TROUSSE IMPRIMABLE

Mettre des mots sur votre vécu

Une roue des émotions, une carte des besoins et des repères pour choisir la suite.

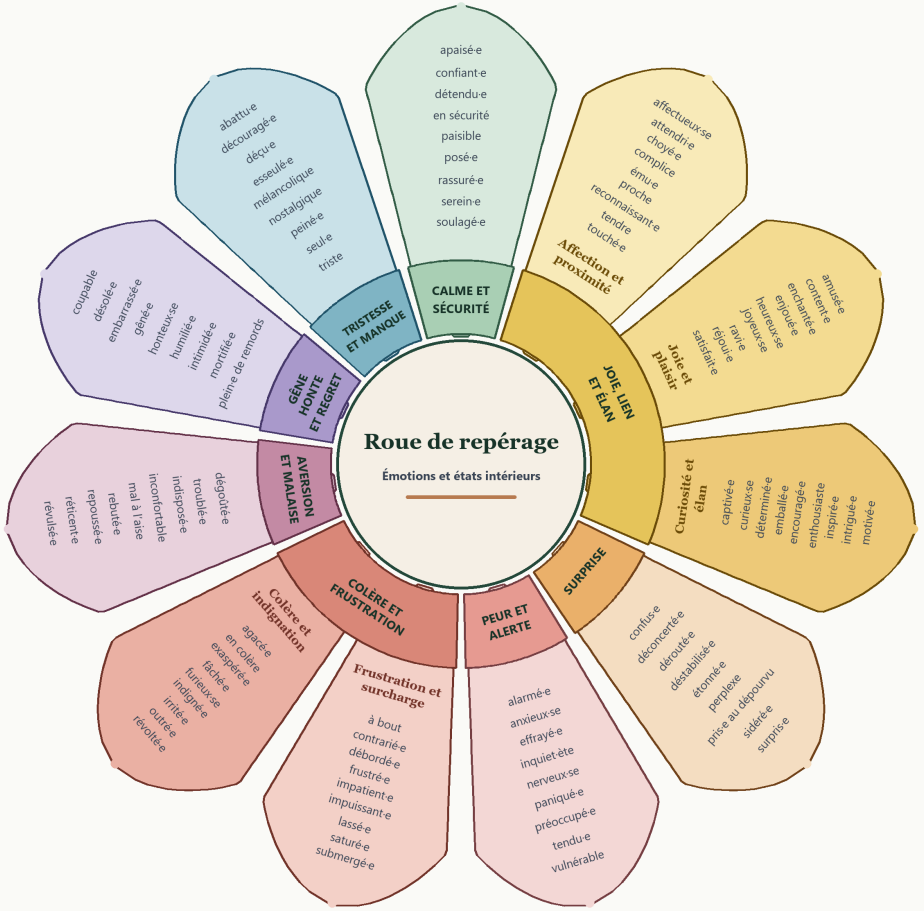
Cette trousse vous invite à observer une situation, à essayer des mots et à envisager une suite réaliste. Vous pouvez avancer à votre rythme, sauter une étape ou vous arrêter à « je ne sais pas encore ».

1 Situation → 2 Indices → 3 Émotions → 4 Besoins → 5 Suite

Version imprimable · Octobre 2026 · Outil original conçu par Judy Turcotte, T.S.

Roue de repérage : émotions et états intérieurs

Partez d'une grande famille, puis retenez un ou deux mots qui se rapprochent de votre expérience. Les mots peuvent se chevaucher ou rester approximatifs.



L'ordre et les couleurs facilitent le repérage en s'inspirant de proximités entre états affectifs. Ils ne constituent pas une classification universelle et n'indiquent ni l'intensité ni la valeur d'une expérience.

Judy Turcotte, T.S. · Outil original

Roue agrandie et version linéaire accessible : judyturcotte.com/fr/roue-reperage-emotions

Carte des besoins : explorer ce qui compte

Qu’est-ce qui compte pour vous dans cette situation? Qu’est-ce qui manque, semble menacé ou mérite d’être préservé?

Retenez un ou deux besoins possibles. Les regroupements peuvent se recouper et ne suivent aucun ordre de priorité.

