

## Qu'est ce que la météo intérieure ?

Prendre le temps de reconnaître sa météo intérieure consiste à ressentir tout simplement ce qui se passe en nous : quelle émotion est là ? S'exprime-t-elle physiquement ? Quelles pensées sont associées ?

Il n'y en a pas de bonnes ou de mauvaises. Les choses sont ainsi à ce moment-là.

Cette pratique peut devenir un rituel en classe comme à la maison.

Voici l'extrait de **Calme et attentif comme une grenouille** –Eline Snel (p.84-85) à ce propos.

### **Consulter ta météo personnelle**

*Assieds-toi confortablement. Ferme complètement les yeux ou ferme-les presque entièrement, comme tu préfères. Prends tranquillement le temps de découvrir comment tu te sens. Quel temps fait-il à l'intérieur ? te sens-tu détendu ? y a-t-il du soleil à l'intérieur ? ou te sens-tu comme quand il y a des nuages ou qu'il pleut ? Il y a peut-être de l'orage. Qu'est-ce que tu observes ?*

*Sans réfléchir, tu laisses venir le bulletin du temps qui correspond à ce que tu ressens en ce moment. Et quand tu te rends bien compte de ce que tu ressens maintenant, tu laisses les choses comme elles sont... Tu ne dois pas vouloir ressentir autre chose ou changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, tu ne peux changer celui qu'il fait à l'intérieur.*

*Reste un moment auprès de ce que tu ressens. Tu fais attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive...Tu ne peux pas changer ton humeur d'un coup. Mais, à un autre moment de la journée, le temps aura changé... Pour l'instant, c'est comme ça. Et c'est bien ainsi. Les sentiments changent.*

### **Pourquoi « météo » ?**

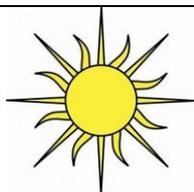
Pour les enfants, le terme de **météo peut être intéressant car il permet d'imager les émotions** : le soleil pour la joie, la pluie pour la tristesse, l'orage pour la colère, etc.

Ces associations peuvent être propres à chaque personne. Certains enfants aiment beaucoup la pluie et n'ont pas envie de l'associer à la tristesse par exemple. Néanmoins, pour un groupe d'enfants et **après discussion, un code imagé peut être choisi pour l'ensemble du groupe afin d'avoir une référence commune**. En classe ou même à la maison, la météo intérieure est un bon moyen de recentrer un enfant sur ce qu'il ressent. Plutôt que de dire « je suis en colère » ce qui est compliqué pour certains, il est plus facile pour lui de dire qu'il y a comme un orage en lui.

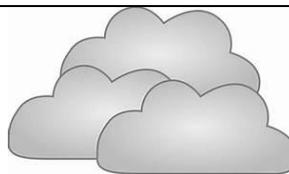
De plus, **la notion de météo illustre aussi parfaitement le caractère changeant de la vie émotionnelle**. Comme il peut pleuvoir le matin et faire un magnifique soleil l'après-midi, nous pouvons être triste à un moment et joyeux quelques heures plus tard. Rien n'est figé, la vie émotionnelle est en mouvance continuelle.

Pour les plus grands (inspiré de la météo de « hop toys »)

<https://www.bloghoptoys.fr/imprimez-votre-kit-de-meteo-des-emotions>



**Je suis content**



**Je suis inquiet**



**Je vais mieux**



**Je suis perdu**



**Je suis réconforté**



**J'ai peur**

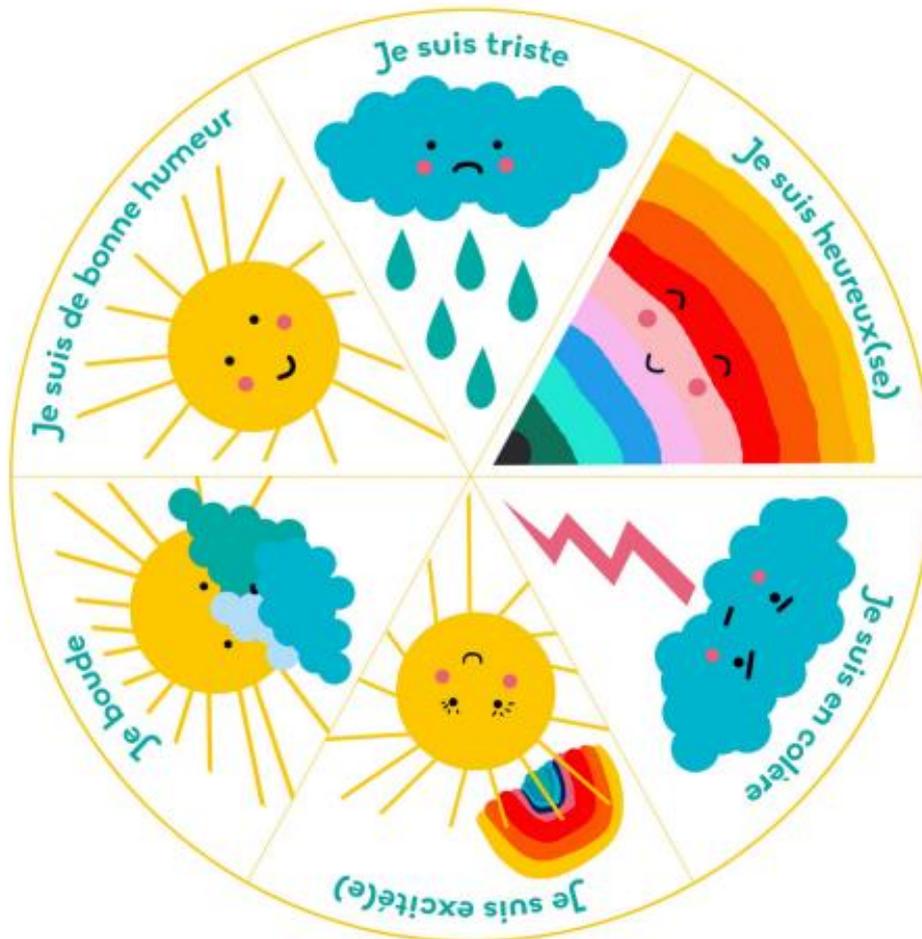


**Je suis triste**



**Je suis en colère**

Pour les plus jeunes, on peut limiter ainsi



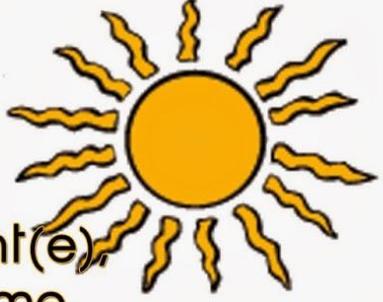
Document à télécharger, pour fabriquer la roue :

<http://www.bubblemag.fr/wp-content/uploads/2017/08/la-meteo-des-emotions.pdf>

On peut aussi demander aux élèves de lever leur main, pour prendre rapidement l'humeur de la classe, en fonction du code :



**SOLEIL :**  
je suis content(e),  
je suis en forme,  
je vais bien...



<https://id2profs.blogspot.com/2012/12/meteo-des-humeurs.html>