

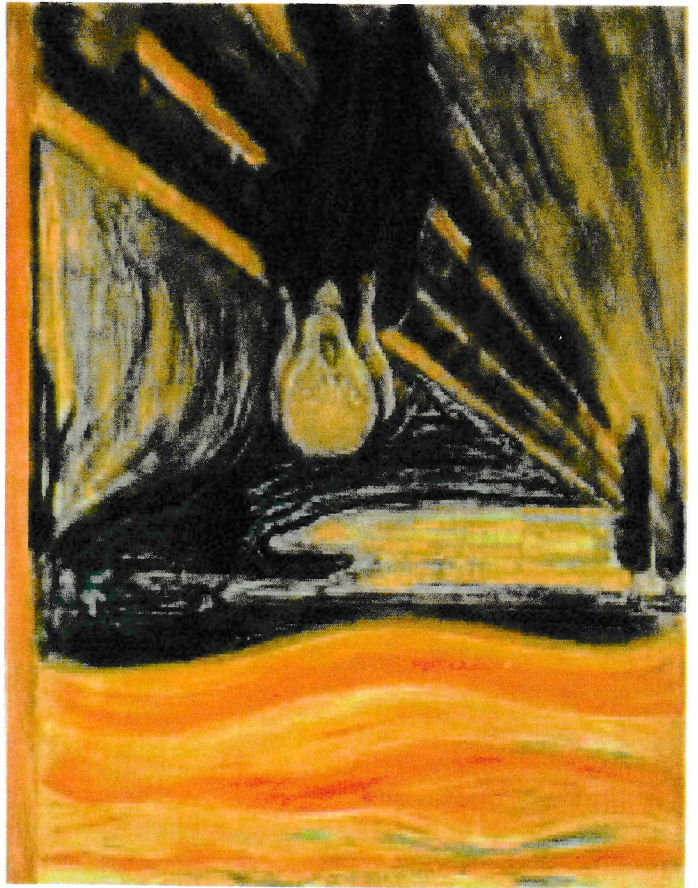
Les émotions et les sentiments

Changot
JF

EMC 1

1. Des émotions et des sentiments :

Regarde ces deux tableaux.



Edward Munch, 1893

Le Cri

Impression soleil levant
Claude Monet, 1872



Complète le tableau .

Impression Soleil levant	je ressens de la joie.	l'artiste a suscité cela chez moi grâce au couleurs.	Est-ce un sentiment agréable ou désagréable ?
	je ressens de la peur.	l'artiste a suscité cela chez moi grâce au couleurs.	Cherche comment l'artiste a fait pour susciter cela chez toi ?

Cherche la différence entre un sentiment et une émotion. Aide-toi du dictionnaire

Une émotion :

État affectif, plaisir ou douleur nettement prononcée, sentiment. quelque chose de fort et qui ne dure pas.

Un sentiment :

État émotionnel, plus complexe, stable, durable, qui se renforce par le sentiment que l'on éprouve. Une émotion est une émotion qui dure. Pour on : joie, satisfaction, amour, la joie.

Nomme des sentiments ou des émotions désagréables :

la tristesse, la douleur, l'acédie, la peur, la panique.

2. L'expression des sentiments et des émotions :
 Identifie les émotions ou sentiments qu'expriment ces visages.



visage	émotion ou sentiment	adjectif pour qualifier le visage
a	la joie	joyeux
b	la tristesse	triste
c	la peur	effrayé
d	la surprise	surpris
e	la colère	colérique
f	la peur	effrayé
g	la colère	colérique
h	la colère	colérique
i	la joie	joyeux
j	l'étonnement	étonné
k	le choc	choqué

Je retiens :

- Des émotions et des sentiments :

Suivant les moments et les situations, nous ressentons des *émotions* et des *sentiments*.
Différents : *étonnement, honte, joie, surprise, colère, tristesse, la peur, la surprise*

Certains sentiments et certaines émotions sont *agréables*, d'autres sont *désagréables*.
Nous apprenons à *reconnaître* ces sentiments et ces émotions, à mettre un *nom* dessus.

- L'expression des sentiments et des émotions :

C'est important de pouvoir *exprimer* ses émotions et ses sentiments. Certains les expriment facilement : ils disent ce qu'ils ressentent avec des *mots*, ou ils en témoignent par leur *attitude*.

D'autres parlent peu ou moins facilement, mais ils ne sont pas *inexpressifs* pour autant. Nous acceptons que chacun s'exprime *différemment*.

- La maîtrise des sentiments et des émotions :

Parfois, nous sommes *envoyés* par nos émotions : nous éclatons de rire, nous nous mettons en colère...

En grandissant, nous apprenons à *maîtriser* ces manifestations fortes : *rester calme, surmonter sa timidité*, ne pas se laisser aller à la *colère*.

Nous comprenons qu'il vaut mieux s'*exprimer* par des *mots* que par des attitudes *violentes*.

Vocabulaire :

Une émotion : *ce que l'on ressent immédiatement*
Un sentiment : *ce que l'on ressent après une émotion et qu'il dure*
Se maîtriser : *exercer maître de son comportement*
Surmonter : *de surmonter, être plus fort*

dans le temps