

LE TRAVAIL QUI A ÉTÉ  
FAIT EN CLASSE SUITE À  
LA LECTURE DE L'ALBUM  
LA COULEUR DES  
ÉMOTIONS D'ANNA  
LLENAS



Ce qui rend les élèves « zen » :

- écouter de la musique
- faire des activités qu'on aime
- se promener
- jouer dans le sable
- faire une sieste
- donner et recevoir des câlins

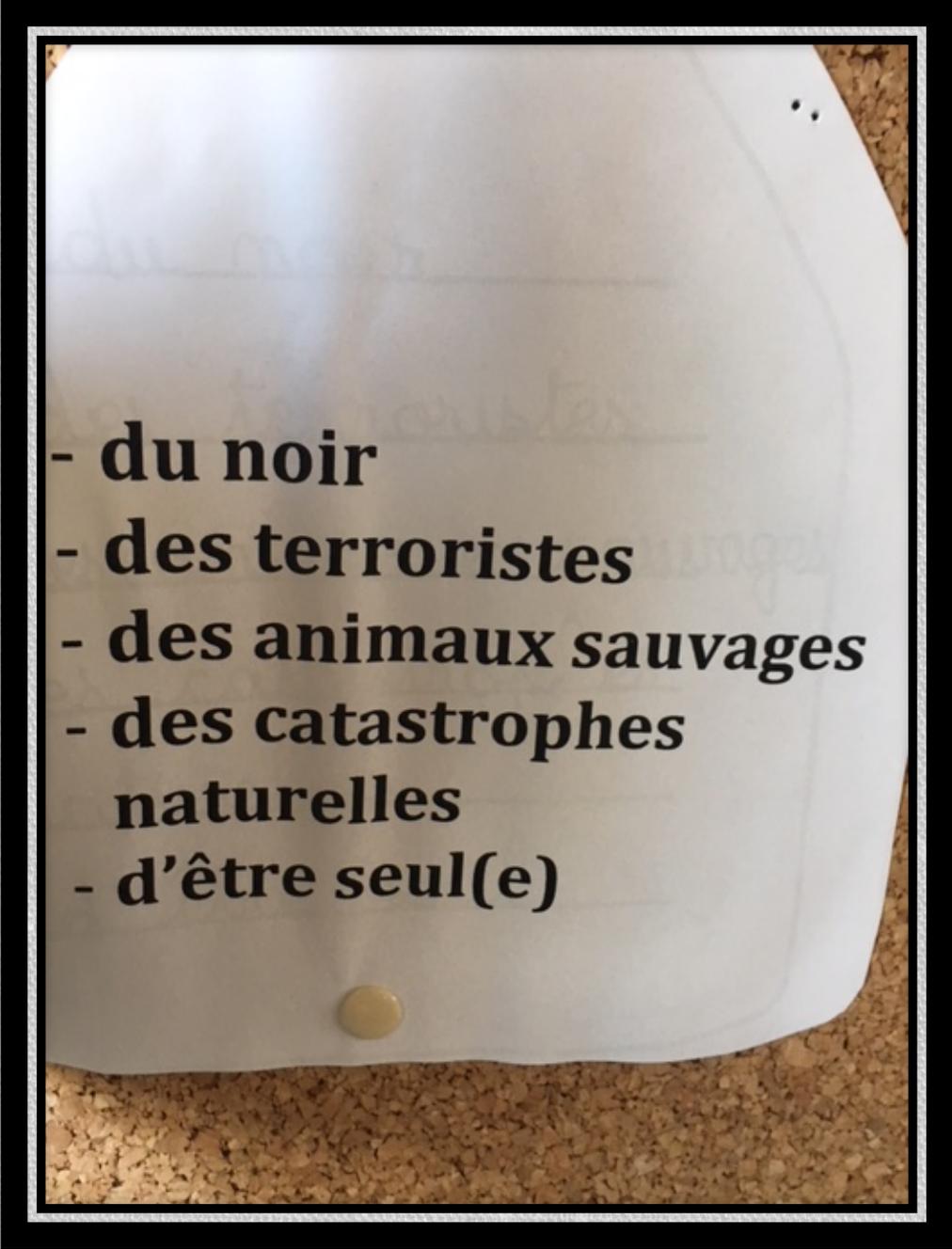
Ce qui rend les élèves joyeux :

