

“ MÉTÉO brise-glace ”

Permet de prendre la température d'un groupe, afin de savoir dans quelle disposition il est et éventuellement revoir le déroulé de sa séance.



Participants: 30 personnes max

Durée : 10 à 20 min selon le nombre de participants

1 PRÉPARATION ET INSTALLATION

Imprimer la fiche des sentiments pour tous les participants.

2 LA CONSIGNE

A partir d'une feuille de sentiment (cf.annexe), chacun prend un temps pour réfléchir sur son état émotionnel du moment. Puis chacun à son tour, lorsque quelqu'un se sent prêt il donne deux adjectifs qualifiant son état émotionnel.

3 CONTEXTE

Participe à la création d'un climat de confiance et d'intimité, et parfois diminue les tensions, les frustrations.

4 QUELS INTÉRÊTS POUR L'ANIMATEUR ?

Permet d'ajuster le contenu de la séance pédagogique prévue en fonction de l'état émotionnel d'un groupe.

Par exemple: L'ensemble du groupe utilise des adjectifs négatifs (fatigue, tristesse, démotivation) et j'avais prévu une séance complexe et longue... Je peux proposer au groupe une séance plus courte, en éludant certains points, en échange de leur concentration.

Participe à la création d'un climat de confiance et d'intimité, peut atténuer les tensions et frustrations au sein d'un groupe.

Parfois, le simple fait d'avoir pu dire à haute voix que l'on ne se sent pas "dans un bon jour" permet d'atténuer ce sentiment et le laisser de côté durant la séance.



On aime :

- ▶ Brise la glace, participe à la création d'un climat de confiance.
- ▶ Très bon outil d'introduction pour des ateliers nécessitant la confiance ou pour aborder le sujet des émotions, de la communication, etc .
- ▶ Utilisé régulièrement dans un groupe, cela peut faciliter la communication interne au groupe.



On aime moins :

- ▶ Plus il y a de monde, moins les participants sont habitués et plus ça peut prendre de temps.
- ▶ Peut-être compliqué à mettre en place avec certaines personnes / publics non habitués à parler de sentiments en public, notamment les adolescents.

5

CONSEILS D'ANIMATION

Avant de l'utiliser, il peut-être nécessaire de poser un cadre de bienveillance, de respect d'écoute, de libre parole.

Ne pas obliger une personne à participer si elle ne le veut pas. Il peut même être utile de rappeler que cela n'a pas de caractère obligatoire.

Expliquer l'intérêt de l'outil et pourquoi il peut faciliter la participation de tous.

Ne pas interrompre une personne, ne pas commenter ce qui a été dit.

Laisser un temps suffisant de réflexion, car pour certains il n'est pas évident d'analyser leurs sentiments.

Ne pas occulter la « fiche sentiment » support essentiel à cet exercice. Bien que proches dans leur signification, les adjectifs triste, nostalgique, mélancolique, ne sont pas des synonymes. Visualiser ce « nuancier » des humeurs permet aux participants de bien identifier et préciser des sentiments parfois diffus. Cela invite à se livrer à une réelle introspection.


6


VARIANTES

“TEMPERATURE Check”

Objectifs: Vérifier la capacité d'attention du groupe tout au long de la séance.


Déroulé : La question généralement formulée peut être: êtes-vous toujours attentif ou avez-vous besoin d'une pause. Cela peut aussi être utilisé pour vérifier que tout le monde suit. A ces questions, les participants secouent les mains vers le haut pour un oui, vers le bas pour un non et au milieu s'ils hésitent.


 On aime : permet de vérifier si le groupe suit, notamment sur les ateliers longs. Parfois, le fait d'avoir sondé le groupe ou de faire une mini pause permet ensuite d'avoir un groupe plus concentré.

 On aime moins : Il faut avoir un planning modulable pour permettre une pause supplémentaire si besoin.

“QUOI de Neuf”

Consigne : Même principe que la météo mais chacun raconte quelque chose qui s'est passé depuis la dernière rencontre.

 On aime : Permet de sonder l'état émotionnel du groupe de façon détournée. Comme la météo, sert de sas pour une meilleure attention ensuite.

 On aime moins : Peut durer plus longtemps surtout s'il y a des bavards. Peut nécessiter un maître du temps et/ou préciser pas plus de quelques minutes par personne.

