

Météo intérieure :



En une phrase :

La météo intérieure est un exercice où l'on demande aux participants d'une réunion/animation/formation comment ils se sentent ici et maintenant.

Informations pratiques

Nombre de participants : pas de nombre minimum mais il ne faut pas dépasser 20 personnes

Durée préparation : nulle

Durée événement : de cinq de minute à une vingtaine de minutes (cela dépend de la taille du groupe avec lequel on réalise cet exercice mais il convient que la météo ne prenne pas trop de temps pour laisser de la place aux autres activités)

Coût : nul

Présentation :

Dans l'exercice, chacun va s'exprimer sur son ressenti intérieur, ses sentiments sur le fait d'être ici et maintenant, et/ou ses attentes par rapport aux activités qui suivront. La météo intérieure est généralement utilisé après un moment de centrage (où l'on prend du temps pour se mettre en contact avec son corps, ses émotions et ses pensées, en silence les yeux fermés chacun pour soi).

Il est préférable d'employer cet exercice en début de journée/réunion et à la fin de la journée/animation pour cloturer.

On peut dans la consignes demander aux participants d'employer des métaphores par rapport à la météo climatique. Exemple : "Pour moi, aujourd'hui c'est soleil" ou encore "Ce matin à la maison, il y a eu de l'orage mais maintenant que je suis ici le temps commence à se calmer".

Pour la prise de parole, celle-ci peut se faire dans le sens horlogique, anti horlogique, en parole au centre (une fiche sur mutlibao expliquant ce concept sera bientôt en ligne). Il existe également la possibilité suivante : la première personne qui souhaite faire sa météo s'exprime spontanément après le moment de centrage et ensuite un tour de table commencera à gauche ou à droite de la première personne qui se sera exprimer.

De plus, si vous le souhaitez, vous pouvez combiner cet exercice avec un tour de présentation des participants. On peut aussi leur demander d'exprimer leurs sentiments qui découlent de leur présence à la réunion/formation, leurs attentes par rapport à la journée réunion, ou encore leur évaluation de la réunion/formation.

Dans la consigne, on peut demander aux participants de faire leur météo en seulement quelques mots, voir même un seul mot.

Quand un participant exprime sa météo, celui-ci s'exprime jusqu'au bout sans être interrompu par les autres participants ou le formateur. Une fois qu'il a fini de dire sa météo intérieure, celui-ci doit dire ; "j'ai dit" ou "j'ai terminé" afin de remettre la parole au centre du groupe ou de la passer à la personne suivante dans le tour.

Procédure :

- 1) Consignes : le facilitateur explique la consigne aux participants
- 2) Expression des météo : les participants s'expriment dans le sens horlogique, anti-horlogique, ou encore en "parole au centre".
- 3) Conclusion : Une fois que les participants se sont exprimés, ça sera au facilitateur/formateur de s'exprimer sur sa propre météo et à conclure la météo. .

Précaution :

Il est préférable que l'animateur/facilitateur ne s'exprime pas en premier pour faire sa propre météo mais plutôt en dernier. En effet, si il s'exprime en premier il y a de grandes chances que cela influence la météo des participants. En outre, en s'exprimant en dernier, il aura la possibilité de rebondir sur les propos des participants pour introduire la prochaine activité, le cadre ou pour conclure l'animation/formation.

Fiche compilée par François Wuidard.

www.multibao.org