

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**.
- **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**.

Je cherche

Comprendre les sentiments

1) Recopie le tableau dans ton cahier et classe ces différents sentiments.

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

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

2) Identifie les sentiments de chaque personnage. Précise les indices qui t'ont permis de comprendre ce que ressent chaque personnage.



a)



b)



c)



d).....

3) Plus ou moins joyeux !

Classe ces adjectifs du moins fort au plus fort.

content - pausable - réjoui - joyeux - satisfait - comblé - surexcité

4) Plus ou moins en colère !

Classe ces adjectifs du moins fort au plus fort.

furieux - irrité - exaspéré - haineux - tendu - agacé - mécontent - hors de soi

Décrire des sentiments

Quelles émotions les personnages ressentent-ils ?



Présenter un personnage en décrivant ses gestes, ce qu'il ressent dans son corps.

À la lecture de ton texte, les élèves de la classe devineront le personnage que tu as choisi.

- Choisis un personnage, donne-lui un nom.
- Lis le tableau des signes physiques que vous avez complété.
- Présente ton personnage comme si tu écrivais un passage d'une histoire. Tu peux le resituer dans un événement ou pas.



Les signes physiques de l'émotion

	PEUR	JOIE	TRISTESSE	COLÈRE
PIEDS	trembler sursauter	sauter de joie sautiller	ne pas bouger traîner des pieds	donner des coups de pieds trépigner
JAMBES	trembler fuir / s'enfuir « prendre ses jambes à son cou »	sauter	ne pas bouger	
VENTRE	avoir : . mal au ventre . des nœuds au ventre . une boule dans le ventre . l'estomac noué	se décontracter	avoir : . des nœuds au ventre . une boule dans le ventre . l'estomac noué	
DOS	courber le dos	se sentir bien droit	se voûter	
MAINS	trembler avoir les mains moites Cacher son visage avec les mains tordre ses mains se ronger les ongles	bouger les mains applaudir taper dans les mains lever les poings en l'air	bouger, trembler essuyer ses larmes	serrer les mains, tenir fort un objet taper serrer les poings
BRAS	avoir la chair de poule raidir les bras	lever les bras en l'air	mettre la tête dans les bras	tendre les bras croiser les bras

CORPS (entier)	trembler transpirer frissonner « trembler comme une feuille »	gigoter danser être énergique, dynamique, excité	ne pas bouger frissonner	bouger beaucoup être tendu
YEUX	ouvrir grand les yeux avoir les yeux écarquillés fermer les yeux pleurer	avoir : . les larmes aux yeux . les yeux qui pétillent pleurer de joie	pleurer avoir les yeux rouges, sangloter	froncer les yeux froncer les sourcils jeter des éclairs
BOUCHE	claquer des dents crier hurler	rire, rigoler crier de joie sourire, chanter, chantonner, fredonner	faire la moue avoir la gorge nouée	hurler dire des insultes crier
NEZ	retenir sa respiration		renifler nez qui coule	retenir sa respiration
VISAGE	avoir le visage crispé pâler, blémir être livide « être blanc comme un linge »	avoir le visage détendu, souriant, lumineux, éclairé	être en pleure avoir le visage fermé baisser la tête	avoir le visage rouge, fermé, crispé « être rouge de colère »