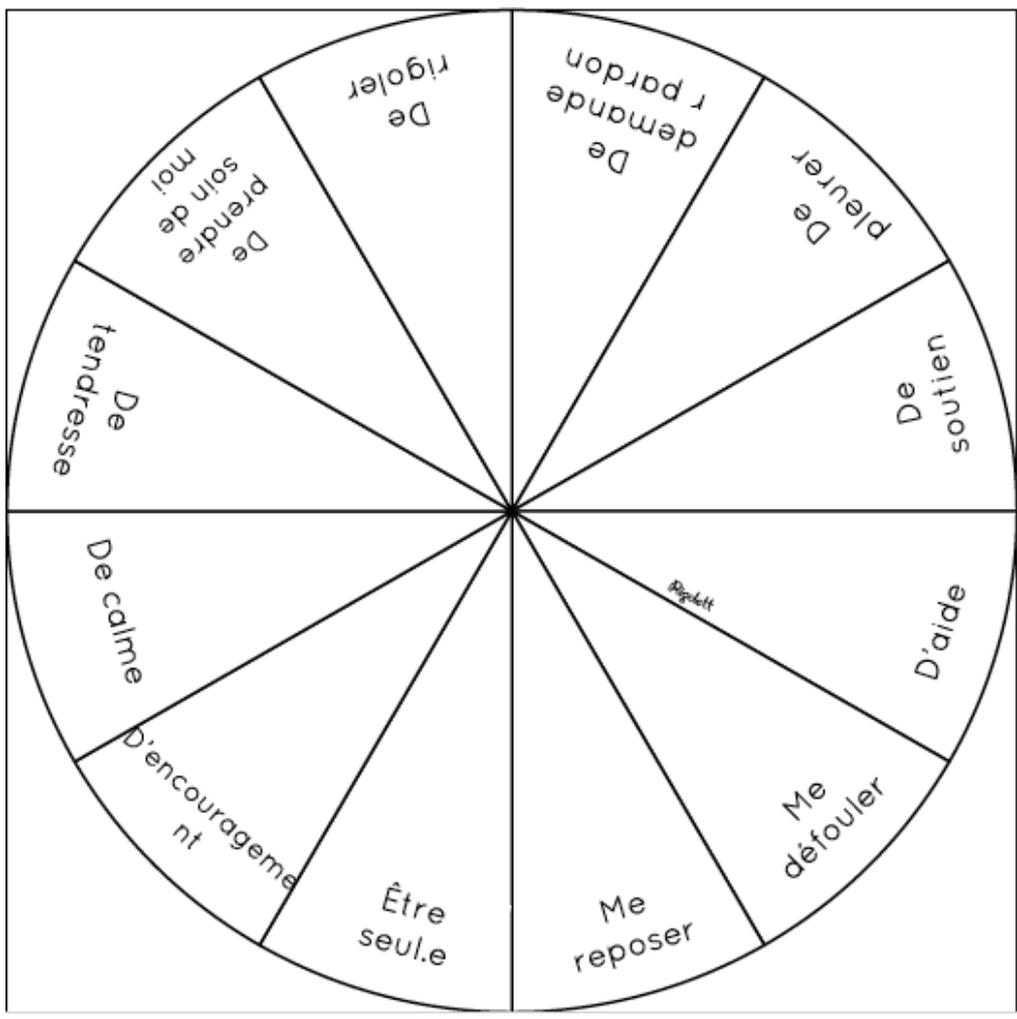
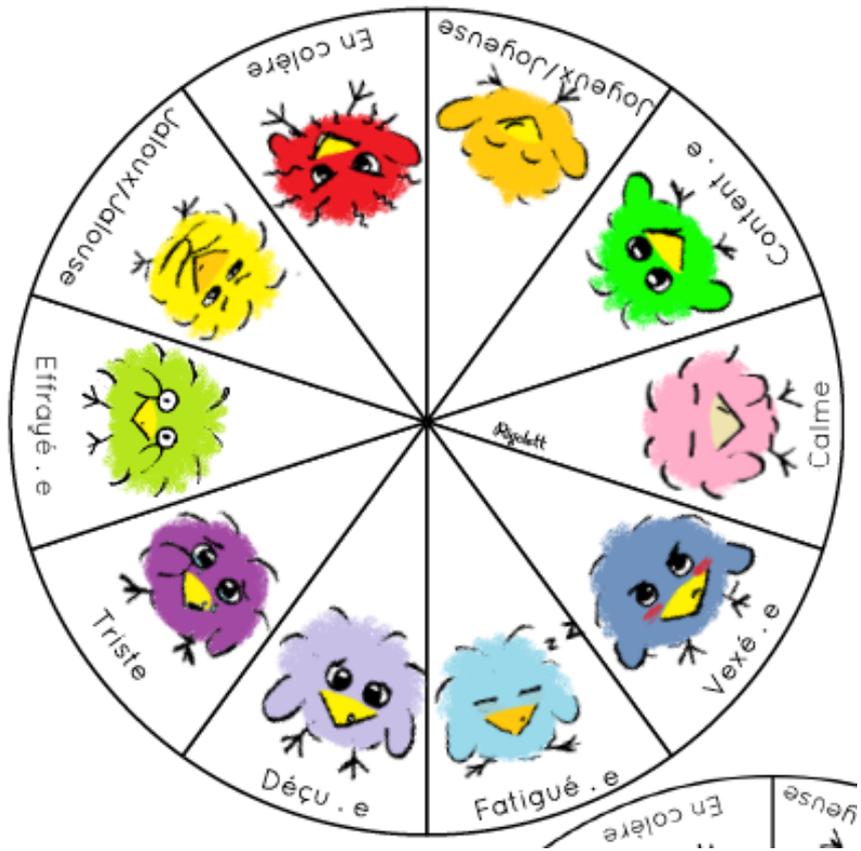
« ET DANS TA TÊTE À TOI ? »

