



MÉTÉO DES HUMEURS

Thématique : communication, ressenti, évaluation

Difficulté



Durée



Matériel



Participant(s)



POURQUOI

Ce petit exercice est favorable en début d'animation. Il sert avant tout à laisser s'exprimer chaque participant sur son état du moment: cela permet d'avoir une image globale de l'énergie du groupe et d'accueillir chacun tel qu'il est.

OBJECTIFS

- Pouvoir exprimer son état du moment;
- Favoriser l'expression de son ressenti;
- Évaluer l'énergie du groupe et s'adapter en fonction.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum 2 participants;
Pas de maximum

MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

DÉROULEMENT

- Au début de chaque temps de travail collectif (réunion, atelier, etc.) il est important de commencer par un tour de météo des humeurs.

- Tout le monde s'assoit en cercle et chacun son tour (animateur compris) exprime son état du moment par un mot ou une courte phrase. Cela permet de mesurer l'énergie du groupe et de prendre en compte les humeurs de chacun dans la suite des activités.
- **Variantes possibles:** Au lieu de s'exprimer directement il est possible de prendre 2-3 minutes au préalable afin que chacun puisse représenter son humeur par un petit dessin. Une fois ce temps fini chacun le décrit brièvement. (Possibiliter de mimer, etc.: soyons créatifs)

L'humeur de la personne qui s'exprime n'appelle à aucun commentaire ni jugement de la part des autres participants!



- Aucune source connue.