



COUP DE POUCE

La météo intérieure

Durée	10 minutes
Matériel	Liste des questions à poser aux élèves
Objectifs généraux de l'atelier	Apprendre à exprimer ses émotions et à observer ses sensations Apprendre à valider son état intérieur

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

À l'instar de la météo, les émotions et l'humeur se caractérisent par de multiples changements. Au cours d'une même journée, les émotions sont portées à évoluer. Elles peuvent également se chevaucher pour un moment et c'est normal. Tout le monde expérimente ce genre de changement.

Prendre sa météo intérieure, c'est sonder son état, prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi à ce moment précis. La météo est une métaphore intéressante pour aborder les émotions avec les élèves puisque ces deux concepts partagent certaines caractéristiques communes comme le changement, la variété et les extrêmes. Il peut également être judicieux de faire comprendre aux élèves que leurs émotions sont passagères et qu'elles ne définissent pas entièrement qui ils sont. La pleine conscience permet d'apprendre à bien vivre avec elles (Kaiser-Greenland, 2016).

Accorder un moment à chacun pour exprimer brièvement l'état dans lequel il se trouve permet de prendre le pouls du groupe, de comprendre les réactions de certains et de respecter le fait que chacun arrive avec son bagage dans la journée. L'activité qui suit rend accessible l'expression des émotions de façon simple, sans avoir à en discuter longuement, ce qui peut avoir pour avantage de rendre les élèves plus à l'aise.

Pourquoi prendre sa météo intérieure?

- Pour apprendre à observer son état intérieur et mieux vivre avec lui
- Pour comprendre la multiplicité des émotions
- Pour respecter les émotions de chacun

Bon à savoir...

Les humains passent beaucoup de temps à réfléchir à ce qui ne se passe pas autour d'eux, à envisager des événements qui se sont produits dans le passé qui pourraient se produire dans le futur ou qui ne se produiront jamais. Pourtant, la recherche montre que les pensées qui errent dans tous les sens rendent généralement les humains moins heureux que celles qui s'ancrent à ce qui a lieu ici et maintenant, d'où l'intérêt d'apprendre à sonder son état intérieur, dans le moment présent.

(Killigworth et Gilbert, 2010)

Conseil d'animation

Changez régulièrement la signification de la direction des doigts, pour éviter que le pouce vers le bas soit associé au négatif et que le pouce vers le haut soit associé au positif.

CONSIGNES

1. Invitez les élèves à s'installer confortablement et à fermer les yeux. Prenez le temps, en groupe, de prendre quelques respirations. Demandez aux élèves d'observer comment ils se sentent actuellement.
2. Indiquez aux élèves que vous leur poserez des questions et qu'à la fin de chaque question, chacun pourra transmettre sa réponse en mettant le pouce vers le haut, vers le bas ou à l'horizontale. Proposez aux élèves de garder leur pouce pointé pendant un moment pour que tout le monde puisse partager et constater les différentes réponses lorsqu'ils ouvrent les yeux entre chaque question.
3. Rappelez-leur qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse et qu'il s'agit d'observer comment ils se sentent véritablement. Précisez que chacun est libre d'exprimer comment il se sent et que parfois on ressent la même chose que les autres, parfois non et c'est tout à fait normal. Invitez-les à être honnêtes et vrais envers eux-mêmes, de façon à ce qu'ils puissent apprivoiser ce qu'ils ressentent dans le moment présent.
4. Demandez-leur d'être attentifs aux consignes pour la direction des pouces, car celles-ci varieront tout au long des questions.
5. Rappelez aux élèves que la façon dont ils se sentent maintenant peut évoluer et qu'elle ne détermine pas le reste de leur journée.
6. Utilisez la liste de questions proposées dans la fiche complémentaire pour mener l'activité et agrémentez-la de vos questions personnalisées qui peuvent vous aider à prendre le pouls de votre groupe. Vous pouvez poser la même question à deux moments différents de l'exercice pour constater que les émotions peuvent changer rapidement.
7. Terminez l'activité en expliquant aux élèves qu'on peut ressentir une multitude de choses différentes dans la même journée et que l'état intérieur est en constant changement. C'est tout à fait normal.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez amener les élèves à réaliser qu'ils ont déjà tendance à exprimer leur météo intérieure à leur façon. Amenez-les à réfléchir à ces petits bonshommes aux multiples visages, appelés émojis, qui parsèment les messages qu'ils envoient avec leurs téléphones intelligents. Vous pourriez proposer à vos élèves de vous présenter leur émoji du moment, lorsqu'ils entrent en classe.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

1. Te sens-tu énergique ou fatigué(e)? Si tu te sens énergique, lève ta main droite, fatigué ou fatiguée lève ta main gauche et si tu ne sens rien de particulier, lève tes deux mains.
2. Penses-tu à ce qui se passe ici et maintenant ou sens-tu que tu as la tête ailleurs? Si tu te sens présent ou présente, lève ta main droite. Si tu te sens ailleurs, lève ta main gauche. Si tu te sens entre les deux, lève tes deux mains.
3. Est-ce facile ou difficile de rester immobile sur ta chaise en ce moment? Si c'est facile de rester immobile sur ta chaise, lève ta main droite. Si c'est difficile, lève ta main gauche. Si tu es ambivalent, lève tes deux mains.
4. Ressens-tu le calme, la nervosité ou l'angoisse? Si tu ressens le calme, lève ta main droite, si tu ressens la nervosité, lève ta main gauche et si tu ressens l'angoisse, lève tes deux mains.
5. Ton corps est-il détendu, tendu ou quelque part entre les deux? Si ton corps est détendu, lève ta main droite. Si tu sens des tensions dans ton corps, lève ta main gauche. Si tu te sens à mi-chemin entre la détente et l'état de tension, lève tes deux mains.
6. Ressens-tu de la joie, de l'inquiétude ou de la colère? Si tu ressens de la joie, lève ta main droite, de l'inquiétude lève ta main gauche et de la colère, lève tes deux mains.
7. As-tu l'impression que la chance te sourit ou que la malchance te poursuit aujourd'hui? Si tu as l'impression que la chance est moins présente, lève ta main droite. Si tu as l'impression que la chance te sourit, lève ta main gauche. Si tu ne sens rien de particulier par rapport à ta chance, lève tes deux mains.
8. Ressens-tu la faim, la satiété ou tu ne ressens rien de particulier dans ton estomac? Si tu as faim, lève ta main droite. Si tu te sens rassasié(e), lève ta main gauche. Si tu ne sens rien de particulier dans ton estomac, lève tes deux mains.
9. Ressens-tu de la solitude ou te sens-tu bien entouré(e)? Te sens-tu envahi(e) par la présence des autres? Si tu ressens la solitude, lève ta main droite. Si tu te sens bien entouré(e), lève ta main gauche. Si tu te sens un peu envahi(e) par la présence des autres, lève tes deux mains.

