Comprendre une émotion

* 1. 🡺 Ouvrir le débat avec toute le groupe et construire le schéma et le tableau ci-dessous :
		+ Une émotion vient d’une évaluation : il y a un critère en jeu
		+ C’est notre inconscient qui communique avec nous
		+ Comment nait une émotion : à remplir en échangeant avec les élèves

Alimente

 Alimente

 Alimente

 Alimente

 Alimente

Décision

But / Mission

Identité

Valeurs (critère)

Croyance

Pensées / émotions



Les 4 grandes émotions 🡺 à remplir avec les élèves

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EXEMPLE DE CRITERE | SIGNAL | MESSAGE | REMARQUE |
| PEUR | La sécurité | Danger | Se protéger | Alerte sur un danger afin que l’on adopte un comportement adéquate |
| COLERE | La satisfaction d’un besoin | Frustration | Changer la situation | Sert à faire respecter nos besoins |
| TRISTESSE | L’amitié | Perte | Faire le deuil | Permet de faire le deuil du passé avant d’aller plus loin |
| JOIE | Le partage | Plaisir | Faire durer | Permet de vivre sa vie et non de la subir  |

* 1. Partager avec le groupe deux définitions trouvées dans les dictionnaires
		+ Larousse : Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.
		+ Le Petit Robert : un état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d’adaptation à l’événement

🡺 On comprend mieux pourquoi les émotions ont mauvaise presse