

## Boîte à outils

### FICHE OUTIL N°4

« Roue des émotions – Outil d'expression des besoins et des émotions »

#### Description :

Il existe des outils pour encourager à verbaliser les émotions, mais peu abordent la question des **besoins sous jacents**. Prendre conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion.

Il a été démontré que plus nous sommes à même d'identifier facilement nos émotions et nos besoins, mieux nous sommes armés pour gérer notre stress, plus nous avons accès à des émotions positives aisément.

Utilisons la métaphore suivante : « *Quand le témoin de votre jauge d'essence s'allume sur votre tableau de bord, vous savez que vous avez besoin de trouver une pompe à essence. Se contenter de nommer l'émotion reviendrait à dire : « Tiens, le témoin de mon réservoir est allumé » et continuer sa route !* ». Idem pour un aspirateur dont le sac est plein !

**Cet outil est donc destiné à aider les personnes à prendre conscience de leurs émotions, et surtout, en allant plus loin : à identifier le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.**

Un exemple : au bureau, un collaborateur peine à réaliser un tableau Excel complexe. Proposez-lui de s'arrêter quelques instants, de choisir sa « météo » du moment, puis de définir l'émotion qui correspond le mieux (voir « roue des émotions ») ainsi que le degré de manifestation de cette émotion, et enfin de trouver le besoin caché derrière. Il peut avoir besoin de se détendre, d'échanger avec un collègue, d'être rassuré, etc.

Cette roue des émotions peut être utilisée en début de réunion hebdomadaire et individuellement.

Les **deux questions** qui peuvent être posées successivement :

1. « **Quelle est votre « météo » et dans quelle émotion vous situez-vous à cet instant ?** »
2. « **quel est votre besoin / de quoi avez-vous besoin ?** ».

#### Objectif :

Cet outil aide les participants à verbaliser leur ressenti du moment et donc leurs besoins.

Cet outil sert à en prendre conscience, à en parler, à mettre des mots, à dire autrement ce qui se vit à l'intérieur de nous, et de se sentir plus équilibré, plus serein !

#### Cible :

Collaborateurs, de préférence en collectif afin de favoriser l'échange, mais peut être utilisé en individuel.

#### Outil / Matériel :

Roue des émotions ci-après.



# Boîte à outils

## ROUE DES EMOTIONS

