



La météo du jour

Déroulement :

L'animateur propose à tout le monde quelques minutes d'introspection, pour que chacun réfléchisse à sa « météo du jour », l'énergie dans laquelle il se trouve en arrivant, les émotions ou besoins qu'il ressent. Pour cela, il propose aux participants de trouver une posture dans laquelle ils sont confortables (si possible les pieds bien au sol), de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration et de se connecter à ses émotions lors de l'expiration. Lorsque « l'introspection » est terminée, faire un signe de la tête à l'animateur afin d'attendre que tout le monde est terminé pour commencer le tour de cercle.

L'animateur invite alors une personne à parler directement.

Option : à ce moment là, inviter les personnes à prendre une image « météo » qui traduit son état actuel

Matériel : annexe 1 : météo en image ; annexe 2 : météo des émotions ; annexe 3 : météo en photos-expression)

Positionnement de l'animateur :

Il doit veiller à ce que le climat d'écoute soit respecté. Ce petit temps permet à tout le monde de mieux comprendre les réactions de chacun au sein du groupe de travail et ainsi d'apporter un climat bienveillant. Cela permet aussi d'entendre certains malaise.

Ce jeu peut être repris à mi-journée, ou fin de journée, pour voir comment on évolue, ou pour faire l'évaluation du ressenti de la journée.

Contact : christine.raiffaud@educagri.fr

OBJECTIFS

Mesurer « la température » du groupe

USAGES

Cerner les émotions ;

faire des groupes de

niveaux « météo »

complémentaires ;

Introduire la journée

Évaluation du ressenti en

fin de formation

DURÉE

De 10 à 30 min

en fonction du nombre de participant

Nb d'animateurs : 1

Nb de participants

De 2 à 15 (à plus de 20, faire avec images « météo » pour aller plus vite)

ESPACE

Intérieur ou extérieur ;

groupe en cercle, assis de préférence

MATÉRIEL

Aucun si oral ;

Option : Photos choisies, dessins, images (voir annexes)