

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