



LES ÉMOTIONS, LES SENTIMENTS

Situation 1

AU RETOUR DE L'ÉCOLE...



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

Situation 2

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



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.

Situation 3



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. 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 ?

• Émotion ou sentiment ?

Une **émotion** est un **trouble passager** que l'on ressent en réaction à une situation. Elle peut être **positive**, comme la joie, la satisfaction... ou **négative**, comme la colère, la honte, la jalousie...

Un **sentiment** dure plus longtemps qu'une émotion : c'est un état affectif, c'est-à-dire une **manière de se sentir dans son corps, sa tête et son cœur**.

• S'exprimer pour vivre plus heureux

Le corps trahit souvent les émotions : rougissements, larmes ou sourires sont des **signes visibles** de ce que l'on ressent. Il est donc possible de **décoder les signes** que les autres transmettent en prêtant attention à ce que leurs gestes ou leurs regards expriment. Mais pour faciliter la **compréhension de soi-même** et la **communication avec les autres**, il est important d'apprendre à reconnaître les émotions et à les exprimer, même si c'est difficile.

À retenir

sentiment - identifier - rougissement - émotion - sourire - partager - pleurer

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