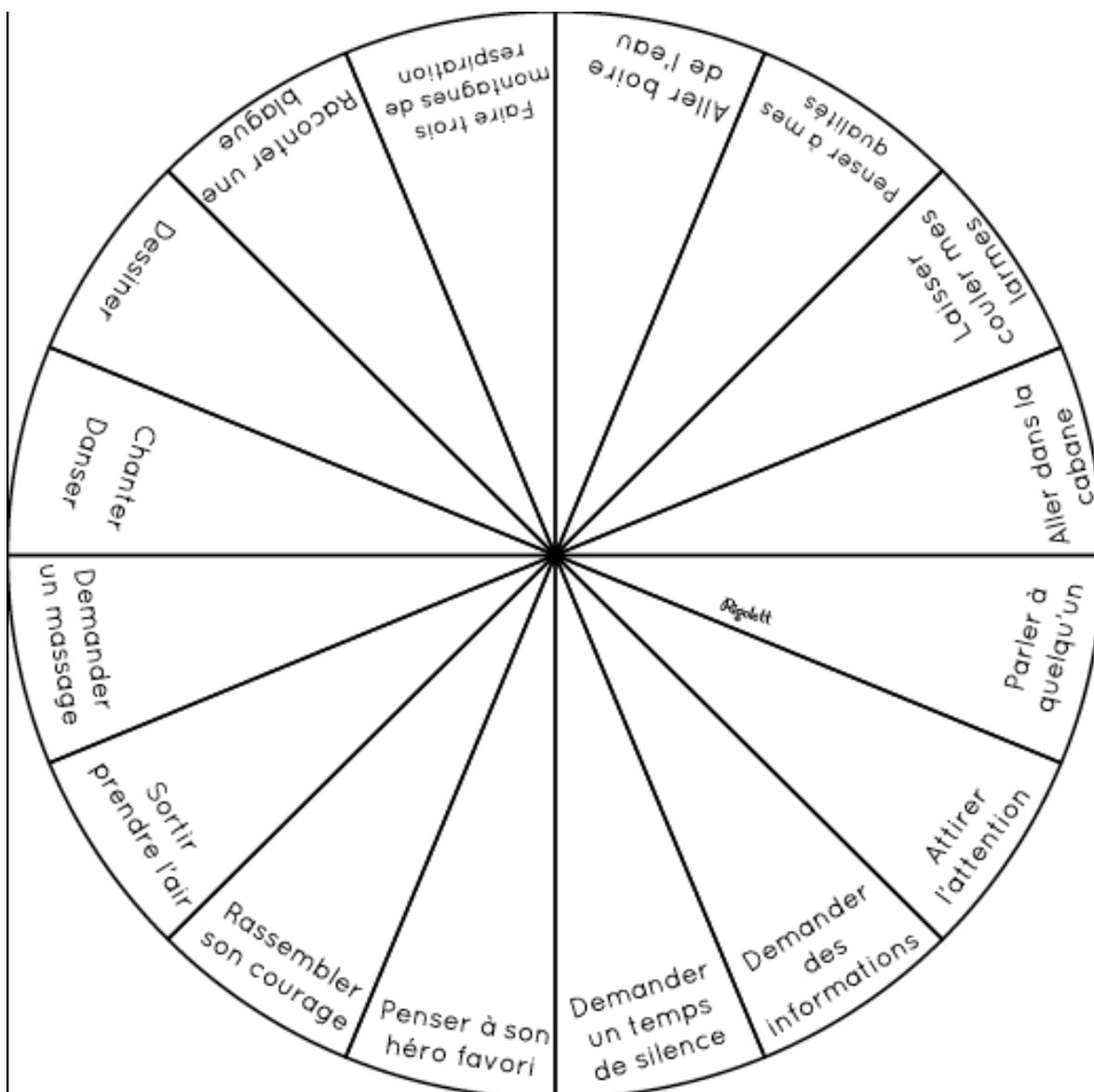


LA ROUE DES ÉMOTIONS : fiche de fabrication CM

ÉTAPES	ACTIONS		
1	Tracer 3 cercles de centres A, B et C et de diamètres différents (6cm, 8cm, 10cm) sur 3 feuilles différentes		
2	Séparer le cercle de centre A en 5 parties égales => Reporter à plusieurs reprises un écartement de compas de 3,6cm sur le cercle		
3	Séparer le cercle de centre B en 12 parties égales => Reporter à plusieurs reprises un écartement de compas de 4cm sur le cercle		
4	Séparer le cercle de centre C en 16 parties égales => Reporter à plusieurs reprises un écartement de compas de 4cm sur le cercle		
5	Sur une 4 ^{ème} feuille, tracer un seizième du cercle de centre C et découper cette partie		
6	Superposer les centres de ces 3 cercles du plus grand au plus petit et par-dessus le seizième du cercle de centre C		
7	Assembler ces 4 formes avec une attache parisienne		
8	Diviser la partie supérieure de sa construction (le seizième) en 3 parties correspondant aux rayons de chacun des cercles à savoir : <ul style="list-style-type: none"> - 6cm à partir du centre - 8cm à partir du centre - 10cm à partir du centre 		
