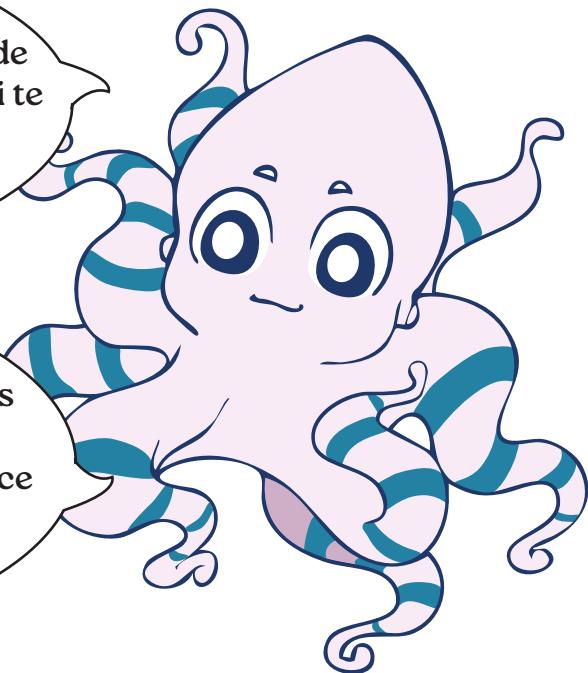


# FEUILLE D'EXERCICES

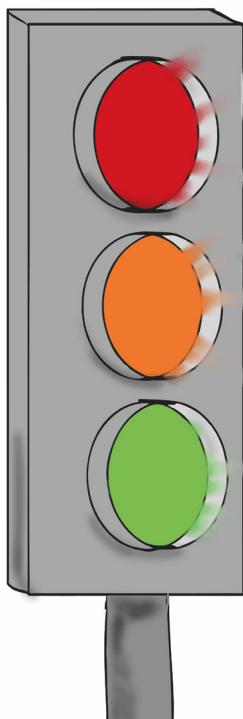
Lis la situation et les réactions possibles. Réfléchis aux conséquences de chaque réaction et choisis la réaction qui te semble la plus appropriée.  
Regarde ci-dessous les conséquences associées.

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 :

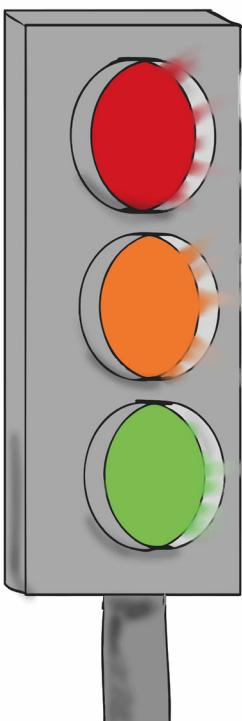
- A : Il veut voir la dernière carte que son ami a jouée pour comprendre comment il a gagné.
- B : Il veut encore jouer.
- C : Il veut être sûr que ses amis ne trichent pas.

## Les conséquences associées:

- A : Son ami est content d'expliquer et Cigogne apprend quelque chose et il pourra éviter cette erreur à la prochaine partie.
- B: Son ami est d'accord pour jouer une nouvelle partie : "vengeance" et "belle" si nécessaire, mais pas de partie supplémentaire.
- C : 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.

## Situation :

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 :

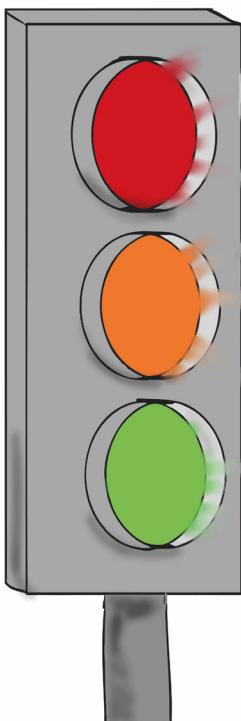
- A : Il décide de changer de place.
- B : Il demande aux gens de faire moins de bruit.
- C : Il essaie de se concentrer un peu plus.

### 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 redevient bruyante.
- C : Cigogne est vraiment distrait. Il finit par fermer son livre et par arrêter d'étudier.

