13

OUTILS D'ANIMATION

Météo intérieure et roues des émotions

Information

À quoi sert cet outil?

Ces outils permettent de prendre le pouls du groupe ou de la personne accompagnée et de favoriser l'expression des émotions, du niveau d'énergie et du vécu du moment.

Quand utiliser cet outil?

Avant, pendant ou après une rencontre, une activité, une formation ou une démarche d'accompagnement.

Information complémentaire

Ces outils proposent différentes façons d'exprimer son état intérieur. La **météo intérieure** utilise des conditions météorologiques comme métaphores, tandis que la **roue des émotions** aide à reconnaître, nommer et nuancer les émotions vécues.

BONNES PRATIQUES

Ces outils d'animation favorisent :

- → l'expression du vécu et du ressenti;
- → la prise de conscience de son état du moment;
- → l'écoute et l'ajustement de l'accompagnement;
- → des échanges plus ouverts et centrés sur la personne.

Poursuivre le parcours

Outils dans la même section : **Animer les échanges et suivre l'évolution**

12 QUESTIONNAIRE **Évaluation du parcours**

QUESTIONNAIRE

Évaluation du parcours

Questionnaire visant à recueillir la rétroaction à différentes étapes de l'accompagnement.

13 OUTILS D'ANIMATION **Météo intérieure et roues des émotions**

OUTILS D'ANIMATION

Météo intérieure et roues des émotions

Outil d'expression permettant de partager son état du moment simplement.

14 OUTIL D'ANIMATION **Mur d'humeur** (ou arbre d'humeur)

OUTIL D'ANIMATION

Mur d'humeur (ou arbre d'humeur)

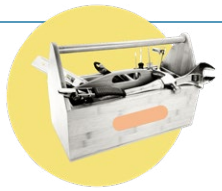
Outil visuel favorisant l'expression des émotions et le dialogue.

15 OUTIL D'ANIMATION **Cartes de photolangage** (ou métaphores)

OUTIL D'ANIMATION

Cartes de photolangage (ou métaphores)

Outil visuel facilitant l'expression des perceptions, des émotions et des expériences.



Boîte à outils

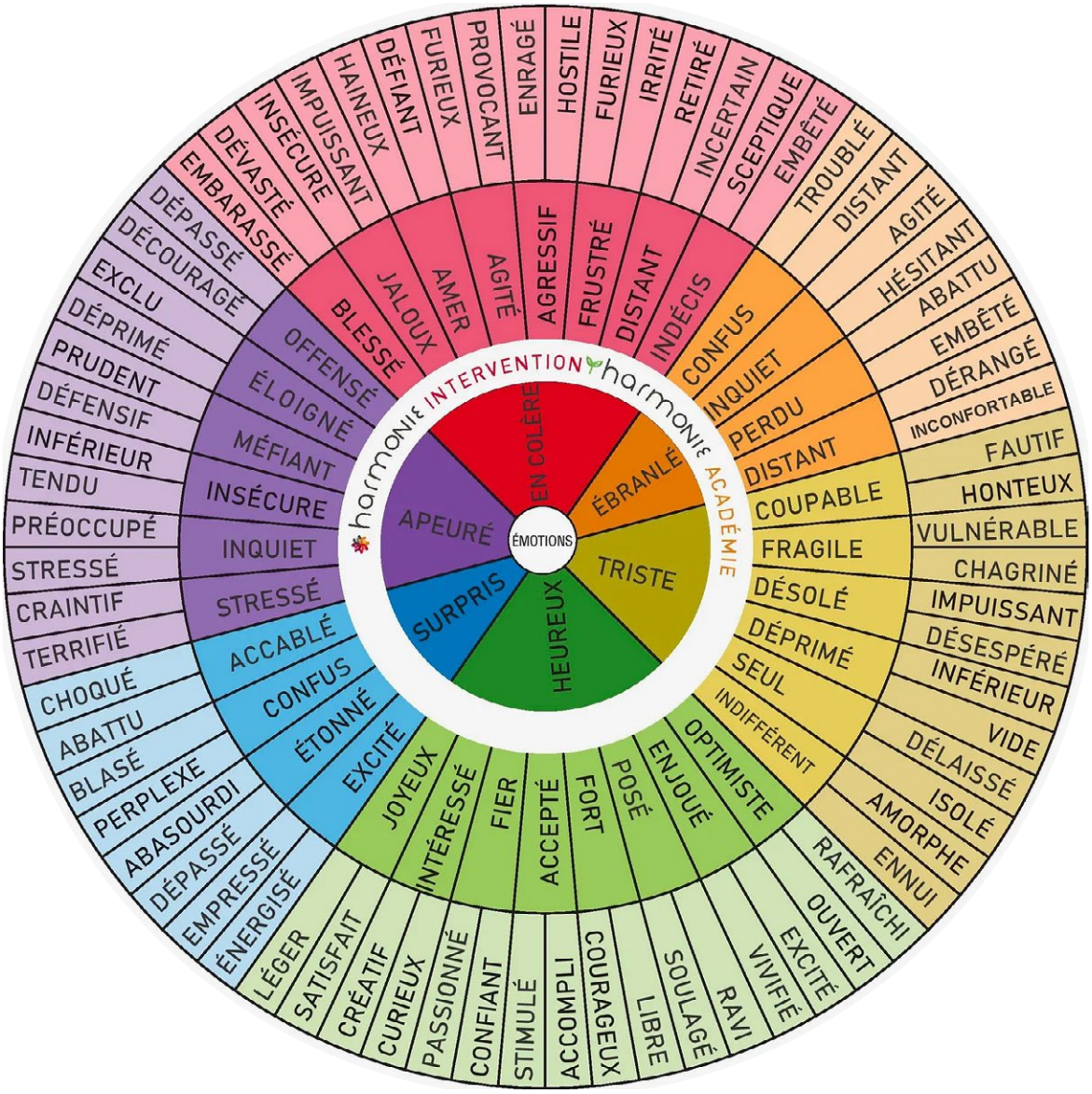
Découvrez l'ensemble des outils afin d'accompagner les différentes étapes du parcours entrepreneurial.

