

EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

Lecture de Madassa, Michel SEONNET – Cécile GEIGER éd. Sarbacane

À
L'
O
R
A
L

Quels sont les sentiments qui submergent Madassa ?

Pourquoi ?

Pourquoi ne peut-il (elle) pas les exprimer ?

Pourquoi reste-t-il (elle) muet, fermé ?

Est-ce toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent ?

Est-ce que, parfois, ça reste aussi bloqué en nous ?

Comment Madassa, s'expriment-ils autrement pour dire ce qu'ils ont à l'intérieur ?

EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

Lecture de Katia Belsito, Les mots du cœur, éd. Pour penser à l'endroit

À
L'
O
R
A
L

Quels sont les sentiments qui submergent Madassa ou Cécile ?

Pourquoi ?

Pourquoi ne peut-il (elle) pas les exprimer ?

Pourquoi reste-t-il (elle) muet, fermé ?

Est-ce toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent ?

Est-ce que, parfois, ça reste aussi bloqué en nous ?

Comment Madassa, Cécile, s'expriment-ils autrement pour dire ce qu'ils ont à l'intérieur ?

Donne l'émotion de la liste qui semble correspondre à la situation :

1. *Arthur a eu une super note et est félicité par la maîtresse, il n'est pas à l'aise car il a copié sur sa voisine durant l'évaluation.*

Arthur ressent :

2. *Le papa de Louise lui a offert la dernière toupie à la mode, Camille sa copine rêve de cette toupie depuis toujours, elle en veut à Louise.*

Camille ressent :

3. *Quand Tom rentre chez lui seul il croise souvent des jeunes qui l'embêtent, maintenant il a peur de rentrer tout seul.*

Tom ressent :

4. *Diego a toujours fini ses exercices avant tout le monde, il ne sait pas quoi faire de son temps.*

Diego ressent :

5. *Lou s'entraîne beaucoup mais elle termine toujours 2^{ème} à ses compétitions de judo.*

Lou ressent :

6. *Léonie vient d'avoir un petit frère, elle s'en occupe beaucoup et est très heureuse de le montrer à toutes ses amies.*

Léonie ressent :

7. *Théo s'est disputé avec sa meilleure amie, il lui a dit des choses méchantes qu'il regrette maintenant.*

Théo ressent :

8. *La copine de Lucie a eu un accident de voiture, Lucie s'est beaucoup fait du souci mais elle vient d'apprendre que sa copine va beaucoup mieux maintenant.*

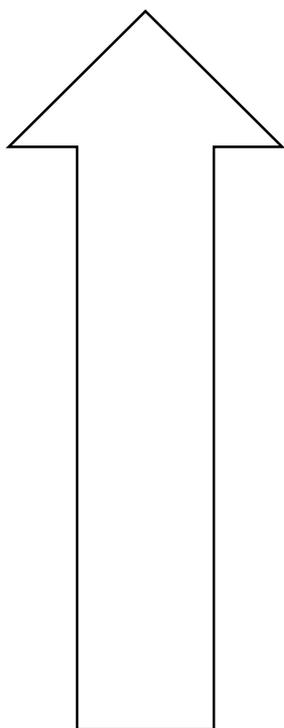
Lucie ressent :

Le baromètre des émotions : *Choisi une situation comme dans les exemples, donne l'émotion correspondante et construis son baromètre.*

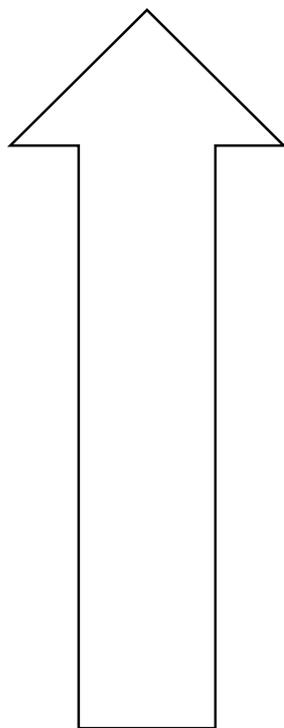
Situation :

.....

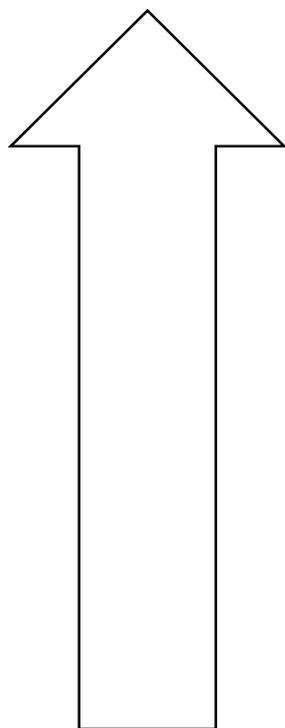
Émotion associée :



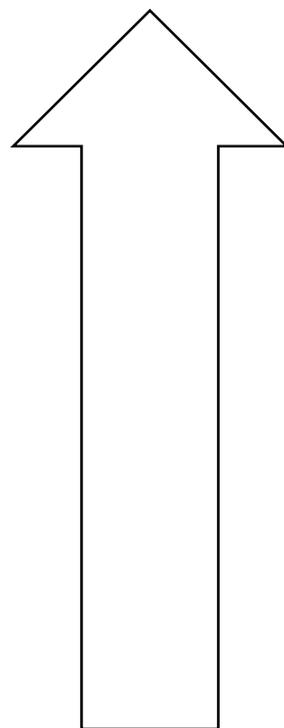
Joie



Peur



Tristesse



Colère