

Vivre ensemble

Séance 6 : Découvrir et exprimer mes émotions

Quelles sont les émotions ?

Une émotion, c'est quelque chose que l'on ressent à l'intérieur de nous-mêmes.

- la joie : elle nous rend heureux, nous donne envie de rire, de sauter, de chanter ... Quand on est heureux, on voudrait que tout le monde soit heureux avec nous.



La joie

- la tristesse : quand nous sommes tristes, nous avons l'impression d'être vides à l'intérieur de nous-mêmes. Nous n'avons envie de rien, nous nous sentons seuls et parfois, nous pouvons même pleurer.



La tristesse

- la colère : quand nous sommes en colère, nous avons l'impression que tout explose à l'intérieur de nous. Parfois, nous crions sans pouvoir nous arrêter et nous rejetons notre colère sur les autres avec violence.



La peur

- la peur : quand nous avons peur, nous nous sentons tout petit. Nous sommes en état d'alerte. Pour nous défendre, nous pouvons même devenir méchants.



La peur

- la sérénité : c'est quand tout est calme à l'intérieur de nous, comme un beau paysage tranquille. Tout semble facile. Nous nous sentons bien et détendus.



La sérénité

À quoi servent les émotions ?

Les émotions sont normales. Elles sont les mêmes pour tous les êtres humains. Elles nous aident à mieux nous connaître et à découvrir le monde. Elles sont utiles et bonnes.

La peur par exemple, nous aide à nous protéger en nous avertissant des dangers. La joie nous montre ce qui nous rend heureux . . .

Cependant, même si les émotions font partie de nous, elles ne doivent pas nous contrôler.

En apprenant à les reconnaître et à les laisser s'exprimer, nous devons également apprendre à ne pas leur laisser une trop grande place. Ce ne sont pas à nos émotions de commander nos actions. Par exemple, ce n'est pas parce que je suis en colère que je dois crier sur quelqu'un ou être violent envers lui.

Résumé (à apprendre par ♥)

En tant qu'êtres humains, nous ressentons des émotions.

Il existe différentes émotions que nous ressentons à l'intérieur de nous comme : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la sérénité.

Les émotions sont bonnes et doivent s'exprimer mais ne doivent pas nous faire agir avec violence.

Exercice :

Choisis une émotion et dessine-la :