

Dans quel état d'esprit j'arrive? Qu'est-ce que j'ai besoin de déposer pour être pleinement présent-e?

INTENTION

POUR LE GROUPE

Permettre à chacun-e de déposer ce avec quoi il ou elle arrive avant de commencer une réunion et de prendre conscience de l'état d'esprit des autres...

POUR LE/LA FACILITATEUR/TRICE

Laisser un espace au *care*, au soin du groupe.
Aménager un «sas» d'entrée collective dans la réunion.
Sentir l'énergie du groupe pour adapter la suite.



EXPLICATION

Le **check-in** (ou météo intérieure) est un moment en début de réunion où chaque membre du groupe exprime comment elle ou il se sent, ici et maintenant. Le même temps peut être pris en fin de réunion pour un **check-out** (ou météo de sortie) afin de déposer ce avec quoi chacun.e part et clôturer ensemble la réunion. Il existe une multitude de façons de les réaliser !



EXEMPLES

🕒 LE TOUR DE PAROLE

Un simple tour où chacun-e s'exprime librement et sans interruption.

🕒 L'ÉTAT DU MOMENT

Décrire son état du moment avec un ou plusieurs mot(s) : un adjectif/ un lieu/ une métaphore atmosphérique/un panneau routier/un objet dans la pièce/un animal...

🕒 LE PHOTOLANGAGE

Proposer à chacun-e de choisir l'image qui correspond à son état d'esprit et de s'appuyer dessus pour exprimer son humeur.

🕒 LA MÉTÉO MOUVANTE

Les participant·e·s sont debout en cercle, une personne s'avance au centre en énonçant une affirmation qui correspond à son humeur. Celles et ceux qui partagent cet état d'esprit s'avancent également au centre. Après quelques secondes, chacun·e reprend sa place et une autre personne s'avance au centre.

🕒 LA MÉTÉO EN CASCADE

Chaque participant·e choisit dans le groupe une première personne avec qui partager son humeur pendant quelques minutes. Quand le signal est donné, tout le monde va vers une autre personne et transmet brièvement l'état d'esprit de la personne rencontrée juste avant, puis partage le sien. Et ainsi de suite une troisième fois.

🕒 ... À INVENTER!



PRATICO - PRATIQUE

MATÉRIEL

En cercle.
Selon la météo choisie.

TIMING

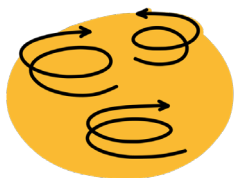
Entre 5 min et 20 min selon la taille du groupe.
C'est important de laisser une vraie place à la météo mais il convient aussi qu'elle ne prenne pas trop de temps dans la réunion.

PARTICIPANT·E·S

Illimité. Si grand groupe, prévoir des modalités adaptées (par exemple en différents petits groupes...).

RÉFLEXIONS

Sous ses apparences «bisounours», la météo est un outil puissant au service des groupes pour prendre soin de leurs membres et de ce qui les traverse. Il permet de se préoccuper du «être ensemble», et pas uniquement du «faire ensemble» présent dans le contenu et les objectifs de la réunion. Prendre en compte l'état d'esprit de chacun·e, c'est se rappeler qu'on est tou·te·s des humain·e·s avec nos singularités, sensibilités et réalités différentes, qui existent au-delà du travail ou du projet qui nous relie. C'est construire à terme un groupe plus résilient pour atteindre ses objectifs.



ASTUCES + CONTEXTES

Si la météo se fait au moyen d'un tour de parole, il vaut mieux **ne pas laisser quelqu'un-e interrompre** la personne qui parle pour réagir, questionner, faire une blague. Bien que ce soit parfois au service de l'ambiance ou du soin du groupe, cela peut aussi couper la dynamique qui permet à la personne de s'exprimer.

Le check-in peut-être l'occasion de faire un **tour des prénoms**, voire **d'exprimer ses attentes** pour la réunion.

Le **check-out**, s'il peut paraître superflu, est tout aussi utile que le check-in pour déposer ce avec quoi on repart de la réunion, une éventuelle frustration, quelque chose qui a été compliqué ou mal vécu, etc. ...

UN PEU DE POSTURE

Pendant la météo, si **l'écoute** de l'ensemble du groupe est fondamentale, celle de la facilitation l'est aussi. Cela lui permet d'avoir un aperçu plus ou moins explicite des différents états d'esprit qui composent le groupe, pour les prendre éventuellement en compte par la suite. Cela peut se traduire par :

- des **interventions** du type : "Es-tu sûr-e de vouloir prendre ces tâches? Tu as partagé que tu es débordé-e / que tu as du mal à dire non pour le moment".

- **une adaptation du déroulé** : face à quelque chose de lourd, on peut réagir de cette façon : «vu ce que tu viens de nous dire, es-tu à l'aise avec le fait qu'on fasse ça aujourd'hui?»...Et face à quelque chose de plus léger on peut proposer : «j'ai entendu que vous aviez besoin de bouger?».

La facilitation peut également donner des tâches ou rôles à d'autres personnes du groupe, pour répondre à un besoin qu'elle a entendu dans le tour météo. Si le groupe a besoin de bouger, on peut très bien demander à un-e des participant-e-s de proposer un *energizer* en milieu de réunion.

Tout comme pour le cadre de fonctionnement, le **groupe est responsable** de s'emparer des ressentis exprimés lors du tour de météo et pas seulement la facilitation.

Par ailleurs, il est important de ne pas oublier que la météo peut soulever **des résistances**. Il arrive que tout le monde ne soit pas à l'aise avec le fait d'exprimer ses ressentis, ce qui peut rendre le moment inconfortable pour certain-e-s. Comme pour beaucoup d'outils, plus on les pratique, plus on est à l'aise avec. Dans certains groupes, le mot météo peut réveiller des réactions allergiques, faire écho à d'anciennes expériences mal vécues. Il n'est donc pas spécialement nécessaire de nommer la météo. On peut simplement dire : «Je suis curieuse de savoir comment vous allez, cela vous dit qu'on échange dessus?»