

Les émotions et les sentiments

Émotion ou sentiment ?

- Une émotion est ce que l'on ressent face 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**. Les sentiments peuvent aider à grandir, à entrer en relation avec son entourage, ou au contraire rendre malheureux et limiter le contact avec les autres (se retrouver seul).
- Les animaux et les hommes connaissent **six émotions de base**. Elles sont dites *de base* car elles sont présentes dès la naissance :

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

Chez les êtres humains, il existe aussi d'autres émotions plus élaborées comme la timidité, la honte, la gratitude, la fierté...

Certaines émotions comme la colère sont difficiles à maîtriser. Elles peuvent me pousser à être du côté rouge sur la flèche des émotions.

Je suis fort si je parviens à me rapprocher de la couleur verte même un peu, car je peux alors formuler un message clair pour me faire entendre et comprendre.

De la COLERE [] à la JOIE



Voici un tableau récapitulatif des émotions, des sentiments et des expressions associées (expressions imagées ou expressions physiques). Il pourra t'aider à réussir tes exercices.

LEXIQUE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

| Émotion/ Sentiment | Vocabulaire | Expressions imagées | Manifestations physiques |
|-----------------------|---|--|---|
| Joie | Se réjouir - Sourire Rire - Gaïeté | Être aux anges Nager dans le bonheur Être sur un nuage | Sourire Rire Bien-être |
| Surprise | Être abasourdi Stupéfaction Étonnement | Rester bouche bée ou sans voix Tomber des nues | Écarquiller les yeux Sursauter Ouvrir la bouche |
| Peur | Être paniqué - Craindre Frayeur - Terreur - Effroi | Trembler comme une feuille En avoir la chair de poule | Cœur qui bat Sueurs froides Pâleur |
| Colère | S'énervier - Être furieux Être agressif - Irritation | Bouillir de rage Entrer dans une colère noire | Taper du pied Sourcils froncés Rougeur |
| Tristesse | Avoir de la peine ou du chagrin Être morose | Avoir la gorge nouée Broyer du noir | Pleurer Baisser la tête |
| Honte | Gêne Embarras | Être mort de honte Être rouge de honte | Baisser la tête Rougeur |