9	Évider un rectangle dans chaque partie afin d'identifier : <ul style="list-style-type: none"> - partie 1 : « Je me sens » - partie 2 : « J'ai besoin de » - partie 3 : « Je peux » 		
10	Inscrire pour chaque cercle et dans chaque case en faisant circuler le seizième		
	Cercle 1 « Je me sens »	Cercle 2 « J'ai besoin de »	Cercle 3 « Je peux »
	En colère Joyeux Content Calme Vexé Fatigué Déçu Triste Effrayé Jaloux	Rigoler Demander pardon Pleurer Soutien D'aide Me défouler Me reposer Être seul Encouragement Calme Tendresse Prendre soin de moi	Dessiner Chanter Danser Sortir prendre l'air Rassembler mon courage Demander un temps de silence Demander des informations Attirer l'attention Parler à quelqu'un Aller dans la cabane Laisser couler mes larmes Penser à mes qualités Aller boire de l'eau

Support à imprimer si besoin :





Ressources utilisées lors de la rédaction de ce projet « Et dans ta tête à toi ? »

- *Classe respect – Les émotions - Canopé*
- www.gommeetgribouillages.fr
- Coordination française pour la Décennie – Réseau Ecole et non-violence
- ecolepositive.fr/une-roue-pour-identifier-les-emotions-les-besoins-et-trouver-des-solutions/