

Outil

Ressources pour écouter et ajuster en continu

www.capapreneur.com

LES OUTILS

1. MÉTÉO INTÉRIEURE
2. ROUE DES ÉMOTIONS
3. MUR OU ARBRE D'HUMEUR
4. CARTES MÉTAPHORES/PHOTOLANGAGE
5. ROUE DES PRIVILÈGES



RESSOURCES POUR ÉCOUTER ET AJUSTER EN CONTINU

Ces supports visuels facilitent la mise en mots des émotions, la régulation émotionnelle et la communication au sein d'un accompagnement.

Ils favorisent la prise de conscience de son état intérieur avant, pendant ou après une rencontre.

Cela permet d'adapter l'accompagnement, sa posture et sa disponibilité à la situation du moment.

Informations sur l'entrepreneuse ou l'entrepreneur (facultatif)

Prénom, Nom :

Nom de l'entreprise ou du projet :

Téléphone : ( ) -

Courriel :

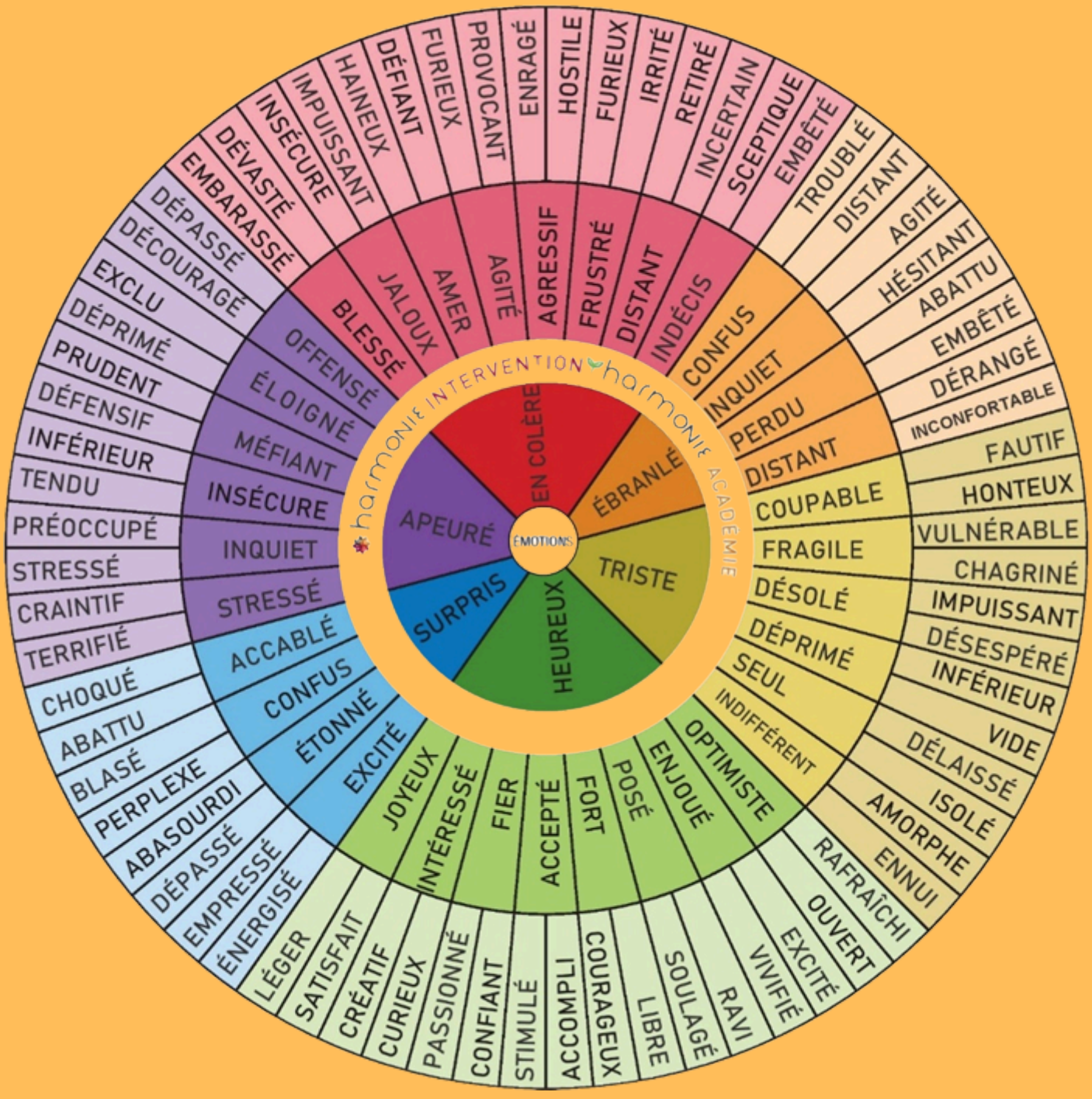
MÉTÉO INTÉRIEURE

IMAGE	MÉTÉO	État émotionnel	Description
	Ensoleillé	Motivé(e), confiant(e), disponible	Je me sens motivé(e), confiant(e) et disponible. J'ai de l'élan, des idées claires et l'envie de contribuer.
	Éclaircies	Énergie qui revient, prudence	Je sens que ça revient doucement. L'énergie est là, mais encore fragile. Je suis prudent(e), mais je vois des possibilités se dessiner.
	Arc-en-ciel	Inspiré(e), reconnaissant(e), serein(e)	Je me sens inspiré(e), reconnaissant(e) et serein(e). J'ai envie de partager, de construire, de célébrer les petits pas.
	Nuageux	Fatigué(e), préoccupé(e), hésitant(e)	Je suis là, mais un peu ralenti(e). J'avance, mais avec moins de clarté ou de disponibilité.
	Brumeux	Confus(e), en recherche de repères	Je me sens flou(e), en recherche de repères. J'ai du mal à prioriser ou à voir où je vais.
	Pluvieux	Découragé(e), triste, démotivé(e)	Je me sens découragé(e), triste ou démotivé(e). J'ai besoin de repli, de douceur ou de temps pour me reconnecter.
	Orageux	Stressé(e), frustré(e), irrité(e)	Je suis stressé(e), frustré(e) ou irrité(e). Mon énergie est forte, mais difficile à canaliser.

