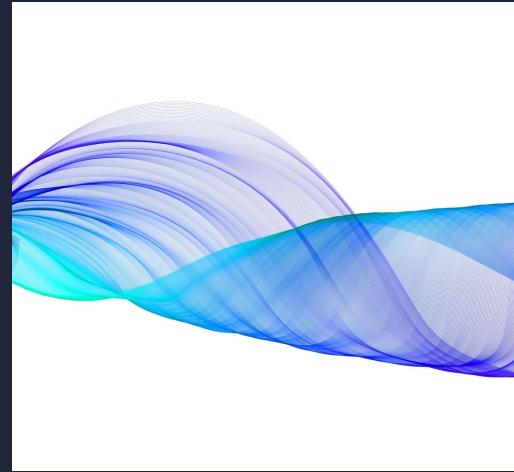


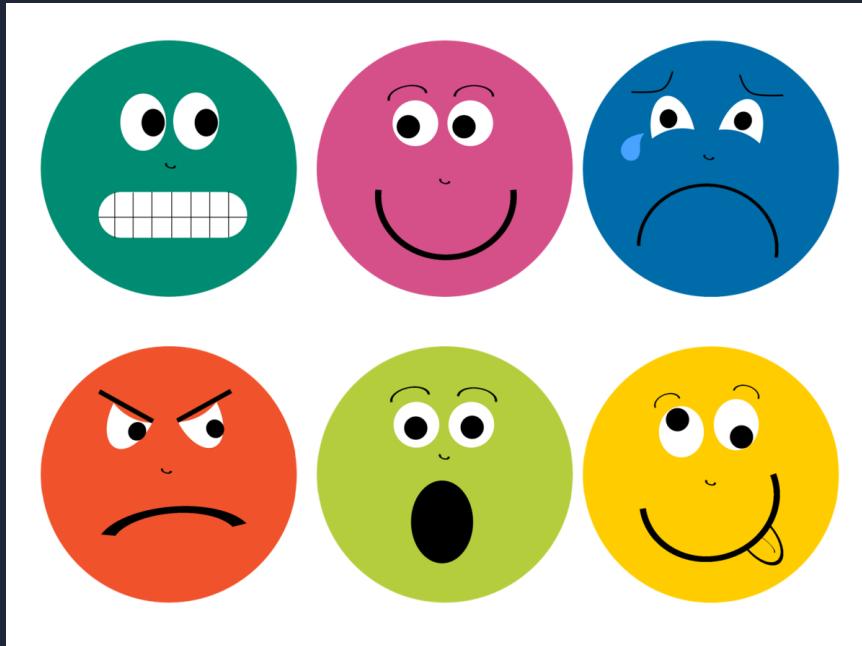
Sentiments vs émotions : gestion des émotions chez les enfants



Développé et présenté par
Sandra Hassan Farah



Les émotions de manière générale



- La définition des émotions est souvent considérée comme impossible alors que de nombreux auteurs s'accordent sur le fait que ces expériences subjectives comprennent plusieurs composantes.
- L'émotion correspond à la courte durée de réaction corporelle agréable ou désagréable. (Évelyne Thommen. 2010. P11)

Création de l'émotion

Une émotion :

- met notre corps en **mouvement**.
- est une réaction physiologique instantanée.
C'est comme un **réflexe**.
- fait suite à un **stimulus** de notre environnement **capté par nos 5 sens**.
- *Une émotion est donc une information que notre corps nous donne à travers le déclenchement de réactions physiologiques*

D'où vient l'émotion?

- L'émotion est déclenchée suite à un stimulus extérieur interprété comme une urgence par une partie du cerveau.
- Suite à un stimulus (une image, un son, une odeur, un goût, un contact avec notre peau ou plusieurs à la fois), le cerveau va l'interpréter, selon son filtre, comme une des émotions de base : peur, joie, tristesse, colère, dégoût ou surprise.
- Tout ce processus se fait de manière inconsciente.





Regardons
cette vidéo!

Qu'avez-vous ressenti?



Les émotions ne durent pas!

- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Le stimulus n'est plus là et les frissons sont partis ou du moins atténués.
- Plus de stimulus, plus d'émotion.



Les sentiments: concept si différent?



- Les sentiments et les émotions sont très liés, mais ils sont un peu différents...
- Les sentiments: ils durent longtemps et ils évoluent! Parfois, un sentiment disparaît, parfois non. C'est, par exemple, l'amour, le bonheur, l'insécurité, la haine...

Qu'est-ce qu'un sentiment?

