

**SENSIBILISATION A LA CNV : CM2 2010-2011 (classe de Marie Christine Maillard- Sacré Cœur 66600 Espira)**

**animateur de l'atelier : Catherine Lépine**

	OBJECTIF	Moyens / Contenu
D E M A N D E - M A R E L L E	<b>Formuler une demande qui ne soit pas une exigence.</b>	
	Séance 12	Liste de demandes et d' exigences : préciser si c'est D ou E Marelle d'auto-empathie à partir des carnets d'auto-empathie. consignes : en même temps liste à compléter et marelle d'auto-empathie  Correction
	M 7/12	
	13h45	
	13h50	
	14 h	
14h12		
14h15		

(Marie-Christine Maillard et Catherine Lépine - décembre 2010)

La demande :

s'adresse à quelqu'un

est concrète

est exprimée en langage positif

est réalisable

laisse le choix :

"serais-tu d'accord de ..."

"serais-tu d'accord de me dire si tu veux faire la vaisselle"

et non pas "fais la vaisselle"

et non pas "m'aider "

pas de négation

et non pas "je veux que tu .."

La demande en CNV accepte une réponse "OUI" ou "NON"

Lorsque je fais une demande selon la CNV, je suis prêt à recevoir un NON.

Mes intentions sont : mon bien être intérieur.

d'être en lien avec la personne à qui je parle ; ce qui compte pour moi, c'est la qualité de la relation que j'ai avec elle.

Je ne donne pas un ordre, je ne formule pas une exigence.

La personne à qui je parle entendra ce qu'elle veut : demande ou exigence (ordre).

Je peux me faire une demande à moi-même.

Je peux faire une demande à quelqu'un.

Il y a des demandes d'action des demandes de connexion avec l'autre.

Il y a des demandes de connexion.

**Ces phrases sont- elles des demandes ou bien des exigences (ordres) ?**

NB/ pour chaque thème une seule des phrases est une DEMANDE

Prénom :	DEMANDE	EXIGENCE	validation
			
1 Je veux que tu ranges ta chambre tout de suite.			
2 Serais-tu d'accord de ranger ta chambre dans 15 min ?			
3 Quand je te parle j'aimerais que tu me regardes dans les yeux.			
4 Regarde-moi quand je te parle !			
5 J'ai besoin de parler : es-tu disponible maintenant ?			
6 Ecoute-moi !			
7 As-tu étudié tes leçons ?			
8 Etudie tes leçons maintenant!			
9 Arrête de parler !			
10 J'ai besoin de silence pour écouter ton camarade ; es-tu d'accord de te taire ?			
11 Tu as obtenu 5 points rouges , il faut que ça change !			
12 Sais-tu comment tu vas faire pour obtenir des point verts ?			
13 As-tu besoin d'aide pour obtenir des points verts ?			
14 Travaille plus et tu auras des points verts.			
15 Arrête de faire comme moi !			
16 J'aimerais mieux que tu inventes ton propre dessin au lieu de faire le même que le mien.			
17 Quand je vous vois jouer à trape trape, J'aimerais être rassurée que personne ne se blesse.			
18 Je vous interdis de jouer à trape trape !			
19 Je n'arrive pas à me concentrer. Voulez-vous bien chuchoter ou aller dehors ?			
20 Faites moins de bruit !			
21 Tu pourrais faire plus de passes !			
22 Quand je suis seul près du but, j'aimerais que tu me fasses une passe.			
23 Arrêtez de vous plaindre !			
24 Quand tu parles comme ça je ne comprends pas ; j'aimerais savoir ce qu tu veux.			
25 Ça ne te regarde pas ! Va voir ailleurs si j'y suis !			
26 Ce qui se passe entre Paul et moi nous concerne. Merci de nous laissez seuls.			
27 Il y a 1 paquet de chips pour 3 : partageons-nous en 3 parts égales ou en fonction de notre appétit ?			
28 Ne mange pas toutes les chips, gardes-en pour les autres !			
29 Aide ta sœur à mettre ses chaussures pendant que je range la table !			
30 Avant de partir veux-tu aider ta sœur à mettre ses chaussures ou débarasser la table ?			
31 Je dois arrêter de parler en classe.			
32 J'aimerais apprendre à me taire quand la maîtresse me le demande.			
33 Pour progresser, j'aimerais écrire 3 fois mes verbes au lieu d'1 fois.			
34 Il faut que je travaille plus !			
35 Dis oui !			
36 J'aimerais savoir si tu es d'accord ou pas .			
37 Il faut que je sois plus sage en classe !			
38 Je vais essayer d'être attentif en classe.			