MÉTÉO INTÉRIEURE

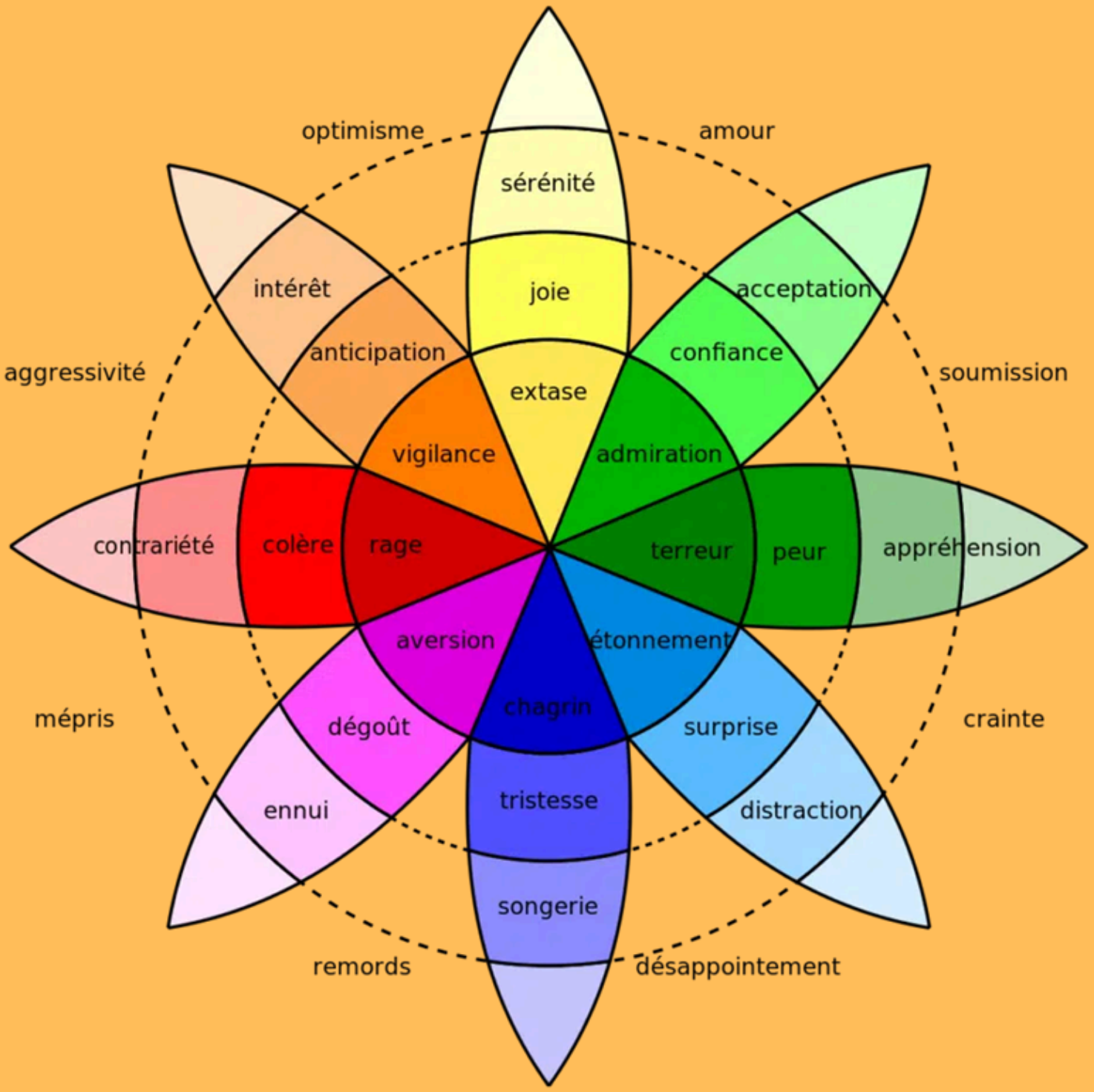
IMAGE	MÉTÉO	ÉTAT ÉMOTIONNEL	DESCRIPTION
	Venteux	Dispersé(e), agité(e), instable	Je me sens agité(e), instable ou dispersé(e). J'ai du mal à me concentrer, je saute d'une chose à l'autre.
	Tornade	Débordé(e), désorganisé(e), sous pression	Je suis débordé(e), désorganisé(e) ou sous pression. J'ai besoin d'aide pour remettre de l'ordre ou prioriser.
	Enneigé	Figé(e), ralenti(e), en attente	Je me sens figé(e), ralenti(e) ou en attente. J'avance doucement, comme en mode pause.
	Verglas	Vulnérable, prudent(e), incertain(e)	Je me sens vulnérable, incertain(e) ou sur le fil. Chaque pas demande de la prudence.
	Canicule	Saturé(e), irritable, épuisé(e)	Je suis saturé(e), irritable ou épuisé(e). Trop de chaleur mentale, trop de choses à gérer.
	Nuit étoilée	Introspectif(ve), calme, en recul	Je me sens calme, introspectif(ve) ou en recul. Je prends du temps pour réfléchir, observer ou me reconnecter.
	Glacé	Détaché(e), vidé(e), en retrait	Je me sens détaché(e), vidé(e) ou en retrait. Je suis là, mais en mode économie d'énergie.

