

Prénom :

Date :

Complète ces phrases par un sentiment. (Tu peux t'aider de ta liste)	sentiment
1 Quand j'ai du chagrin, je me sens	
2 Quand je fais une erreur, je me sens	
3 Quand la maîtresse crie, je me sens	
4 Quand je découvre une nouvelle notion de français, je me sens	
5 Quand je n'ai pas le cadeau que j'espérais, je me sens	
6 Quand la maîtresse nous dit de nous presser, je me sens	
7 Quand j'ai faim et que je dois faire la queue devant la cantine, je me sens	
8 Quand je ne connais pas les élèves de ma nouvelle classe, je me sens	
9 Quand je n'ai personne avec qui jouer, je me sens	
10 Quand quelqu'un donne un autre avis que le mien, je me sens	
11 Quand je suis accusé à tort, je me sens	
12 Quand j'en'ai envie de jouer seul à la PS et que j'ai aussi envie de jouer au foot avec mon copain, je me sens	
13 Quand j'aide une copine à faire son exercice de math, je me sens	
14 Quand je passe près d'un chien qui grogne en montrant ses crocs, je me sens	
15 Quand j'ai mal dormi, je me sens	
16 Quand mon amie est triste et ne veut pas se confier à moi, je me sens	
17 Quand j'obtiens un point vert à l'évaluation d'histoire alors que la 1ère fois j'avais eu un point orange, je me sens	
18 Lorsqu'il pleut et que nous ne pouvons pas jouer dans la cour, je me sens	
19 Lorsque je vois un petit être bousculé par un plus grand je me sens,	
20 Lorsqu'un élève triche au foot, je me sens	
21 Quand je ne peux pas donner ma version des faits à un adulte, je me sens	

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
S	Exprimer des sentiments ; en décoder les signes accompagnateurs.	
E	Séance 5	Associer le langage du corps et les sentiments.
N	M 12/10	Fiche : Mon corps et ce que je ressens.
T	13h45	Associer les sentiments et ce que ressent mon corps
I	13h50	s'il reste du temps, feuille à compléter par un sentiment
M	14 h 05	Bilan : "plutôt girafe ou plutôt chacal ? "
E	14 h 10	
N	14h15	
T		

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

Prénom :

Date :

Mon corps et ce que je ressens

Associer les sentiments et les réactions de ton corps

Sentiments

Réactions possibles du corps

- | | |
|----------------|--|
| 1 Joie | a Avoir envie d'embrasser tout le monde. |
| | b Hurler en disant des jurons. |
| | c Avoir la gorge serrée, ne plus pouvoir parler. |
| | d Sentir beaucoup de force dans ses bras pour frapper. |
| 2 Tristesse | e Avoir le regard dans le vide. |
| | f Froncer les sourcils. |
| | g Avoir la nuque toute raide. |
| | h Serrer les poings |
| 3 Peur | i Avoir les poils qui se hérissent, la chair de poule. |
| | j Sentir son corps comme sur un petit nuage, très léger. |
| | k Avoir envie de rien. |
| | l Avoir les yeux exorbités. |
| 4 Colère | m Pousser un gros soupir. |
| | n Avoir la tête rentrée dans les épaules et se faire tout petit. |
| | o Avoir envie de chanter ou de danser. |
| | p Avoir mal au ventre, une boule au niveau de l'estomac. |
| 5 Indifférence | q Avoir les larmes aux yeux. |
| | r Devenir rouge jusqu'à la racine des cheveux. |
| | s Se sentir très détendu. |
| | t Avoir le cœur qui bat à toute vitesse. |
| 6 Etonnement | u Avoir les yeux qui lancent des éclairs. |
| | v Ne pas voir les autres. |

Ecrire vos réponses (il peut y avoir plusieurs réponses pour un même sentiment)

- | | |
|---|--------------|
| 1 | Joie |
| 2 | Tristesse |
| 3 | Peur |
| 4 | Colère |
| 5 | Indifférence |
| 6 | Etonnement |

Prénom :

Date :

Plutôt Girafe ou Chacal ?