Retrouver un peu d’air

- Repos
- Répit
- Espace personnel
- Rythme soutenable

S’appuyer sur un quotidien plus stable

- Sécurité
- Prévisibilité
- Ressources suffisantes
- Conditions de vie convenables

Trouver sa place auprès des autres

- Présence
- Appartenance
- Considération
- Réciprocité

Avoir son mot à dire

- Choix
- Marge de manœuvre
- Participation aux décisions
- Respect de ses limites

Y voir plus clair

- Information
- Repères
- Compréhension
- Cohérence

Recevoir du soutien dans ce que l’on porte

- Écoute
- Aide concrète
- Partage des responsabilités
- Reconnaissance des efforts

Faire une place à ce qui nous anime

- Plaisir
- Apprentissage
- Créativité
- Contribution

Un besoin peut trouver plusieurs réponses.

« J’ai besoin de répit » ouvre plusieurs possibilités. « J’ai besoin que cette personne prenne toutes les tâches » décrit déjà une réponse précise.

À garder en tête

Une émotion peut inviter à explorer plusieurs besoins. Reconnaître un besoin ne signifie pas qu’une personne précise doit y répondre. Certains besoins demandent des ressources, des services ou des changements dans l’environnement.

Observer une situation

Choisissez une situation récente, suffisamment supportable à revisiter. Vous pouvez répondre en quelques mots, sauter une question ou reprendre la fiche plus tard.

1 La situation

Qu'est-ce qui s'est passé concrètement?

Décrivez un moment précis sans chercher immédiatement à expliquer l'intention de l'autre.

2 Les indices

Qu'est-ce que je remarque?

Une pensée qui revient, une sensation corporelle, une envie d'agir ou une réaction.

3 Les émotions possibles

Quels mots se rapprochent de mon vécu?

Choisissez un ou deux mots de la roue, ajoutez le vôtre ou écrivez « je ne sais pas encore ».

Explorer les besoins et la suite

4 Les besoins possibles

Qu’est-ce qui compte pour moi ici?

Qu’est-ce qui manque, semble menacé ou mérite d’être préservé? Gardez vos réponses comme des pistes à explorer.

Ce besoin reçoit-il peu, un peu ou suffisamment de place en ce moment?

5 Une suite réaliste

Quel petit pas pourrais-je envisager?

Une action à votre portée, une demande, la recherche d’une ressource, une limite ou un temps de pause.

Ce qui pourrait m’aider

Ce qui pourrait compliquer ce pas

Pour rassembler vos réponses

Quand [la situation concrète], je remarque [une pensée, une sensation ou une réaction]. Je ressens peut-être [un ou deux mots de la roue]. J’aurais peut-être besoin de [un ou deux mots de la carte]. Pour la suite, je pourrais [un petit pas réaliste].

Vous pouvez laisser certains éléments de côté. Cette phrase n’a pas à être récitée ni partagée.

Des exemples entièrement fictifs

Ces exemples illustrent une démarche possible. Ils ne prouvent rien sur l'intention d'une autre personne et ne garantissent pas une entente.

Lorsque les responsabilités s'accumulent

Situation : Depuis trois soirs, le repas et le rangement reposent sur moi après ma journée de travail

Indices : Je soupire, je réponds sèchement et je pense que je n'y arriverai pas encore ce soir

Émotions : Irritation, découragement

Besoins : Répit, partage des responsabilités

Suite : Simplifier le repas, puis proposer de revoir ensemble la répartition des tâches de la semaine

Lorsque les proches sont loin

Situation : Depuis mon déménagement, j'échange avec mes proches, mais je passe souvent mes soirées sans compagnie

Indices : J'attends les réponses et j'ai envie de raconter les petits détails de ma journée

Émotions : Tristesse, déception

Besoins : Présence, appartenance

Suite : Proposer un appel ou me renseigner sur une activité locale qui m'intéresse

Lorsque quelque chose fait du bien

Situation : Une enseignante me remercie pour ma contribution à un projet d'équipe

Indices : Je souris et j'ai envie de poursuivre le projet

Émotions : Joie, fierté, soulagement

Besoins nourris : Reconnaissance des efforts, contribution

Suite : Accueillir ce retour et noter ce qui rend cette collaboration satisfaisante

Les limites de ces outils

- Les mots proposés ne couvrent pas toutes les expériences; votre vocabulaire, votre culture et votre contexte comptent.
- Une émotion peut accompagner plusieurs besoins, et un même besoin peut être associé à différentes émotions.
- Une émotion ne prouve pas l'intention d'une autre personne.
- Reconnaître un besoin ne signifie pas qu'une personne précise doit y répondre.
- Certains besoins demandent des ressources, des services ou des changements dans l'environnement.
- Vous pouvez arrêter l'exercice s'il devient inconfortable et demander du soutien.

Cette trousse propose des repères informatifs; elle ne constitue pas un test, un diagnostic ni une évaluation de votre situation.

Judy Turcotte, T.S.