ROUE DES ÉMOTIONS



Source : L'Atelier Galita - La roue des émotions

ROUE DES ÉMOTIONS



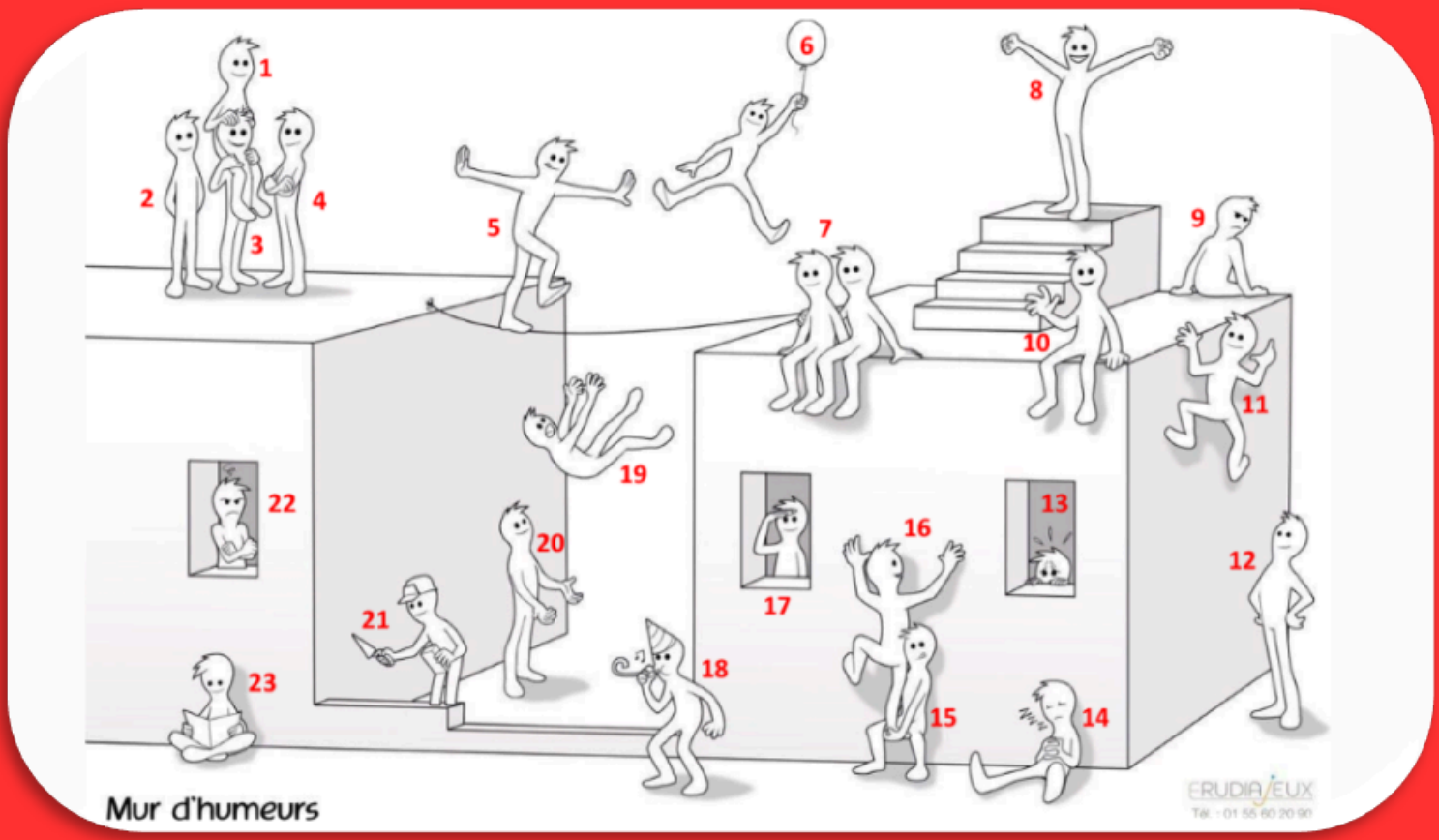
Source : Psy Link Blog - La roue des émotions secondaires de Plutchik

RESSOURCES POUR ÉCOUTER ET AJUSTER EN CONTINU

MUR OU ARBRE D'HUMEUR

Le mur d'humeur est un outil visuel permettant d'exprimer rapidement son état émotionnel du moment. Il peut se présenter sous d'autres formes, comme un arbre d'humeur ou des scènes illustrées où des personnages évoluent dans divers environnements.

Voici le mur le plus populaire identifié par des numéros pour faciliter la sélection:



Source : latelierduformateur.fr/les-arbres-a-personnages-revisites [1]

[1] Le site de l'Atelier du formateur offre plusieurs gabarits gratuits de murs d'humeur, arbres d'humeur et autres outils d'expression émotionnelle :

latelierduformateur.fr/les-arbres-a-personnages-revisites.

Ces modèles, initialement conçus pour un public jeunesse, peuvent être adaptés pour les adultes et utilisés dans des contextes de formation et d'accompagnement.

