



LE BAROMETRE INTERNE

De quoi s'agit-il ?

Prendre le temps de reconnaître sa météo intérieure consiste à ressentir tout simplement ce qui se passe en nous : Quelle émotion nous guide ? S'exprime-t-elle physiquement ? Quelles pensées y sont associées ? Quelles que soient les réponses découlant de cette introspection, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Il en est ainsi à ce moment précis.



Picture created by Priyanka from the Noun Project

Objectif pédagogique :

- S'habituer à s'exprimer. Se confier au groupe sur sa « météo intérieure » ou son état d'esprit actuel.
- Initiation à l'identification et la gestion de ses propres émotions par le biais d'un contexte imagé.

Pour quoi faire ? :

- C'est d'abord un exercice de recentrage sur soi-même et de découverte de l'intelligence émotionnelle. Il peut servir à marquer un temps de pause entre deux séquences et prendre conscience de ce que l'on ressent, de l'état d'esprit qui nous anime et qui influencera notre comportement par la suite.
- C'est une base de **l'apprentissage émotionnel** pour améliorer la maîtrise de soi en situation de stress.
- En cas d'association d'émotion et d'image sortant du conventionnel, ce processus permet **l'acceptation** des différences et de **l'apprentissage différencié dans un collectif hétérogène**.

Quand ?

- En début de séance :
 - Pour briser la glace, réactiver la synergie collective, informer ses partenaires sur son humeur, ...
- Entre deux activités :
 - Après l'échauffement, une séquence de jeu, un exercice, un assaut, un entraînement individuel, demander au participant de nommer son état émotionnel, soit individuellement, soit collectivement.

Mise en place :

- Installation :
 - Dans l'espace utilisé, répartir 5 plots (ou autres marqueurs) avec, chacun, une fiche reprenant un pictogramme météorologique.
- Consignes :
 - Aller se placer près du marqueur correspondant à sa météo intérieure.
 - Prendre le temps d'observer la répartition des autres participants.
 - **L'enseignant participe, il est même conseillé qu'il passe le premier.**
- Partage :
 - Encourager les participants à s'exprimer sur leur choix météorologique et le lien qu'ils attribuent entre ce dernier et leur état d'esprit.
 - Pas de préjugés, la pluie n'est pas toujours synonyme de tristesse pour quelqu'un qui adore sauter dans les flaques ou voir tomber l'eau du ciel...



LE BAROMETRE INTERNE

Outils :

- Un tableau reprenant les 5 pictogrammes météorologiques :
 - Soleil / Soleil couvert / Nuageux / Pluie / Orage.
- 5 plots ou autres balises, marqueurs, ...
- 5 fiches plastifiées représentant, chacune un pictogramme météorologique.

Plein soleil



État d'esprit généralement associé :

- Je me sens bien, joyeux, serein, content, ...

Soleil couvert



État d'esprit généralement associé :

- Variable ... mais ça va quand même !

Nuageux, gris



État d'esprit généralement associé :

- Je me sens un peu anxieux, inquiet, stressé, ...

Pluie



État d'esprit généralement associé :

- Je me sens triste, déçu, peiné, désolé, ...

Orage



État d'esprit généralement associé :

- Ça ne va pas, je suis contrarié, irrité, agacé, fâché, en colère, ...