14

OUTIL D'ANIMATION

Mur d'humeur (ou arbre d'humeur)

Information

À quoi sert cet outil?

Le mur d'humeur est un outil visuel permettant d'exprimer rapidement son état émotionnel du moment. Il peut se présenter sous d'autres formes, comme un arbre d'humeur ou des scènes illustrées où des personnages évoluent dans divers environnements.

Quand utiliser cet outil?

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

Information complémentaire

Le site de l'Atelier du formateur offre plusieurs gabarits gratuits de murs d'humeur, d'arbres d'humeur et d'autres outils d'expression émotionnelle. Ces modèles, initialement conçus pour un public jeunesse, peuvent être adaptés pour les adultes et utilisés dans des contextes de formation et d'accompagnement. https://latelierduformateur.fr/les-arbres-a-personnages-revisites/

BONNES PRATIQUES

Le mur d'humeur (ou arbre d'humeur) favorise :

- ➔ la mise en mots des émotions;
- ➔ la régulation émotionnelle;
- ➔ la communication au sein d'un accompagnement;
- ➔ la prise de conscience de son état intérieur avant, pendant ou après une rencontre.

Cet outil permet d'adapter l'accompagnement, sa posture et sa disponibilité à la situation du moment.

Poursuivre le parcours

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

12 QUESTIONNAIRE **Évaluation du parcours**

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

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

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

QUESTIONNAIRE

Évaluation du parcours

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

OUTILS D'ANIMATION

Météo intérieure et roues des émotions

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

OUTIL D'ANIMATION

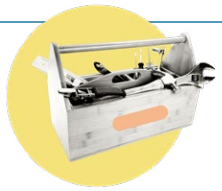
Mur d'humeur (ou arbre d'humeur)

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

OUTIL D'ANIMATION

Cartes de photolangage (ou métaphores)

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



Boîte à outils

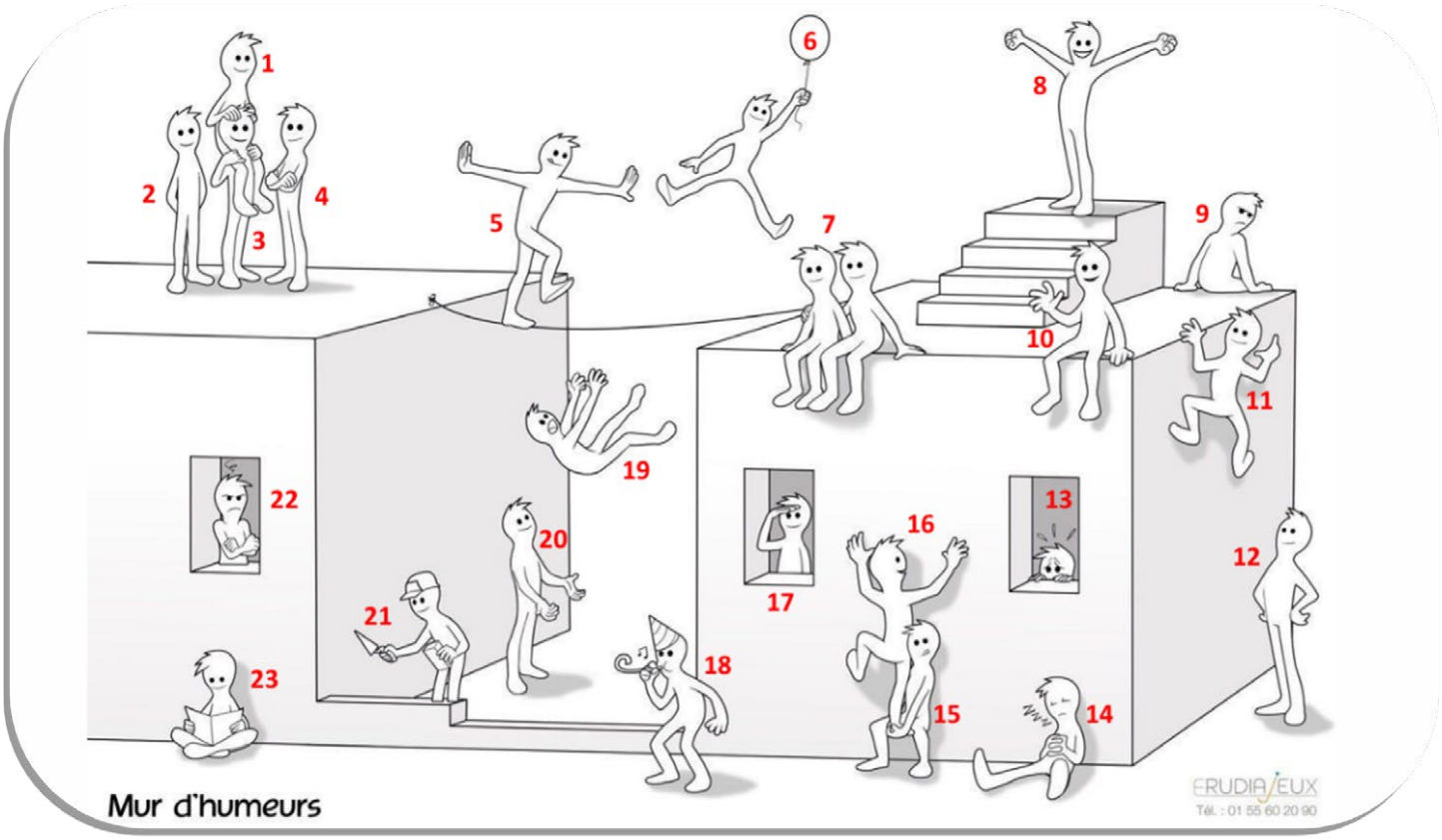
Découvrez l'ensemble des outils afin d'accompagner les différentes étapes du parcours entrepreneurial.

Accéder à la Boîte à outils complète et aux documents individuels

SOURCE : Boîte à outils – Transformer l'accompagnement – Guide pour un entrepreneuriat inclusif des personnes en situation de handicap, © Université de Sherbrooke, novembre 2026

Mur d'humeur

Voici le mur le plus populaire, avec des personnages numérotés pour faciliter la sélection :



SOURCE : L'Atelier du formateur