



5 à 20 minutes



Maximum 20



Pour tous! Les éducatrices peuvent aussi initier les tout-petits à effectuer cet exercice.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

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

« *Exprimer ses émotions, c'est comme d'enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs* ». **Tanya Sénécal**



## QUAND FAIRE L'ACTIVITÉ?

Au début ou à la fin d'une rencontre individuelle ou d'une réunion d'équipe.

## OBJECTIFS

- Prendre un temps d'arrêt sur soi : se connecter à soi et prendre conscience de ses émotions.
- Renforcer le climat de confiance, favoriser la compréhension et l'empathie dans l'équipe.
- Prendre le pouls sur le niveau d'énergie de chacun et adapter la réunion en fonction de la réponse.

*Dans le contexte de la pandémie et du retour au travail, cet exercice peut facilement vous permettre d'identifier les personnes en situation de détresse psychologique et de porter une action pour les sécuriser.*

## MISE EN PLACE

- Identifier un animateur météo, cela peut être le responsable de la réunion ou un participant.  
*Ce dernier veillera au non-jugement des participants et nommera son émotion en dernier pour ne pas influencer le groupe.*
- Démarrer par une minute de silence.  
*Inviter les participants à fermer les yeux pour se connecter à leur ressenti.*
- Proposer à un volontaire de démarrer le tour, ou faites un tour dans le sens des aiguilles d'une montre, en partageant son état émotionnel avec une ou deux questions :
  - *Comment je me sens en ce moment? Quelle est ma météo intérieure du jour?*
- Inviter les autres participants à garder le silence et à ne pas rebondir sur ce qui est dit.
- Indiquer un cadre de temps à l'équipe pour éviter les débordements.
- Une fois que chacun s'est exprimé, remercier les participants et commencer la réunion<sup>1</sup>.

*En fonction de la difficulté ou non du groupe à exprimer leurs émotions, vous pouvez proposer de :  
**nommer une seule émotion (état général), d'utiliser le lexique de la météo.***

## NOTE AUX GESTIONNAIRES

Dans votre rôle de gestionnaire et lorsque vous avez identifié une personne en difficulté ou en situation de détresse psychologique, faites preuve de bienveillance et d'empathie. Dans le cadre d'une réunion d'équipe et après sa clôture, proposer à l'employée une rencontre individuelle afin d'identifier ses besoins, d'effectuer une recherche des solutions et de la soutenir tout en respectant son processus individuel.

<sup>1</sup> La boîte à outils du Chief Happiness Officer. Dunod, 2018