

Titre de l'atelier :

Météo intérieure ou météo des émotions

Descriptif : La météo intérieure est un outil très simple pour favoriser un espace social bienveillant et sécurisant. Il est à la fois un outil de prise de conscience individuel et à la fois un outil au service du groupe pour garantir une attention et une bienveillance au sein de celui-ci.



Durée : Moins d'une minute par personne (maximum 50 secondes), donc un tour de météo intérieur oral peut prendre maximum 30 min pour un très grand groupe, sinon 15 min pour groupe d'environ 20 personnes.

Taille du groupe : Très variable. Si le groupe est très important (au delà de 30 personnes, cela peut se faire par sous groupe ou simplement par dessin affiché devant soi)

Matériel : Rien de particulier. Soit avoir un espace dédié pour parler ou écrire ou dessiner ou bien fonctionner différemment que pour le reste des temps de groupe, c'est-à-dire en cercle de parole ou dehors ou assis par terre, favoriser un espace qui permette la confiance et la détente.

Objectif(s) :

Apprendre à écouter nos besoins, nos émotions, notre état intérieur

1. Apprendre à l'accueillir sans jugement, sans réactif, comme une information à prendre en compte
2. Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de son existence intérieure (et de nos mouvements intérieurs) et en sortant du jugement ou de la censure personnelle
3. Renforcer la qualité relationnelle, l'attention à l'autre, l'accueil de l'autre sans jugement ni réaction, simplement dans l'écoute et la prise en compte
4. Développer un vocabulaire et une modalité d'accueil de soi au sein d'un groupe, de l'école...

Au travers de la météo intérieure, il s'agit pour que chaque personne de pouvoir formuler son "état" intérieur (état physique et psychique) à un instant "T" de la rencontre avec le groupe (début de la journée, au sein d'un groupe projet...), en utilisant le vocabulaire et les images empruntés à la météorologie. Chaque groupe est ensuite libre d'imaginer la forme de partage de cet état : un chevalet sur la table avec un dessin, un dé avec les images correspondantes, un poster ou tableau avec des images à coller ou dessiner, un cercle de parole.

Déroulement : Chacun son tour, sous forme de cercle de parole avec un bâton de parole, prend son temps pour exprimer son état intérieur en évoquant les images et vocabulaires météorologiques. Nous pouvons demander aux personnes, dans un premier temps, de fermer les yeux, prendre conscience de son assise, sa posture, de poser un regard intérieur sur notre corps et sentir s'il y a des tensions, des couleurs, des perceptions et de voir pour ce paysage intérieur quelle description météo lui correspond. Chacun s'exprime assez rapidement. Si une météo intérieure est particulièrement difficile, simplement énoncer qu'en cas de difficulté, la personne peut soit s'occuper de ce qui la préoccupe, éventuellement en parler à une personne de confiance, soit s'assurer qu'elle est d'accord pour le reste de la présence en groupe à ce moment-là.

Valorisation de l'outil/atelier : Une des premières valorisations est de prendre ce temps, d'être vigilant sur notre façon de réagir et nos paroles (le mieux étant de ne rien dire!), de prendre le temps au moins une fois régulièrement pour les groupes, d'offrir un espace doux, serein, sécurisant, d'offrir peut être la possibilité de dessiner ou de présenter autrement!

Variantes : Il existe des variantes en symbolisant l'image météo par un geste de la main, ou en utilisant un dé à météo, avec un poster dans la salle avec des images déjà prêtes ou à dessiner ou bien encore sous forme d'horloge ou boussole.

Points de vigilance pour l'animateur : Notre société occidentale s'est construite avec un tabou concernant l'expression des émotions, de nos états internes, de nos singularités, sur-valorisant les "beaux parleurs" sur des généralités, des sujets polémiques et vastes. Donc, il s'agit d'un "nouveau geste" que celui de la météo intérieure. Il est important d'y aller progressivement et sans brusquer les personnes. Le fait de simplement s'appuyer sur les images météorologiques permet de désarmer la peur de devoir "trop" en dire sur soi. Il est préférable de souligner au préalable, qu'il ne s'agit pas de faire de la psychologie ou d'utiliser la météo intérieure pour des fins pédagogiques ou éducatives mais qu'il s'agit simplement de s'assurer de l'état de chacun et si nécessaire d'apporter son soutien ou des relais.

L'autre souci, dans le cadre scolaire, c'est que nous avons souvent peur que les choses "débordent" et que ce soit ni le lieu ni la personne en face qui puisse gérer ces débordements. Première chose, avec les images symboliques, je n'ai jamais vu de débordement et si jamais une personne est vraiment en difficulté, il s'agit de la diriger vers une personne en capacité de l'épauler (infirmier-ère, personnels éducatifs, services sociaux ou collègues) et d'expliquer que nous ne pouvons pas résoudre les problèmes mais au moins les écouter et relayer si nécessaire.