



Fiche n°1 : Avoir et exprimer des émotions

**Problématique** : Comment identifier, exprimer et maîtriser ses émotions ?

✍ *Compétences travaillées* ⇒ Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments ; S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.

**Activité 1** : Qu'est-ce qu'une émotion ? - [Extrait du film Vice Versa, Disney-Pixar, 2015](#)

Dans le tableau ci-dessous, nommez les différentes émotions présentes dans l'extrait diffusé (nom de l'émotion). Puis, dans la colonne « sa manifestation », indiquez la manière dont chacune de ces émotions se manifeste.

Nom de l'émotion	Sa manifestation	Nom de l'émotion	Sa manifestation

**Une émotion est** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Un sentiment est** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Un ressenti est** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Activité 2** : Identifiez l'émotion exprimée en donnant un titre à chaque document.



Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,  
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.  
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.  
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,  
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,  
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,  
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,  
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,  
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe  
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.



**Trace écrite :** Il existe différentes manières d'exprimer ses émotions : par les mots, par le langage corporel (attitude, posture), par l'intonation de la voix, par des symboles (émoticônes)... Pour vivre en bonne entente avec les autres, je dois être capable d'identifier leurs émotions et de les respecter sans apporter de jugement. Cette capacité, qui se nomme l'empathie, permet de dédramatiser certaines situations.

**L'empathie** est le respect des émotions des autres, sans apporter de jugement.

**Activité 3 :** Exprimer ses émotions ⇒ Ecouter attentivement les extraits sonores. Pour chacun d'entre eux, nommez l'émotion/les émotions qu'ils vous procurent.

Extrait 1 : \_\_\_\_\_

Extrait 4 : \_\_\_\_\_

Extrait 2 : \_\_\_\_\_

Extrait 5 : \_\_\_\_\_

Extrait 3 : \_\_\_\_\_

Extrait 6 : \_\_\_\_\_

**Trace écrite :** Face à une situation, chacun ne partage pas les mêmes émotions et réagit différemment en fonction de sa sensibilité, de son histoire, de son caractère ex : les larmes peuvent aussi bien exprimer la joie que la tristesse. Il faut accepter et respecter ses propres émotions et sentiments, ne pas en avoir honte. C'est ce que l'on appelle l'estime de soi.

**L'estime de soi** est la capacité à avoir une image positive de soi et avoir confiance en soi.

**Activité 4 :** Maitriser ses émotions



A. Abdessemed, *Coup de tête*, Doha, 2013

Zinedine Zidane a eu une longue et brillante carrière de footballeur professionnel. En juillet 2006, il termine ce remarquable parcours en tant que capitaine de l'équipe de France de football. Son dernier match se joue à Berlin pour la finale de la coupe du monde de football qui oppose la France à l'Italie. Alors que les 2 équipes sont à égalité sur un score de 1 à 1, il donne un violent coup de tête au thorax d'un joueur adverse, Marco Materazzi, qui l'a injurié. Cette faute est sanctionnée par une expulsion. L'équipe de France, qui termine le match sans capitaine, perd la finale.

Cet événement a eu un grand retentissement dans le monde sportif ainsi que dans notre société. Il rappelle que même à un très haut niveau de jeu et de maîtrise technique, l'homme peut être victime de ses émotions.

Source : Bordas, 2015

a/ Quelle émotion Zinedine Zidane n'a-t-il pas été en mesure de maîtriser ? Comment a-t-il exprimé cette émotion ? \_\_\_\_\_

b/ Que penses-tu de cette réaction ? \_\_\_\_\_

c/ L'artiste, A. Abdessemed, a-t-il souhaité donner une image positive de cet événement ? Justifie ta réponse en t'appuyant sur le nom donné à la sculpture. \_\_\_\_\_

d/ Pourquoi est-il important de maîtriser ses émotions ? \_\_\_\_\_

**Trace écrite :** Parfois, le moyen d'exprimer une émotion est inapproprié ex : la colère peut se transformer en violence. L'être humain a la capacité de contrôler ses émotions. C'est ce qui lui permet de vivre en société dans le respect d'autrui. Cette capacité n'est pas innée (on ne l'a pas à la naissance). Elle s'apprend et se développe en grandissant.