- **être avec ses amis**
- **faire des activités en famille**
- **avoir un animal de compagnie**
- **faire du sport**
- **manger des plats qu'on aime**
- **recevoir des cadeaux**

Ce qui rend les élèves tristes :

- **une punition**
- **un décès**
- **quand on est seul**
- **quand on se fait mal**
- **quand on voit  
quelqu'un se faire mal**
- **éloignement d'un  
proche**

Ce qui fait peur aux élèves :

- 
- **du noir**
  - **des terroristes**
  - **des animaux sauvages**
  - **des catastrophes naturelles**
  - **d'être seul(e)**

Ce qui met les élèves en colère :

- **une punition injuste**
- **quand quelqu'un est violent avec moi**
- **quand on me dit des méchancetés**
- **quand je suis accusé(e) à tort**
- **quand on me met de côté**

**Quand la colère sort, elle casse tout ! Pour éviter cela, nous avons appris à faire des messages clairs grâce au bonhomme OSBD :**

**1 :  
L'OBSERVATION**



**JE DIS CE QUI S'EST  
PASSÉ SANS  
INTERPRÉTER.**

**2 :  
LES SENTIMENTS**



**J'EXPRIME CE QUE  
J'AI RESSENTI  
COMME  
ÉMOTION(S).**

**3 :  
LES BESOINS**



**JE DIS MON BESOIN À  
L'AUTRE.**

**4 :  
LA DEMANDE**

**JE FAIS UNE  
DEMANDE  
CLAIRE À  
L'AUTRE.**

**Exemple d'un message clair:** Après avoir reçu un coup d'un de ses camarades de classe, Romain va le voir et lui dit :

- Je vais te faire un message clair, tu écoutes bien ?
- Oui.
- Tu m'as frappé (étape 1), ça m'a fait mal, j'étais très en colère et triste (étape 2). J'ai besoin que tu t'excuses maintenant pour ne plus t'en vouloir et qu'on reste copains (étapes 3 et 4).

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Classe de CE2, Mme **Barbary**



**Motif :**

Bagarre :    Injures :    Moqueries :    Autre : \_\_\_\_\_

## **FICHE DE RÉFLEXION**

*Ce travail de réflexion doit te permettre de mieux comprendre tes émotions, puis tes réactions afin d'améliorer ta conduite pour vivre plus sereinement avec tes camarades et les personnes présentes dans l'école.*

*Réfléchis à ce qui s'est passé puis réponds aux questions suivantes par des phrases précises et bien construites.*

**1. Que s'est-il passé ? Pourquoi as-tu agi de cette façon ?**

.....  
.....  
.....

**2. Comment t'es-tu senti ?**

Énervé(e) :    Triste :    Seul(e) :    Déçu(e) :    Attaqué(e) :    Autre : .....

**3. Comment aurais-tu dû agir ? Comment peux-tu éviter que cela recommence ?**

.....  
.....  
.....

**4. Comment vas-tu réparer ton comportement, tes mots ?**

.....  
.....  
.....

**5. Comment te sens-tu maintenant ?**

Toujours dans la même émotion qu'avant :    Calme :    Plus serein :    Autre : .....

*Merci aux parents de bien vouloir relire cette fiche réflexive avec leur enfant avant de la signer. L'enfant doit s'engager, dans le temps, à s'écouter pour mieux écouter les autres et ainsi, adapter son comportement, ses mots.*

Signature de l'enfant :

Signature de la maîtresse :

Signature des parents :

Rappel de règles simples d'attention en classe :

