

COMPRENDRE

Exprimer ses émotions

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**. 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.

S'exprimer pour vivre plus heureux

Le corps trahit souvent les émotions : rougissements, larmes ou sourires sont des **signes visibles** de ce qu'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.

Les émotions dans l'art

L'art est un **moyen privilégié d'expression** des sentiments. À travers la littérature, la peinture, la sculpture, le théâtre, le chant, la danse, les hommes ont trouvé une manière de transformer leurs émotions personnelles en œuvres d'art partageables par tous.

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 |

DÉBATTRE

1. Comprendre les sentiments

Avec votre voisin, triez dans le tableau ces différents sentiments et trouvez-en d'autres :

**jalousie - méfiance - joie - haine - peur - satisfaction - amour
admiration - colère - gaïeté - angoisse - tendresse - souffrance
calme - confiance - fragilité.**

Attention : vous pouvez ne pas être d'accord entre vous. Dans ce cas, donnez vos raisons, pour choisir ensemble la colonne qui vous semble finalement la mieux adaptée.

| Sentiments positifs qui rendent plutôt heureux | Sentiments négatifs qui rendent plutôt malheureux | Sentiments qui peuvent rendre heureux ou malheureux |
|---|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2. Toute une palette de sentiments

- Choisissez l'un des sentiments de la liste. Faites un dessin pour le représenter. Vous pouvez représenter une scène avec un ou plusieurs personnages qui éprouvent ce sentiment ou représenter plus abstraitement ce sentiment.
- Montrez aux autres votre dessin. Expliquez-leur pourquoi il représente pour vous le sentiment que vous avez choisi.

3. Identifier les émotions

Que ressentent les personnages suivants ?



.....



.....



.....



.....