Accéder à la Boîte à outils complète et aux documents individuels

Outil de la météo intérieure

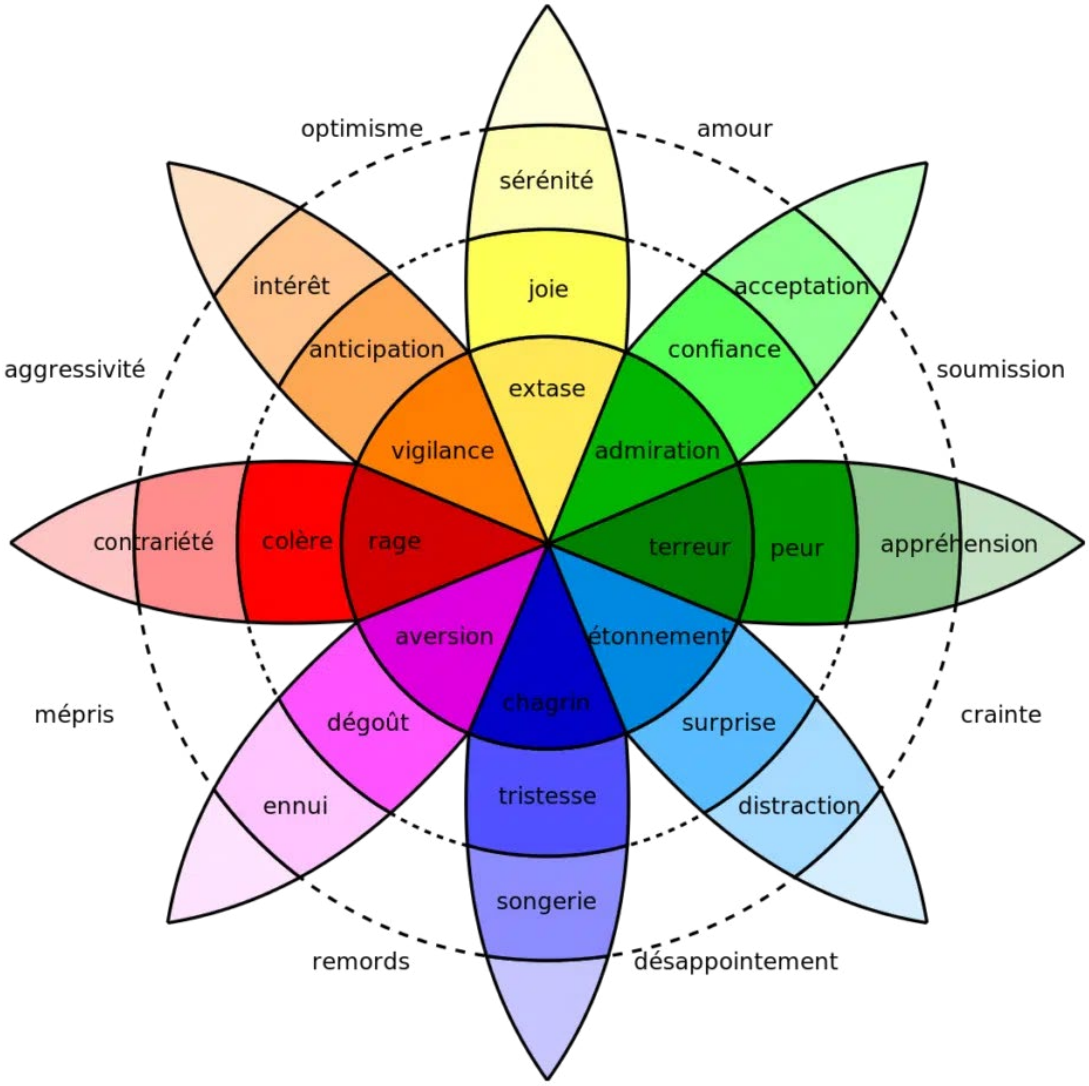
Météo	État émotionnel	Description
Ensoleillé	Motivé·e, confiant·e, disponible	Je me sens motivé·e, confiant·e et disponible. J'ai de l'élan, des idées claires et l'envie de contribuer.
Éclaircies	Énergie qui revient, prudence	Je sens que ça revient doucement. L'énergie est là, mais encore fragile. Je suis prudent·e, mais je vois des possibilités se dessiner.
Arc-en-ciel	Inspiré·e, reconnaissant·e, serein·e	Je me sens inspiré·e, reconnaissant·e et serein·e. J'ai envie de partager, de construire, de célébrer les petits pas.
Nuageux	Fatigué·e, préoccupé·e, hésitant·e	Je suis là, mais un peu ralenti·e. J'avance, mais avec moins de clarté ou de disponibilité.
Brumeux	Confus·e, en recherche de repères	Je me sens flou·e, en recherche de repères. J'ai du mal à prioriser ou à voir où je vais.
Pluvieux	Découragé·e, triste, démotivé·e	Je me sens découragé·e, triste ou démotivé·e. J'ai besoin de repli, de douceur ou de temps pour me reconnecter.
Orageux	Stressé·e, frustré·e, irrité·e	Je suis stressé·e, frustré·e ou irrité·e. Mon énergie est forte, mais difficile à canaliser.
