

COUP DE POUCE

La météo intérieure



| | |
|--|--|
| Durée | 10 à 15 minutes |
| Matériel | Un carton jaune, un carton bleu et un carton rose pour chacun des élèves |
| Objectifs généraux de l'atelier | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à exprimer ses émotions et à observer ses sensations • Apprendre à valider son état intérieur |

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET 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

Saviez-vous que...

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 à nouveau 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.

(Killigsworth et Gilbert, 2010)

Conseil d'animation

Si vous sentez que l'attention se disperse entre les questions ou que les élèves ont tendance à juger les réponses des autres, prenez le temps de ramener l'attention du groupe vers la respiration.

CONSIGNES

1. Remettez à chaque élève un carton jaune, un carton rose et un carton bleu.
2. Invitez les élèves à s'installer confortablement et à fermer les yeux. Prenez le temps, en groupe, de respirer consciemment quelques fois. Demandez aux élèves de prendre un moment pour observer comment ils se sentent actuellement.
3. Indiquez aux élèves que vous leur poserez des questions et qu'à la fin de chaque question, chacun pourra transmettre sa réponse en levant le carton de la bonne couleur. Proposez aux élèves de fermer les yeux pendant la question, de garder leur carton levé pendant un moment et d'ouvrir les yeux pour que tout le monde puisse partager et constater les différentes réponses lorsqu'ils ouvrent les yeux entre chaque question.
4. 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.
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. Comme pour la météo, les nuages passent et le soleil peut ressortir un peu plus tard.
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 ce qu'on ressent change tout le temps. 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 aux comportements qu'ils adoptent lorsqu'ils sont contents, en colère, tristes, inquiets. Vous pouvez prendre un petit moment chaque jour pour demander aux élèves comment ils se sentent.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

1. Te sens-tu énergique ou fatigué(e)? Si tu te sens énergique, lève le carton rose, fatigué(e) le bleu et si tu ne sens rien de particulier, lève le carton jaune.
2. Es-tu confortablement assis(e) sur ta chaise, aurais-tu envie de te lever pour bouger ou préférerais-tu être couché(e) dans ton lit? Si c'est facile de rester sur ta chaise, lève le carton jaune. Si c'est difficile parce que tu as envie de bouger, lève le carton bleu. Si tu penses à ton lit et que tu aimerais y être, lève le carton rose.
3. Te sens-tu calme comme si tu étais en vacances à la plage, nerveux comme si tu attendais que quelque chose d'inattendu se produise ou angoissé comme si tu avais envie de t'enfuir en courant de toutes tes forces? Si tu ressens le calme, lève le carton jaune, si tu ressens la nervosité, lève le carton bleu et si tu ressens l'angoisse, lève le carton rose.
4. Ton corps est-il détendu comme un chat qui se repose sur le bord d'une fenêtre, tendu comme un chat qui vient de se coincer le bout de la queue ou quelque part entre les deux? Si ton corps est détendu, lève ton carton jaune. Si te sens tendu, lève ton carton rose. Si tu te sens à mi-chemin entre la détente et la tension, lève ton carton bleu.
5. Sens-tu que tu as faim, que ton ventre est bien plein ou que tu es parfaitement confortable dans ton estomac? Si tu as faim, lève ton carton jaune. Si tu te sens rassasié(e), lève ton carton bleu. Si tu es confortable dans ton estomac, lève ton carton rose.
6. Ressens-tu de la solitude, te sens-tu bien entouré(e) ou te sens-tu envahi(e) par la présence des autres? Si tu te sens seul(e), lève ton carton bleu. Si tu te sens bien entouré(e), lève ton carton jaune. Si tu sens qu'il y a trop de monde autour de toi et que tu préférerais être seul(e), lève le carton rose.

