

Ma Place Au Collège : Séance d'introduction : réflexion individuelle

Ta place au collège :

Te sens-tu concerné par le dispositif ? Oui Non
Pour quelles raisons a-t-on pensé à toi pour y participer selon toi ?

.....
.....

Te sens-tu libre d'exprimer tes émotions **au collège** ?

- oui, tout le temps. oui, avec certains camarades.
- oui, avec certains adultes. rarement
- non. autre.....

Te sens-tu libre d'exprimer tes émotions **à la maison** ?

- oui, tout le temps. oui, avec mes parents.
- oui, avec d'autres membres de ma famille.
- oui, sur les réseaux sociaux. rarement.
- non. autre.....

Quelle(s) émotion(s) te semble(nt) plus **facile à exprimer** ?

- la tristesse la colère la peur
- la joie le dégoût

Quelle(s) émotion(s) te semble(nt) plus **difficile à exprimer** ?

- la tristesse la colère la peur
- la joie le dégoût

Le plus souvent, comment exprimes-tu tes émotions ?

- avec les mots (précise : *j'en parle, j'écris, je.....*)
- avec le corps (précise : *je danse, je me défoule, je.....*)
- autre :

Le **débordement d'émotion** est-il un **obstacle** pour toi au collège ?

- oui, pour me concentrer ou m'impliquer activement en cours
- oui, dans la cour ou les couloirs
- oui, dans mes relations avec mes professeurs/les surveillants
- oui, dans mes relations avec les autres élèves non
- autre.....

date :

Les compétences travaillées

2ème période (de février à mai)

- 1) Identifier, exprimer et gérer ses émotions
- 2) écouter activement, participer, s'impliquer
- 3) coopérer, respecter les autres
- 4) se connaître et s'ouvrir aux autres, développer l'estime de soi

Nom :

Prénom :

Classe :

Quelles compétences
as-tu besoin de développer ?
n° et n°

**Quels objectifs souhaiterais-tu
atteindre en participant au dispositif ?**
(au moins deux)

- Δ Mieux gérer mes émotions, apprendre à les maîtriser et les exprimer efficacement.
- Δ Dépasser mes peurs pour faire, pour agir, pour m'impliquer et participer.
- Δ Accepter le point de vue des autres, et prendre en compte les émotions des autres.
- Δ être fier de la personne que je suis
- Δ
- Δ

Quelle(s) qualité(s)
et point(s) fort(s)
penses-tu posséder ?

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

T'engages-tu à participer au dispositif « Ma Place Au Collège » pour la 2ème période
Afin de viser les objectifs fixés aujourd'hui ? Oui Non