



Création BE-N-Joy mars 2020

Gaëlle Assoune – Collège Jules Romains – Nice

Cécile Lagabrielle – Collège St Denis de la Croix Rouse - Lyon

Carole Schellinger – Collège Iqbal Masih – St Denis

Et les élèves de Jules Romains :

Narmine A. et Fabio G.

CARNET D'OBJECTIFS « FICS »

COLLEGE JULES ROMAINS 2019-2020

- Prénom :
- Nom :

VALIDE TES COMPÉTENCES

DU LIVRET SCOLAIRE UNIVERSEL

« La formation de la personne et du citoyen »
Evalue les compétences que tu as acquises :

- Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions en respectant celles des autres
- Exprimer des émotions ressenties.
- Formuler une opinion, prendre de la distance avec celle-ci, la confronter à celle d'autrui et en discuter.

■ Comprendre la règle et le droit

- Identifier et connaître les grands principes, les valeurs et les symboles de la République Française.
- S'approprier et respecter les règles de fonctionnement de son établissement et participer à son élaboration.

■ Exercer son esprit critique faire preuve de

- réflexion et de discernement
- Percevoir les enjeux d'ordre moral d'une situation réelle ou fictive.
- Dépasser des clichés et des stéréotypes



GUIDE D'UTILISATION

• « FICS »

- Fixe tes Forces
- Fixe ton Identité
- Fixe tes Compétences
- Grâce aux Stratégies

- Chaque période tu identifieras un trait de ton caractère que tu veux travailler, ce sera ton **objectif à atteindre**.

Pour atteindre cet objectif :

- 1 - Utilise ton livret de stratégies pour fixer ton attention et identifier tes émotions.

- 2 – Choisis des forces pour décrire les efforts que tu as faits pour atteindre cet objectif.

- 3 – Les adultes peuvent t'écrire des mots d'encouragements, de progrès ou de réussite.


- 4 – Ecris des mots agréables sur toi.

- 5 – Valide tes compétences qui seront inscrites dans

ton livret scolaire.



DES MOTS AGRÉABLES SUR MOI PAR LES ADULTES

Date	BE-N-Joy 

MES OBJECTIFS DE L'ANNEE



• Objectif 1 :

• Objectif 2 :

• Objectif 3 :

• Objectif 4 :

• Objectif 5 :

J'EXPRIME MES ÉMOTIONS DES MOTS AGRÉABLES SUR MOI

Utilise le lexique des émotions agréables et désagréables collé dans ton cahier des émotions.



MES STRATÉGIES ATTENTIONNELLES

1. Je masse mon visage et ma tête. Je masse mon ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Je secoue mes mains pour chasser la tension.
3. Je croise mes mains et je laisse déplier mes index l'un contre l'autre.
4. J'imagine des racines qui poussent sous mes pieds et qui s'enfoncent dans la terre.
5. Je respire profondément par le nez en faisant le carré : je respire 4 secondes, je bloque 4s, je respire 4s et je bloque 4s.
6. Je me souviens d'un moment où j'ai aidé quelqu'un et c'était agréable.
7. Je m'étire et je baille.
8. Je respire avec joie, en laissant un léger sourire sur mes lèvres.
9. J'imagine un nuage chaud et doux sous mes pieds.

MES FORCES ACQUISES DANS L'ANNEE

JE COLLE MES CARTES FORCES ICI

10. Je pose mes mains sur mon ventre et je sens ma respiration.
11. J'écoute très attentivement les bruits qui m'entourent.
12. Je souffle doucement et longtemps.
13. Je m'imagine dans une bulle de joie.
14. Je me souviens d'un moment où j'étais heureux.se.
15. Je serre très fort les mâchoires et je les laisse se desserrer.
16. Je masse entre mon pouce et mon index. Je masse chacun de mes doigts.
17. Je fais des arabesques dans mon cahier d'émotions, ou je dessine, ou j'écris ce que je ressens.
18. J'écoute les battements de mon cœur et je respire au même rythme.
19. Si j'ai une émotion désagréable comme la tristesse, la colère, le dégoût, j'imagine que je la salue et lui dis doucement de partir.
20. Je fixe un point précis et je respire lentement. Je joins mes mains pour me remercier d'être qui je suis.

JE COLLE MES CARTES FORCES ICI

- ✓ Forces de la sagesse et des connaissances
impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances
- ✓ Forces du courage
impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition, des autres et de soi-même.
- ✓ Forces de l'humanité
qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié
- ✓ Forces de la justice
forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine et harmonieuse.
- ✓ Forces de la modération
forces qui protègent contre les excès
- ✓ Forces de l'ouverture et du sens
ouvrent vers les autres, donnent du sens à la vie