<i>LISTE DES SENTIMENTS</i> (non exhaustive)								
CONTENT	GAI	EN PAIX	PLEIN D'AMOUR	CONFUS	FATIGUE	APEURE	FÂCHE	ET ENCORE
Heureux	Enjoué	Tranquille	Chaud	Perplexe	Epuisé	Craintif	En colère	Fragile
Excité	Pétillant	Calme	Amical	Hésitant	Inerte	Alarmé	Enragé	Vulnérable
Joyeux	Revigoré	Paisible	Sensible	Troublé	Léthargique	Inquiet	Exaspéré	Démuni
Satisfait	Enthousiaste	Absorbé	Affectueux	Inconfortable	Indifférent	Anxieux	Fou furieux	Surpris
Ravi	Plein d'entrain	Content	Tendre	Embrouillé	Ramolli	Tendu	Hors de moi	Etonné
Courageux	Rafraîchi	Concentré	Plein d'appréciation	Tiraillé	Las	Sous pression	Agacé	Décontenancé
Reconnaissant	Stimulé	En expansion	Plein de compassion	Partagé	Dépassé	Sur ses gardes	Contrarié	Ebahi
Confiant	D'humeur espiègle	En confiance	Reconnaissant	Déchiré	Impuissant	Timide	Nerveux	Sidéré
Inspiré	Plein de vie	Serein	Nourri	Embarrassé	Lourd	Apeuré	Irrité	Ahuri
Soulagé	Vivifié	Satisfait	En évolution	Embêté	Endormi	Effrayé	Qui en a marre	Curieux
Rassuré	Exubérant	Détendu	Plein de gratitude	Mal à l'aise	Saturé	Terrifié	Amer	Intrigué
Touché	Etourdi	Relaxé	Ouvert	Frustré	Sans élan	Paniqué	Pessimiste	Intéressé
Epanoui	Aventureux	Centré	Amoureux	Méfiant	Bloqué	Angoissé	Plein de ressentiment	Impatient
Conflé à bloc	Emoustillé	Béat	Emerveillé	Bloqué		Pétrifié	Dégoûté	
Fier		Zen	Proche	Agité			Écœuré	

Vanessa Beauverd - NaturEducation.org

Définition de sentiment

- Nos sentiments sont des réactions à une représentation que l'on se fait de quelque chose.
- Ils expriment ce que l'on perçoit d'une situation et des pensées qui y sont associées.
- Un sentiment est défini comme un état affectif durable et complexe.
- Ce sont nos pensées que nous n'arrivons pas à lâcher et non l'émotion qui persiste.



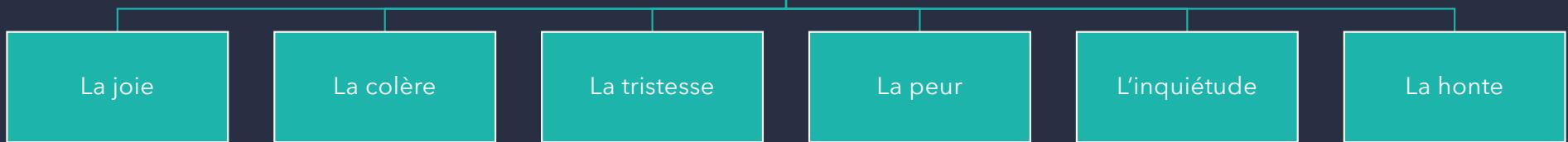
Pour résumer!



- Les émotions sont des réactions physiologiques que nous ne pouvons pas éliminer, mais que nous pouvons gérer grâce à une partie de notre cerveau qui sera totalement développée à l'âge adulte.
- Les sentiments apparaissent lorsqu'on s'attache à nos pensées face à une situation. Ils dépendent de notre mental.
- Grâce à notre raisonnement, nous pouvons gérer les "réactions-réflexes" de notre système autonome lorsqu'elles ne sont pas souhaitées.

Chez les enfants?

La reconnaissance
des émotions,
quelles sont-elles:



Activité

Prenez en photo les enfants et vous-même faisant des « bouilles d'émotion »

Imprimez-les et mettez-les à la disposition des enfants sur le mur des émotions ou dans un classeur

Demandez à l'enfant de reconnaître les émotions sur chaque photo.

