

Etape 1 : Les croix

Cochez de manière instinctive, l'émotion principale associée à chaque domaine de la grille ci-dessous.

	ÉMOTIONS PRIMAIRES				ÉMOTIONS SECONDAIRES	
	Peur	Colère	Tristesse	Joie	Surprise	Dégoût
Vie professionnelle <i>(Statut social, missions, rémunération,...)</i>						
Ambiance de travail <i>(Conditions de travail, entente entre collègues, confort des locaux,...)</i>						
Cadre de vie <i>(Lieu d'habitation, ville, pays,...)</i>						
Situation amoureuse <i>(Qualité des moments passés ensemble, communication,...)</i>						
Entourage familial <i>(Parents, fratrie,...)</i>						
Vie dans le foyer <i>(Conjoint(e), enfant(s), animaux de compagnie,...)</i>						
Relations sociales <i>(Amis, collègues, club de sport,...)</i>						
Loisirs <i>(Créatifs, artistiques, sportifs, intellectuels,...)</i>						
Hygiène de vie <i>(Alimentation, activité physique, sommeil,...)</i>						
Autres :						

Source : macoachdevie.fr

--	--	--	--	--	--	--

Etape 2 : Les adjectifs qualificatifs

Consultez à présent la roue de granularité émotionnelle, un outil puissant pour identifier ses émotions. Cette fois, remplissez-le avec les adjectifs qualificatifs qui correspondent à ce que vous ressentez.

Pour savoir dans quelle colonne écrire l'adjectif identifié sachez qu'à chaque adjectif correspond une émotion que vous trouverez au centre de la roue.

Comparez les deux tableaux, aviez-vous coché les cases appropriées à ce que vous ressentez ?

[>>> Accéder à la roue des émotions](#)

	ÉMOTIONS PRIMAIRES				ÉMOTIONS SECONDAIRES	
	Peur	Colère	Tristesse	Joie	Surprise	Dégoût
Vie professionnelle <i>(Statut social, missions, rémunération,...)</i>						
Ambiance de travail <i>(Conditions de travail, entente entre collègues, confort des locaux,...)</i>						
Cadre de vie <i>(Lieu d'habitation, ville, pays,...)</i>						
Situation amoureuse <i>(Qualité des moments passés ensemble, communication,...)</i>						
Entourage familial <i>(Parents, fratrie,...)</i>						
Vie dans le foyer <i>(Conjoint(e), enfant(s), animaux de compagnie,...)</i>						
Relations sociales <i>(Amis, collègues, club de sport,...)</i>						
Loisirs <i>(Créatifs, artistiques, sportifs, intellectuels,...)</i>						
Hygiène de vie <i>(Alimentation, activité physique, sommeil,...)</i>						
Autres :						

Source : macoachdevie.fr						
---	--	--	--	--	--	--