

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

Mon carnet d'auto-empathie

Ce carnet appartient à

Constat : Depuis le début de l'année, tu as du mal à respecter le silence lorsqu'il t'est demandé, ce qui crée une gêne pour le bon déroulement des apprentissages dans la classe.

Tu risques maintenant d'être privé de certaines libertés au cours de tes journées de classe.

Tu souhaites :

- éviter d'en arriver là ♦ oui ♦ non

car tu te sens à l'idée d'être privé de certaines libertés.

- améliorer tes relations avec la maîtresse et les autres élèves de la classe . ♦ oui ♦ non

Proposition : Nous te proposons d'effectuer une démarche d'auto-empathie et de remplir ce carnet dès que tu te rends compte que tu ne respectes plus ce qui t'est demandé.

Concrètement : comment faire ?

Noter sur ce carnet, à chaque fois que tu te rends compte que tu parles,

- 1 - ce qui a provoqué ta parole (le stimulus)
- 2 - le sentiment qui est en lien avec ce stimulus
- 3 - le besoin (non satisfait) correspondant à ce sentiment
- 4 - une demande qui te permettrait de te rendre la vie plus belle.

Au fur et à mesure des étapes des pensées chacal peuvent surgir ; les exprimer puis chercher les nouveaux sentiments et besoins jusqu'à ce que tu sois soulagé(e).

Sur ta feuille tu noteras le dernier sentiment et le dernier besoin que tu auras exprimés.

Exemple :

1 - Stimulus : « Quand j'entends le mot « lecture »,

2 - Sentiment je me sens affolé(e) *Pensée chacal* : « C'est trop nul , j'en ai marre » Sentiment : je me sens découragée...

3 - Besoin : Car j'ai besoin de réussite ... *Pensée chacal* : «De toute façon la lecture je n'aime pas ça, et puis je ne comprends jamais rien !» ... Sentiment : je me sens découragé (e) Besoin : car j'ai besoin de soutien.

4 - Demande : Pour l'instant, je peux me demander .

Tu peux aussi te servir de ce carnet comme d'un bloc-note, pour noter, en quelques mots, ce dont tu voulais parler afin de t'en souvenir.

<p><u>DATE</u> :</p> <p><u>Stimulus</u> :</p> <p>.....</p> <p><u>Sentiment</u> :</p> <p>.....</p> <p><u>Besoin</u></p> <p>.....</p> <p><u>Demande</u></p> <p>.....</p>	<p><u>BLOC-NOTE</u></p>
--	-------------------------

<p><u>DATE</u> :</p> <p><u>Stimulus</u> :</p> <p>.....</p> <p><u>Sentiment</u> :</p> <p>.....</p> <p><u>Besoin</u></p> <p>.....</p> <p><u>Demande</u></p> <p>.....</p>	<p><u>BLOC-NOTE</u></p>
--	-------------------------

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande

BLOC-NOTE

DATE :

Stimulus :

Sentiment :

Besoin

Demande