



*Unir nos forces pour l'avenir des jeunes et de ceux qui les guident*

# MÉTHODE – THERMOMÈTRE ÉMOTIONNEL

## OUTIL DE REGULATION COLLECTIVE – CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE – PRÉVENTION DES TENSIONS

### FINALITE DE L’OUTIL

Le thermomètre émotionnel est un rituel rapide qui permet d’évaluer le niveau de disponibilité émotionnelle d’un groupe.

C'est un outil de prévention des tensions et d'ajustement éducatif. Il ne vise jamais à interpréter ni à analyser la vie personnelle des jeunes.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer la **conscience émotionnelle** chez les jeunes.
- Installer un **climat régulé et sécurisant**.
- Permettre aux professionnels d'**adapter leur posture et leur séance**.
- Identifier rapidement **les risques de tension ou d’agitation**.

### MATERIEL NECESSAIRE

- Une échelle graduée de **0 à 10**, affichée ou projetée.
- Un support papier ou un tableau (optionnel).

### MODE OPERATOIRE

#### ÉTAPE 1 — PRÉSENTATION DU CADRE

Expliquer que chacun va donner un chiffre, sans justification, pour indiquer son niveau émotionnel du moment.

Message clé : « Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. »

#### ÉTAPE 2 — PASSAGE DU THERMOMETRE

Faire un tour rapide :

- « 0 = je suis très calme »
- « 10 = je suis très tendu / très chargé émotionnellement »

Chacun annonce un nombre **en une seconde**.

#### ÉTAPE 3 — LECTURE DU CLIMAT EMOTIONNEL

Le professionnel observe :

- Une majorité en bas de l'échelle → groupe disponible
- Beaucoup de chiffres élevés → besoin d'apaisement ou de recentrage
- Un mélange hétérogène → vigilance dans les interactions

Aucune analyse individuelle n'est effectuée.



*Unir nos forces pour l'avenir des jeunes et de ceux qui les guident*

## ÉTAPE 4 — AJUSTEMENT EDUCATIF

Selon le climat observé, proposer :

- un court moment de respiration,
- une transition plus progressive,
- un temps de mise en mouvement,
- un recentrage collectif,
- une reformulation du cadre.

L'objectif est d'**adapter immédiatement** le rythme et les consignes.

## POSTURE PROFESSIONNELLE

- Accueil inconditionnel, absence totale de jugement.
- Neutralité : ne pas réagir à un chiffre particulier.
- Ne pas demander : « *Pourquoi ?* »
- Respect strict de la confidentialité émotionnelle.
- Co-régulation : le professionnel sert de référence apaisante.

## POINTS DE VIGILANCE

- Ne jamais transformer l'outil en analyse psychologique.
- Ne pas insister lourdement si un jeune refuse de donner un chiffre.
- Être attentif aux chiffres très élevés collectivement, pas individuellement.
- L'outil n'est pas un diagnostic, mais un indicateur de dynamique de groupe.

## VARIANTES POSSIBLES

- **Thermomètre de sécurité** : « *À quel point tu te sens en sécurité ?* »
- **Thermomètre d'énergie** : « *Quelle énergie tu as pour travailler ?* »
- **Thermomètre de cohésion** : utile en début ou fin de cycle.

## 8. RETOMBÉES ATTENDUES

- Groupe **plus calme et stabilisé**.
- **Moins de débordements** et de tensions.
- **Meilleure disponibilité** pour les apprentissages.
- Installation d'un **rituel éducatif fiable et rassurant**.