

Feuille d'exercices

Ci-dessous, des situations lorsque Professeur Cigogne était étudiant. Il apprenait la méthode des feux tricolores, comme vous.

- 1. Lis la situation et les réactions possibles. Réfléchis aux conséquences de chaque réaction et choisis la réaction qui te semble la plus appropriée. Regarde ci-dessous les conséquences associées. Si elles ne sont pas satisfaisantes, passe à ton second choix et regarde les conséquences. Continuez jusqu'à ce que la conséquence soit satisfaisante. Poursuis avec les autres situations.**

Situation : Cigogne joue aux cartes avec des amis. Les amis gagnent.
Arrête : Cigogne prend une inspiration profonde et il réfléchit à comment il se sent.

Cigogne est ennuyé car il veut gagner.

Réfléchis :

- Il veut voir la dernière carte que son ami a jouée pour comprendre comment il a gagné.
- Il veut encore jouer.
- Il veut être sûr que ses amis ne trichent pas.

Les conséquences associées:

- Son ami est content d'expliquer et Cigogne apprend quelque chose et il pourra éviter cette erreur à la prochaine partie.
- Son ami est d'accord pour jouer une nouvelle partie : "vengeance" et "belle" si nécessaire, mais pas de partie supplémentaire
- Son ami est un peu vexé de l'accusation, il ne voudra peut-être plus jouer avec Cigogne.

Situation : Aujourd'hui, en classe, Cigogne n'était pas très attentif et il a raté beaucoup d'informations pendant le cours d'histoire.
Il a demandé à son camarade de classe assis à côté de lui de partager ses notes. Ce dernier a refusé.

Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti.

Cigogne est surpris de ce refus. Il doit obtenir les informations manquantes.

Réfléchis :

- a. Il va dire à son camarade qu'il est égoïste de ne pas partager.
- b. Il va lui demander pourquoi il ne veut pas partager.
- c. Il va demander à quelqu'un d'autre de partager ses notes.

Les conséquences associées :

- a. Son camarade est blessé. Il a une bonne raison pour ne pas partager ses notes et maintenant il ne partagera jamais ses notes avec Cigogne.
- b. Son camarade lui explique qu'il ne pourra pas relire son écriture. Il retape toujours ses notes lorsqu'il rentre chez lui. Il pourra lui partager ce document.
- c. Son camarade lui propose de demander à quelqu'un qui a une belle écriture.

Cigogne essaie d'étudier mais il y a trop de monde bruyant autour de lui. Il n'arrive pas à se concentrer.

Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti.

Cigogne est distrait, son attention variée et étudier lui prend trop de temps.

Réfléchis :

- a. Cigogne décide de changer de place
- b. Cigogne demande aux gens de faire moins de bruit.
- c. Cigogne essaie de se concentrer un peu plus.

Les conséquences associées :

- a. Cigogne est dans un endroit plus calme mais il a perdu du temps à bouger.
- b. Les gens sont compréhensifs et parlent moins fort. Néanmoins, il est toujours difficile de se concentrer. La conversation re-devient bruyante.
- c. Cigogne est vraiment distrait. Il finit par fermer son livre et par arrêter d'étudier.

Il y a un nouvel étudiant et lorsqu'il entre dans la salle de classe, il vient s'asseoir à la place de Cigogne.

Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti. Cigogne est surpris et il veut s'asseoir à sa place.

- a. Il va lui demander de s'asseoir ailleurs car c'est sa place.
- b. Il va lui demander de s'asseoir ailleurs car il a l'habitude de s'asseoir ici.
- c. Cigogne va s'asseoir ailleurs.

Les conséquences associées :

- a. Le nouvel élève est offensé. Ce n'est pas une façon de demander, il peut trouver une autre place, son nom n'est pas écrit sur la chaise.
- b. Le nouvel élève comprend mais il lui explique qu'il a une mauvaise vue. Il lui demande s'il peut prendre la place de quelqu'un assis devant. Il trouve une solution ensemble.
- c. Cigogne éprouve des difficultés à s'habituer à sa nouvelle place mais il a fini par arriver à se concentrer.

////////////////

2. Voici une liste de situation et une liste de réactions et de conséquences qui ne sont pas liées. Relie les réactions aux conséquences les plus logiques.

Cigogne devait déjeuner avec un ami mais celui-ci a oublié. Il a mangé avec un autre groupe d'amis plus tôt.

Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti. Cigogne est triste, son ami n'a pas respecté sa promesse.

<ul style="list-style-type: none"> - Il décide de manger seul - Il décide de manger avec un autre groupe d'amis - Il est vexé et dit à son ami qu'il ne lui fait plus confiance. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'ami est blessé et lui promet de noter dans son agenda pour ne pas oublier la prochaine fois. - Son ami l'aperçoit et vient discuter avec lui pendant le déjeuner. - Cigogne déjeune avec quelqu'un d'autre mais il est triste.
---	--

Cigogne s'est levée en retard et il arrive en retard en classe.

Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti. Cigogne est inquiet et stressé de la réaction de son professeur.

<ul style="list-style-type: none"> - Cigogne ment sur les raisons de son retard. - Cigogne explique qu'il n'a pas entendu son réveil. - Cigogne essaie de se faufiler dans la salle de classe en rampant jusqu'à son bureau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le professeur rappelle à tous l'importance de dormir assez et de veiller à se coucher tôt. - Cigogne est encore plus inquiet d'être découvert et il pense que le professeur ne le croira plus. - Bien sûr, le professeur a vu que le siège était vide puis soudainement pris. Il aura une explication avec Cigogne.
---	---

Le professeur cherche des volontaires pour l'aider à monter le parcours sportif. Cigogne veut aider mais son professeur ne l'a pas choisi.
 Arrête : Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti. Cigogne est jaloux de ses camarades qui ont été choisis.

<ul style="list-style-type: none"> - Cigogne ne veut plus participer au cours de sport et il s'assit dans un coin. - Cigogne va quand même aider, mais ses camarades ne savent plus qui fait quoi. - Cigogne demandera pourquoi il n'a pas été choisi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le professeur explique que tout le monde sera choisi pendant l'année, qu'il y a un planning et que son tour n'est pas encore arrivé. - Le professeur explique que tout le monde sera choisi pendant l'année et que ce n'est pas nécessaire d'être triste. Ils doivent tous profiter du parcours. - Le professeur prend Cigogne pour lui expliquer qu'il montera le parcours un autre jour et qu'en agissant de cette manière, il fait perdre du temps à tout le monde en retardant le montage du parcours.
---	--

// // // // // // // // // //

3. Voici une liste de situations, écris la première réaction à laquelle tu penses. Écris les conséquences possibles. Si tu penses aussi à des conséquences négatives, écris des réactions alternatives.

Cigogne vient de recevoir la note pour laquelle il pense avoir vraiment bien étudié mais il n'a eu que la moyenne.

Arrête :

Réfléchis :

Agis :

Cigogne rentre chez lui et son petit frère l'accuse d'avoir volé son jouet préféré. Cigogne ne l'a pas volé.

Arrête :

Réfléchis :

Agis :

Cigogne va à la fête d'anniversaire d'un ami. Il réalise devant la porte de la maison qu'il a oublié son cadeau chez lui.

Arrête :

Réfléchis :

Agis :
