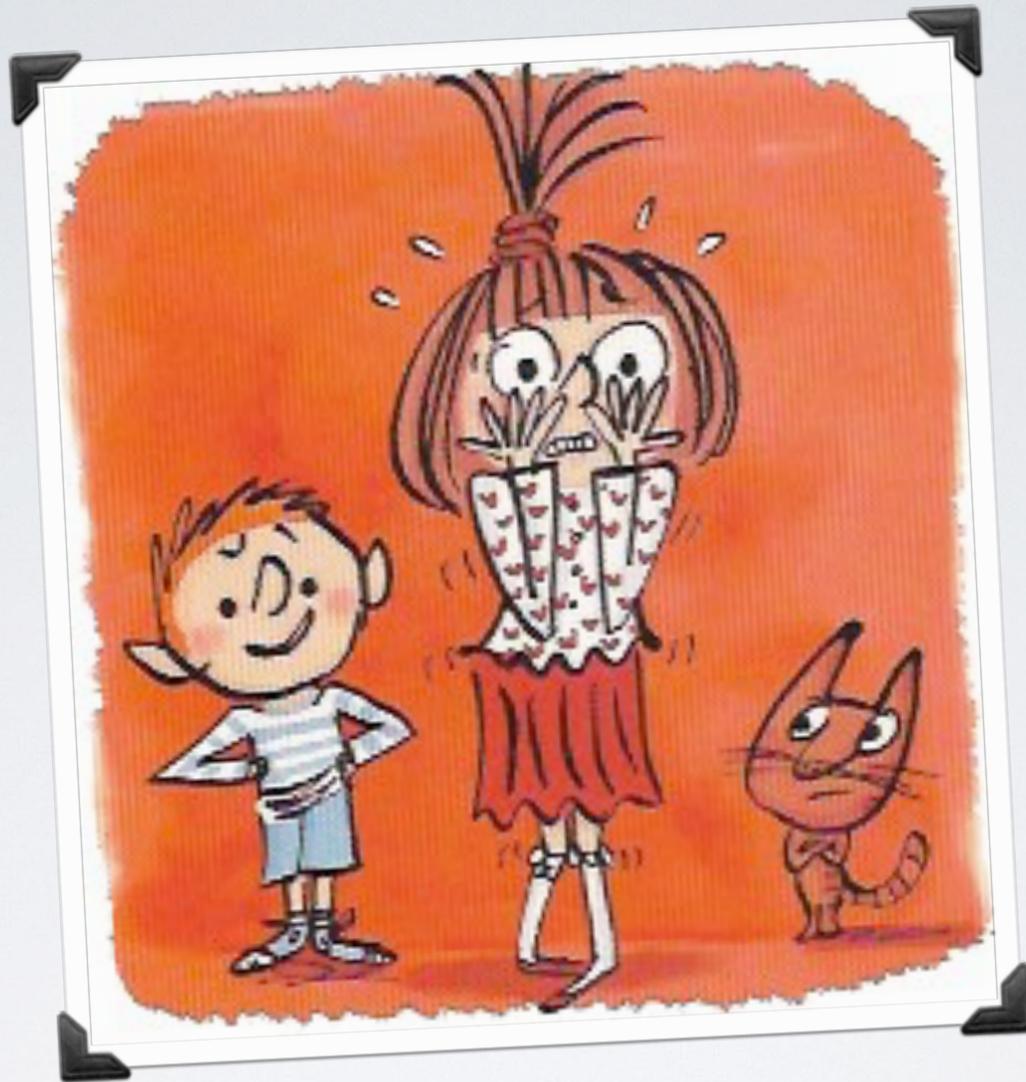




# ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

## - *La sensibilité* -



LES ÉMOTIONS, LES SENTIMENTS

### Situation 1



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

### Situation 2



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



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.



# COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS

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

sentiments positifs qui rendent plutôt heureux	sentiments négatifs qui rendent plutôt malheureux	sentiments qui peuvent rendre heureux ou malheureux
joie	jalousie	admiration
satisfaction	méfiance	calme
amour	haine	
tendresse	peur	
confiance	colère	
gaité	angoisse	
	souffrance	

Quelles  
émotions  
ressentent  
ces  
enfants ?

1



T \_ \_ \_ \_ E

2



A \_ \_ \_ \_ É

3



s \_ \_ \_ \_ E

4



J \_ \_ \_ \_ E

5



P \_ \_ R

6



H \_ \_ \_ E

7



E \_ \_ \_ E

8



F \_ \_ \_ É

9



C \_ \_ \_ \_ \_ E

10



C \_ \_ \_ \_ E

11



j \_ \_ \_ E

12



A \_ \_ \_ \_ R

## À retenir

*sentiment - identifier - rougissement - émotion - sourire - partager - pleurs*

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.