Ces phrases sont- elles des demandes ou bien des exigences (ordres) ?		
NB/ pour chaque thème une seule des phrases est une DEMANDE		
Prénom :	DEMANDE	EXIGENCE
		
1 Je veux que tu ranges ta chambre tout de suite.		
2 Serais-tu d'accord de ranger ta chambre dans 15 min ?	<b>D</b>	
3 Quand je te parle j'aimerais que tu me regardes dans les yeux.	<b>D</b>	
4 Regarde-moi quand je te parle !		
5 J'ai besoin de parler : es-tu disponible maintenant ?	<b>D</b>	
6 Ecoute-moi !		
7 As-tu étudié tes leçons ?	<b>D</b>	
8 Etudie tes leçons maintenant!		
9 Arrête de parler !		
10 J'ai besoin de silence pour écouter ton camarade ; es-tu d'accord de te taire ?	<b>D</b>	
11 Tu as obtenu 5 points rouges , il faut que ça change !		
12 Sais-tu comment tu vas faire pour obtenir des point verts ?	<b>D</b>	
13 As-tu besoin d'aide pour obtenir des points verts ?	<b>D</b>	
14 Travaille plus et tu auras des points verts.		
15 Arrête de faire comme moi !		
16 J'aimerais mieux que tu inventes ton propre dessin au lieu de faire le même que le mien.	<b>D</b>	
17 Quand je vous vois jouer à trape trape, J'aimerais être rassurée que personne ne se blesse.	<b>D</b>	
18 Je vous interdis de jouer à trape trape !		
19 Je n'arrive pas à me concentrer. Voulez-vous bien chuchoter ou aller dehors ?	<b>D</b>	
20 Faites moins de bruit !		
21 Tu pourrais faire plus de passes !		
22 Quand je suis seul près du but, j'aimerais que tu me fasses une passe.	<b>D</b>	
23 Arrêtez de vous plaindre !		
24 Quand tu parles comme ça je ne comprends pas ; j'aimerais savoir ce qu tu veux.	<b>D</b>	
25 Ça ne te regarde pas ! Va voir ailleurs si j'y suis !		
26 Ce qui se passe entre Paul et moi nous concerne. Merci de nous laissez seuls.	<b>D</b>	
27 Il y a 1 paquet de chips pour 3 : partageons-nous en 3 parts égales ou en fonction de notre appétit ?	<b>D</b>	
28 Ne mange pas toutes les chips, gardes-en pour les autres !		
29 Aide ta sœur à mettre ses chaussures pendant que je range la table !		
30 Avant de partir veux-tu aider ta sœur à mettre ses chaussures ou débarasser la table ?	<b>D</b>	
31 Je dois arrêter de parler en classe.		
32 J'aimerais apprendre à me taire quand la maîtresse me le demande.	<b>D</b>	
33 Pour progresser, j'aimerais écrire 3 fois mes verbes au lieu d'1 fois.	<b>D</b>	
34 Il faut que je travaille plus !		
35 Dis oui !		
36 J'aimerais savoir si tu es d'accord ou pas .	<b>D</b>	
37 Il faut que je sois plus sage en classe !		
38 Je vais essayer d'être attentif en classe.	<b>D</b>	