## Situation :

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



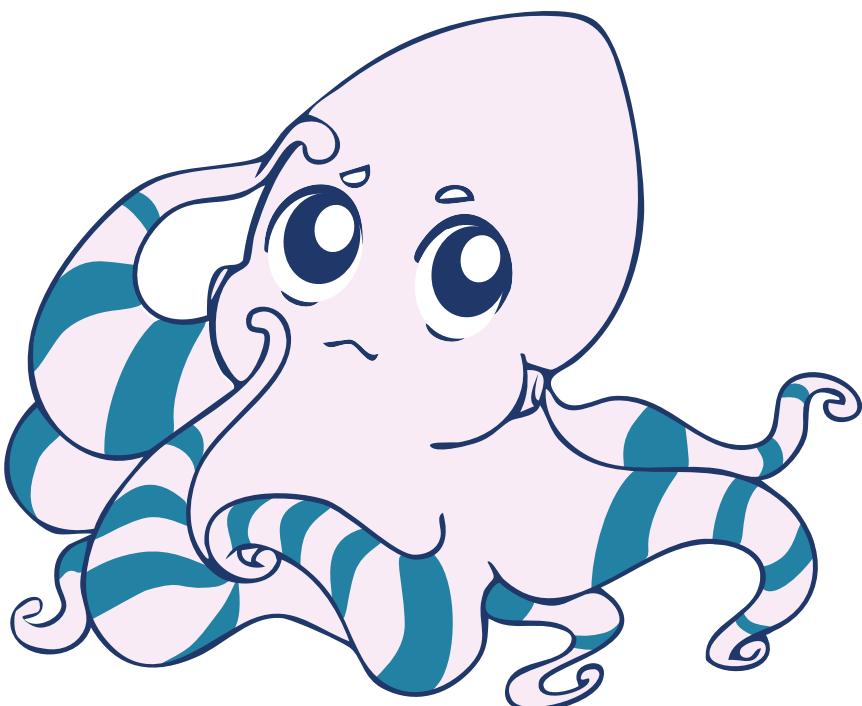
**Arrête :** Cigogne prend une profonde inspiration et réfléchit à son ressenti. Cigogne est surpris et il veut s'asseoir à sa place.

## Réfléchis :

- 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 : Il 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.



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.

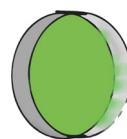
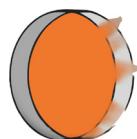


### Situation :

**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.



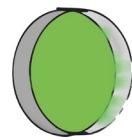
<ul style="list-style-type: none"><li>Il décide de manger seul</li><li>Il décide de manger avec un autre groupe d'amis</li><li>Il est vexé et dit à son ami qu'il ne lui fait plus confiance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>L'ami est blessé et lui promet de noter dans son agenda pour ne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

## Situation :

**Cigogne s'est levé 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.

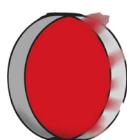


<ul style="list-style-type: none"><li>• Il ment sur les raisons de son retard.</li><li>• Il explique qu'il n'a pas entendu son réveil.</li><li>• Il essaie de se faufiler dans la salle de classe en rampant jusqu'à son bureau.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le professeur rappelle à tous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

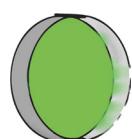
## Situation :

**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.



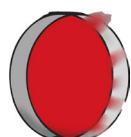
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cigogne ne veut plus participer au cours de sport et il s'assit dans un coin.</li><li>• Cigogne va quand même aider, mais ses camarades ne savent plus qui fait quoi.</li><li>• Cigogne demandera pourquoi il n'a pas été choisi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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</li></ul>
---	---

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.

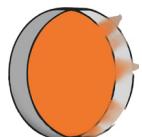


**Situation :**

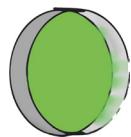
**Cigogne vient de recevoir la note pour laquelle il pense avoir vraiment bien étudié mais il n'a eu que la moyenne.**



**Arrête :**



**Réflechis :**



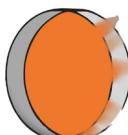
**Agis:**

**Situation :**

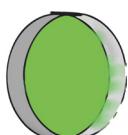
**Cigogne rentre chez lui et son petit frère l'accuse d'avoir volé son jouet préféré.**  
**Cigogne ne l'a pas volé.**



**Arrête :**



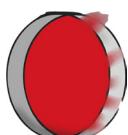
**Réflechis :**



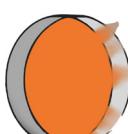
**Agis:**

**Situation :**

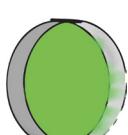
**Cigogne va à la fête d'anniversaire d'un ami. Il réalise devant la porte de la maison qu'il a oublié son cadeau chez lui.**



**Arrête :**



**Réflechis :**



**Agis:**