CARTES MÉTAPHORES OU DE PHOTOLANGAGE

Les cartes de photolangage ou métaphores sont des supports visuels qui facilitent l'expression des émotions, des ressentis ou des perceptions à partir d'images symboliques. Elles permettent d'amorcer le dialogue, d'explorer les représentations ou de clarifier un état d'esprit avant une rencontre ou une activité de réflexion collective.

Il est possible de créer ses propres cartes de photolangage en imprimant des images de toute sortes. Sinon, voici une ressource pour des cartes numériques et à imprimer.



- **Cartes numériques en mode classique ou mode aléatoire :** Pic One, le jeu de photolangage par YA+K - Version digitale
- **Cartes à imprimer :** yaplusk.fr/wp-content/uploads/2025/01/yak-formation-facilitation-outil-gratuit-photolangage-pic-one-icebreaker.pdf

ROUE DES PRIVILÈGES

La roue des privilèges est un outil visuel qui permet de réfléchir à l'impact des identités sociales (comme la nationalité, le genre, l'orientation sexuelle ou le statut socio-économique) sur l'accès aux ressources, aux opportunités et au pouvoir.

Elle met en évidence les dynamiques d'inégalités qui traversent la société. Plus une personne se situe près du centre de la roue, plus elle bénéficie de privilèges souvent invisibles. À l'inverse, plus elle en est éloignée, plus elle est susceptible de vivre des formes d'exclusion, de marginalisation ou de discrimination.

Cet outil s'appuie sur le concept d'intersectionnalité, introduit par Kimberlé Crenshaw. L'intersectionnalité montre que les discriminations ne s'additionnent pas simplement : elles se croisent, se renforcent et produisent des expériences uniques.

Par exemple, une femme noire handicapée peut faire face à des obstacles liés à son genre, à sa couleur de peau et à son handicap, mais de manière imbriquée. Elle peut vivre une forme de discrimination spécifique, différente de celle vécue par un homme handicapé ou par une femme blanche valide.

La roue des privilèges aide à rendre visibles ces couches d'inégalités et à mieux comprendre comment les différentes dimensions de l'identité interagissent. C'est un outil précieux pour favoriser une société plus équitable, attentive à la diversité des vécus et des parcours.

Comment guider une réflexion à partir de la roue des privilèges?

1. Présentation de la roue

Présenter tous les segments de la roue (âge, handicap, éducation, réseau, lieu, revenu, etc.)

2. Positionnement personnel

Inviter la personne à chacun des axes et à nommer :

- 2 **leviers ou avantages** (ce qui facilite sa démarche entrepreneuriale);
- 2 **obstacles ou désavantages**;
- ou une **zone neutre** (ni facilitante ni bloquante).

ROUE DES PRIVILÈGES

3. Mise en contexte

Pour chaque dimension, demander à la personne de décrire **comment** cela se manifeste concrètement dans son projet.

Exemple : « Mon réseau d'affaires est limité, mais j'ai un diplôme universitaire. Je suis bilingue, mais j'ai souvent de la difficulté à suivre les discussions. Il y a moins d'événements dans ma région qu'à Montréal, mais la communauté d'affaires locale est très accueillante. »

4. Questions pour approfondir et passer à l'action

L'accompagnatrice ou l'accompagnateur peut poser des questions comme :

- Qu'est-ce que cette roue t'aide à réaliser sur ton parcours?
- Quels leviers te soutiennent actuellement? Quels obstacles te freinent?
- Quelles stratégies ou ressources as-tu déjà mises en place?
- Que pourrais-tu mettre en place pour compenser ou transformer cette réalité?

5. Tableau synthèse

À partir de cette réflexion, coconstruire un tableau synthèse qui deviendra une base concrète pour le plan d'accompagnement, en mettant en lumière les besoins spécifiques, les ressources et les ajustements possibles.

Axe de la roue	Obstacles ou atouts repérés	Pistes d'action ou adaptations
Réseau d'affaires	Réseau limité, peu de contacts dans le milieu entrepreneurial	Mettre en relation avec une mentor ou un mentor, un réseau local ou des activités adaptées à ses contraintes.
Lieu de résidence	Peu d'événements dans la région, mais communauté locale accueillante	Organiser ou rejoindre des rencontres locales, explorer les formats hybrides.
Etc.		

ROUE DES PRIVILÈGES



SOURCE : PRAXIS - ROUE DES PRIVILÈGES