Choisir les phrases qui correspondent le mieux à son comportement lors de cet atelier C.N.V.

Ensuite, comparer le total de ses réponses "girafe" et "chacal" pour déterminer la dominante de son attitude du moment.

 comportement "girafe"	 comportement "chacal"
1 J'ai descendu l'escalier tranquillement.	J'ai chahuté l'élève qui était devant ou derrière moi dans l'escalier.
2 Je me suis installé et j'ai rapidement fait silence.	Je ne me suis tu que lorsque Catherine me l'a demandé.
3 J'ai écouté les consignes en silence.	J'ai parlé pendant que les consignes ont été données.
4 J'ai demandé des explications lorsque Catherine était disponible.	J'ai redemandé les consignes à Catherine sans savoir s'il elle parlait déjà à un autre élève.
5 Lorsqu'un élève a parlé, je me suis tu.	J'ai parlé pendant alors qu'un autre élève parlait déjà.
6 Lorsque je n'étais pas d'accord avec un élève je l'écoutais sans parler.	Lorsque je n'étais pas d'accord avec un élève, je lui coupais la parole.
7 Lorsqu'un élève a donné une réponse fausse, je n'ai pas rigolé.	J'ai rigolé quand un élève a donné une réponse fausse.
8 Lorsque j'ai eu envie de parler avec mon voisin, j'ai chuchoté.	Lorsque j'ai eu envie de parler avec mon voisin, j'ai parlé à voix haute.
9 Lorsque je n'ai pas apprécié le comportement d'un élève, je le lui ai dit en utilisant une phrase d'observation et en exprimant mon sentiment.	Lorsque je n'ai pas apprécié le comportement d'un élève, je lui ai fait des reproches.
10 J'ai apprécié l'atelier, je l'ai dit en exprimant un sentiment.	J'ai apprécié l'atelier; j'ai dit que c'était bien ou super.
11 Je n'ai pas apprécié l'atelier et j'ai décrit ce qui m'a déplu.	Je n'ai pas apprécié l'atelier ; j'ai dit que c'était nul.
TOTAL	TOTAL

Conclusion : Aujourd'hui, au cours de cet atelier de CNV, j'ai été plutôt ... chacal / girafe !

|

Prénom :

Date :

Qu'éprouverais-tu si ?	<u>sentiment éprouvé</u>
1 ton meilleur ami déménageait ?	
2 ton mp 4 avait disparu ?	
3 la maîtresse t'accusait d'avoir triché ?	
4 le camarade que tu as aidé en math obtenait un point vert ?	
5 tu entendais un bruit bizarre ?	
6 tu perdais au foot ?	
7 ton chien avait disparu ?	
8 tu étais accusé à tort ?	
9 tu avais mal dormi ?	
10 tu devais partir dans une nouvelle école ?	
11 tu réussissais à relever ton défi ?	
12 tu arrivais à calmer un conflit ?	
13 tu apprenais que tu vas avoir un petit frère ou une petite sœur?	
14 tu étais témoin d'une injustice ?	
15 tu réussissais à créer une œuvre à la manière d'un grand peintre?	

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
S	Exprimer des sentiments ; en décoder les signes accompagnateurs.	
E		
N	Séance 6	Utiliser les 4 façons d'exprimer quelque chose Le jeu des 4 oreilles Utiliser les symboles de la girafe et du chacal A partir d'une critique du tableau de coopération (ou autre) qui lui aura été adressée, chaque élève se déplacera sur les 4 oreilles Pour les oreilles girafe, il nomme seulement son sentiment et celui du "critiqueur".
T	M 19/10	
I	affiches et	
M	peluches	
E	girafe	
N	chacal	
T	critique	

En parallèle, dans la cour, installation de la boussole des sentiments, utilisable par tous les enfants, les CM2 étant chargés d'en expliquer le fonctionnement.

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

13h45-14h15 : groupe 1
14h15- 14h45 : groupe 2

14h45-15h00 : RECRE

15h00-15h30 : groupe 3
15h30-1600 : groupe 4