Quelques sentiments



Content.e

Aventureux.se
Captivé.e
Confiant.e
Conquérant.e
Créatif.ve
Curieux.se
D'humeur espiègle
Enchanté.e
Énergique
Enjoué.e
Enthousiaste
Euphorique
Exalté.e
Fier.e
Gonflé.e à bloc
Heureux.se
Inspiré.e
Intrigué.e
Joyeux.se
Libre
Motivé.e
Positif.ve
Ravi.e



Apeuré.e

Affolé.e
Alarmé.e
Angoissé.e
Anxieux.se
Effrayé.e
Panicé.e
Sous pression
Sur mes gardes
Tendu.e
Terrifié.e
Vulnérable



Aimant.e

Attentif.ve
Amical.e
Amoureux.se
Chaleureux.se
Charmé.e
Compatissant.e
Émerveillé.e
Ému.e
Nourri.e
Ouvert.e
Reconnaissant.e
Tendre
Sensible
Vivant.e



Triste

Accablé.e
Agité.e
Angoissé.e
Cafardeux.se
Chagriné.e
Déçu.e
Découragé.e
Démoralisé.e
Déprimé.e
Désolé.e
D'humeur noir.e
Malheureux
Navré.e
Radioux.se
Résigné.e
Seul.e
Sur la réserve



Serein.e

Calme
Centré.e
Comblé.e
Concentré.e
Confiant.e
Détendu.e
Épanoui.e
Formidable
Paisible
Patient.e
Satisfait.e
Tranquille
Zen



Fâché.e

Agacé.e
Amer.e
Consterné.e
Contrarié.e
Dégouté.e
Ecoeuré.e
En colère
Enragé.e
Exaspéré.e
Furieux.se
Grognon
Hors de soi
Impatient
Indigné.e
Irrité.e
Nerveux.se
Offensé.e
Ouvé.e
Pessimiste
Rémonté.e
Révolté.e



Confus.e

Bloqué.e
Dans le doute
Déconcerté.e
Dérangé.e
Dérouté.e
Embrouillé.e
Étonné.e
Frustré.e
Hésitant.e
Inconfortable
Inquiet.ète
Méfiant.e
Partagé.e
Perdu.e
Perplexe
Prudent.e
Sidéré.e
Soucieux.se
Surpris.e
Tirillé.e
Troublé.e



Fatigué.e

Las.se
Crevé.e
Démuni.e
Essoufflé.e
Épuisé.e
Impuissant.e
Indifférent.e
Léthargique
Saturé.e
Vidé.e



TIMIDE



**INDIFFÉRENT.E
VIDE**



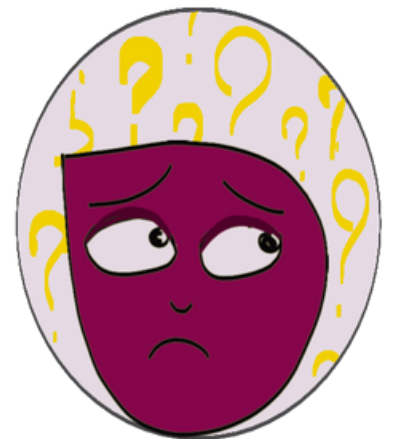
PESSIMISTE



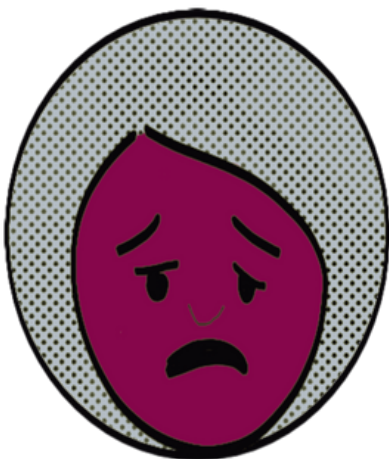
**MOTIVÉ.E /
PLEIN.E
D'ÉNERGIE**



**EN
DÉSACCORD**



**DANS LE
DOUTE**



DÉÇU.E



CRÉATIF.VE



CALME



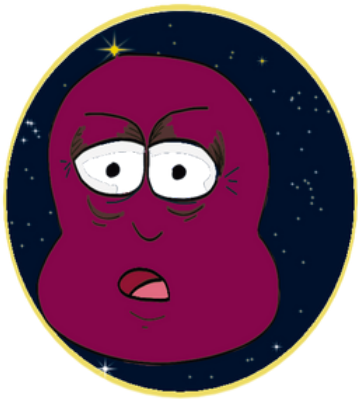
CHARMÉ.E



EN COLÈRE



CURIEUX.SE



FATIGUÉ.E



HEUREUX.SE



STRESSÉ.E



SURPRIS.E