

Depuis le début de l'année, tu as été grondée à plusieurs reprises par Marie Jo. Des méditations ont eu lieu pour apaiser tes relations avec elle ; elles n'ont pas abouti à des semaines avec des midis sans conflit.

Tu risques maintenant un avertissement et que tes parents soient convoqués par la directrice.

Tu souhaites :

- éviter d'en arriver là car tu te sens

à l'idée que tes parents soient convoqués,

- améliorer tes relations avec les adultes et élèves de l'école,

.....

Je te propose :

- un contrat sur lequel seront notées, par Marie Jo, des observations sur ton comportement à la récré du midi.

- d'effectuer une démarche d'auto-empathie et de l'écrire dans ce journal. (Ce processus peut être également suivi dans des situations sans conflit.)

Démarche d'auto-empathie : comment faire ?

1 - Se rappeler de la situation : phrases chacal, puis faire une phrase d'observation :

2 - Quand je repense à ce moment comment je me sens maintenant ?

3 - Quel est ton besoin non satisfait dans cette situation ?

4 - Exprimer 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.

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

Exemple :

1 « Quand j'entends Marie Jo dire tu embêtes toujours les autres »

2 « Je me sens furieuse »

« Ce n'est pas vrai, elle pourrait dire la vérité ... elle parle sur moi et je n'aime pas ça.. » Je me sens révoltée

3 Car j'ai besoin de vérité

« De toute façon c'est elle qui a toujours raison » Je me sens découragée car j'ai besoin de changement.

4 Pour l'instant, je peux me demander d'accepter la réalité telle qu'elle est :

Quand je ne suis pas d'accord avec elle, je n'arrive pas encore à me faire.

Semaine 1

Lundi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

Mardi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

École du Sacré Cœur Espira de l'Agly

Carnet d'auto-empathie

Année scolaire 2010 - 2011

Ce document appartient à

.....
Classe CM2

Enseignante : Mme Maillard
Animatrice en CNV : Catherine Lépine

Lundi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

Mardi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

Jeudi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

Vendredi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais

Jeudi

Observation : Quand

Sentiment : je me sens

Besoin : car j'ai besoin de

Demande : et j'aimerais