Prolongation de l'activité

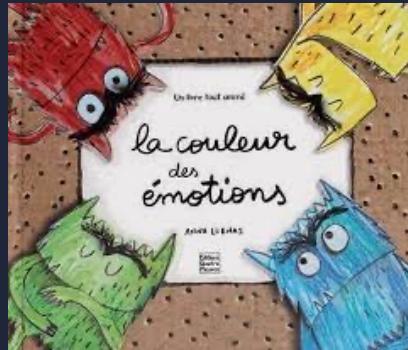
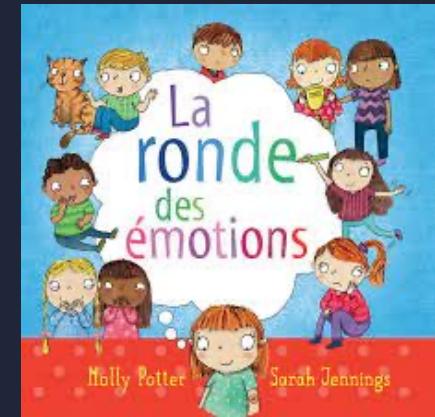
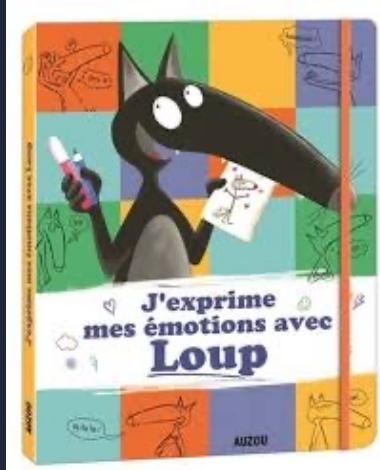
Reprendre chacune des « petites bouilles » et demander à chaque enfant dans quelle situation il peut ressentir cette émotion.

Par exemple : « Quand es-tu en colère ? » « Quand es-tu triste ? »

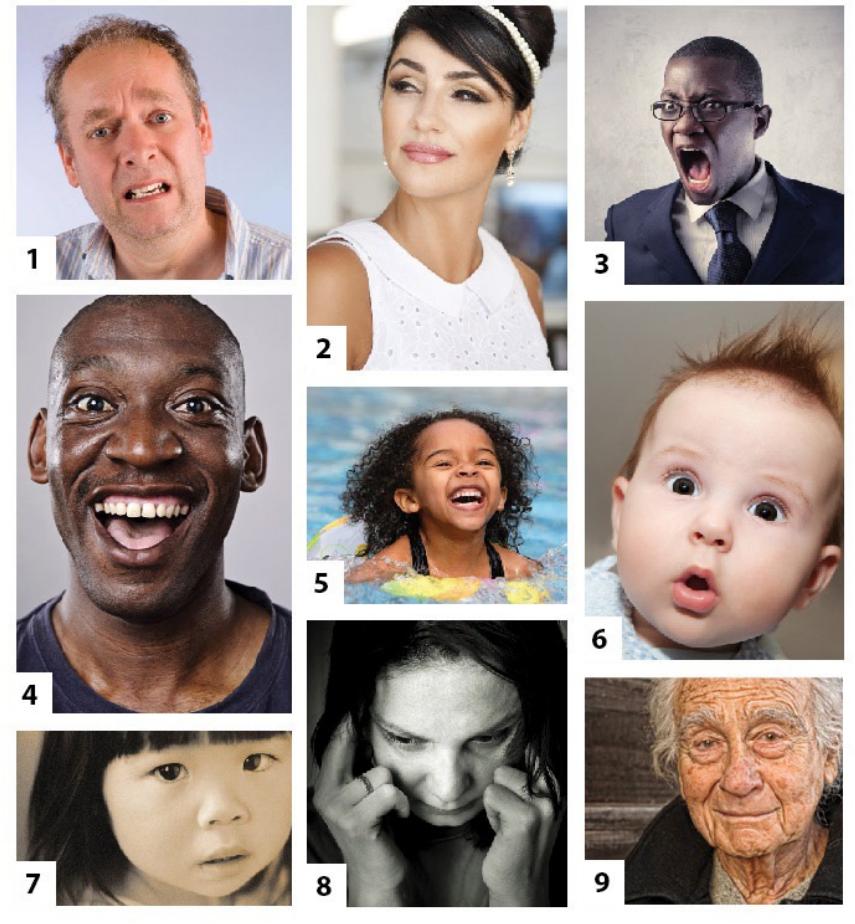
Cette activité permet de développer le vocabulaire des émotions et accompagne l'enfant dans la reconnaissance de ses propres émotions.

D'autres prolongations

- Demander aux enfants de s'inspirer des « petites bouilles » pour mimer une émotion à faire découvrir aux autres enfants.
- Referez-vous à de nombreux ouvrages adaptés au développement unique de chaque enfant. En voici quelques exemples:



Une émotion à exprimer?!



Boites à outils



Laissons place à la discussion pour partager vos idées.



La reconnaissance et la gestion des émotions est une affaire de tous et se réalisent à tout âge!

Merci



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY