

Situation 1

AU RETOUR DE L'ÉCOLE...

Ils voient même pas que je suis malheureux comme un chien !



1. Comment Max se sent-il ?
2. Arrive-t-il à exprimer ses émotions ?

1- Il est malheureux.

2- Il ne dit rien, il garde son mal-être pour lui.

Situation 2

Vous savez quoi ? Depuis que j'ai dit que j'avais honte, j'ai moins honte !

Nous, on sait déjà ! Oui, ça fait du bien de parler... pour ne plus être en bataille dans sa tête !



1. Quel effet l'aveu de Valentine produit-elle sur ses émotions ?
2. Comment comprenez-vous l'expression « être en bataille dans sa tête » ? Expliquez-la avec vos propres mots.

1- Maintenant qu'elle a dit ses sentiments, elle se sent mieux.

2- "être en bataille dans sa tête" c'est ne pas comment agir et se poser beaucoup de questions.

Situation 3

LE SOIR... Il n'y a qu'à toi que je peux le dire, Lili. J'ai boudé parce que j'étais pas content que les parents nous laissent le soir, parce que les copains se moquaient de moi, parce que Juliette...

Tiens, qu'est-ce qu'elle m'a fait déjà ?



Je voulais qu'on voie que je souffre... mais personne n'a rien vu. Je me suis retrouvé seul, fâché avec tout le monde...

Je te l'ai toujours dit, Max ! Pour se faire comprendre, il n'y a qu'une seule bonne vieille méthode... c'est de PARLER !



1- Max a choisi de se taire.

2- Il réalise qu'en se taisant, il s'est retrouvé seul et encore plus mal.

3- On ne peut comprendre ou essayer de comprendre et de changer et améliorer les choses que lorsqu'on les sait. Pour savoir les choses, il faut qu'on nous les dise.

1. Au lieu d'exprimer ses sentiments, qu'a choisi de faire Max ? Pourquoi ? Est-ce que cela a fonctionné ?
2. Que réalise-t-il quand il essaie d'expliquer les raisons de sa tristesse, de son sentiment d'abandon ?
3. Lisez bien la réponse de Lili. Êtes-vous d'accord avec elle ?

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS

jalousie - méfiance - joie - haine - peur - satisfaction -
amour - admiration - colère - angoisse - inquiétude - calme
- tendresse - souffrance - confiance - gaité -

sentiments positifs qui rendent plutôt heureux	sentiments négatifs qui rendent plutôt malheureux	sentiments qui peuvent rendre heureux ou malheureux
joie	jalousie	amour
satisfaction	méfiance	calme
admiration	haine	
tendresse	peur	
confiance	colère	
gaité	angoisse	
	inquiétude	souffrance

À retenir

sentiment - identifier - rougissement - émotion - sourire - partager - pleura

Une émotion est un trouble qui dure peu de temps, tandis qu'un sentiment s'installe dans le cœur et dans la tête. Le corps révèle nos émotions : les pleurs pour la tristesse, le sourire pour la joie, le rougissement pour la honte, etc. Il est nécessaire d'apprendre à identifier ses sentiments pour pouvoir les comprendre et les partager avec les autres.