Venteux	Dispersé·e, agité·e, instable	Je me sens agité·e, instable ou dispersé·e. J'ai du mal à me concentrer, je saute d'une chose à l'autre.
Tornade	Débordé·e, désorganisé·e, sous pression	Je suis débordé·e, désorganisé·e ou sous pression. J'ai besoin d'aide pour remettre de l'ordre ou prioriser.
Enneigé	Figé·e, ralenti·e, en attente	Je me sens figé·e, ralenti·e ou en attente. J'avance doucement, comme en mode pause.
Verglas	Vulnérable, prudent·e, incertain·e	Je me sens vulnérable, incertain·e ou sur le fil. Chaque pas demande de la prudence.
Canicule	Saturé·e, irritable, épuisé·e	Je suis saturé·e, irritable ou épuisé·e. Trop de chaleur mentale, trop de choses à gérer.
Nuit étoilée	Introspectif·ve, calme, en recul	Je me sens calme, introspectif·ve ou en recul. Je prends du temps pour réfléchir, observer ou me reconnecter.
Glacé	Détaché·e, vidé·e, en retrait	Je me sens détaché·e, vidé·e ou en retrait. Je suis là, mais en mode économie d'énergie.

Outil de la roue des émotions – 1 –



SOURCE : L'Atelier Galita – La roue des émotions

Outil de la roue des émotions – 2 –



SOURCE : Psy.Link Blog – La roue des émotions secondaires de Plutchik