

Ma météo personnelle (enfant et adulte)

■ Ma météo personnelle pendant un moment difficile

Qu'est-ce qu'un moment difficile ? Ce n'est pas le stress pendant les examens, sur lequel on peut agir et qu'on veut faire partir mais c'est quelque chose de plus personnel, de plus intime, quelque chose qui blesse, ou bouleverse. Dans ces moments-là, contrairement à la gestion du stress, je ne dois pas chercher pas à m'opposer à ses sentiments, mais apprendre à rester auprès d'eux, avec gentillesse, jusqu'à ce qu'ils partent d'eux-mêmes. Car si je ne leur résiste pas, ils finissent par s'en aller ou se transformer tout seul. Il faut juste prendre le temps de découvrir comment ils sont, et découvrir ce qu'il y a à ressentir.

■ Quel temps fait-il à l'intérieur ?

- Est-ce qu'il y a des nuages ou de la pluie ?
- Il y a peut-être de l'orage ?
- Qu'est-ce que j'observe ?

Orage	Pluie	Nuage	Ciel clair	Soleil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Et quand je me rends compte de ce que je ressens, je laisse les choses comme elles sont... Car je dois apprendre à ne pas vouloir ressentir autre chose, à ne pas chercher à changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, je ne peux changer celui qu'il fait à l'intérieur.

Je reste un moment auprès de ce que je ressens.

Je fais attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive... De toute manière, je ne peux pas changer mon humeur d'un coup. Car elle va changer toute seule sans que je m'en occupe, à un

autre moment de la journée. Pour l'instant c'est comme ça. Et même si je ne comprends pas, je peux envisager que c'est bien ainsi. Les sentiments changent tout seuls. Je m'occupe simplement de constater qu'ils sont là pour l'instant. Oui il y a de la tristesse en moi, il pleut à l'intérieur, mais je ne suis pas la pluie. Et oui la pluie n'est pas à moi, alors elle va repartir comme tout ce qui n'est pas à moi.

Et ça peut revenir aussi sous une autre forme mais quand on aime l'eau, peu importe la forme que prennent les vagues, ça reste l'eau que l'on aime.

Je peux aussi avoir une grosse peur, mais c'est pas pour ça que je suis un froussard, car la peur n'étant pas moi, elle partira aussi. Par contre, ma respiration restera toujours avec moi, nuit et jour.

■ Accepter la météo des proches

Observer sa météo personnelle permet de mieux observer le temps qu'il fait chez les autres, sans les critiquer.

Car chez chacun de nous, parfois il pleut, parfois le soleil brille.

Quelle est l'humeur des parents aujourd'hui ?

Orage	Pluie	Nuage	Ciel clair	Soleil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle est l'humeur des frères et sœurs aujourd'hui ?

Orage	Pluie	Nuage	Ciel clair	Soleil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Commentaires :

Quelle est l'humeur des camarades de classe aujourd'hui ?

Orage	Pluie	Nuage	Ciel clair	Soleil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle est l'humeur de « » aujourd'hui ?

Orage	Pluie	Nuage	Ciel clair	Soleil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Attitude du parent en cas de météo orageuse de l'enfant

Quelques temps après la fin de l'orage, ou le lendemain on peut parler avec son enfant de ce qui s'est produit. En lui posant des questions :

- Qu'est-ce qui s'est passé en toi hier quand tu n'arrêtais pas de crier ?
- Est-ce que tu t'en souviens ?
- Comment t'es-tu senti ?
- Est-ce que cette chose qui s'est emparée de toi a un nom ?
- Si elle avait un nom comment l'appellerai-tu ?
- Si tu pouvais la voir, qu'est-ce que tu verrais ?
- Est-ce que tu peux nous faire un dessin ou une peinture ?
- Qu'est-ce qui s'est passé quand il est parti ?
- Est-elle allée dormir ?
- Penses-tu qu'elle va revenir ?

Être désapprouvateur, critique et regarder l'enfant avec un passé émotionnel qui stagne dans ses yeux est moins constructif qu'une attitude intéressée et curieuse.