**SENTIMENTS / EMOTIONS**

**Savoir de quoi on parle** :

Définitions :

**Émotion :**

*D’après Le Petit Larousse :*

Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

*D’après Wikipédia* :

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité.

**Sentiment :**

*D’après Le Petit Larousse :*

État affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations

*D’après Wikipédia* :

Le sentiment est la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de l'organisme, la manière d'apprécier. Le sentiment est à l'origine d'une connaissance immédiate ou d'une simple impression. Il renvoie à la perception de l'état physiologique du moment. Le sens psychologique de sentiment qui comprend un état affectif est à distinguer du sens propre de la sensibilité.

Et pourtant, nos émotions ne se limitent pas à quelques sentiments de base ;

Voici une liste qui pourra nous y aider.

D'autre part, des attitudes que nous considérons d'ordinaire comme des sentiments sont en fait des interprétations, des jugements, des évaluations que nous faisons à propos de la situation dans laquelle nous nous trouvons.

**Avec les élèves**, on essaie de faire la distinction qui peut se résumer ainsi :

**L’émotion** est passagère, souvent provoquée par l’environnement

**Le sentiment** est un état durable de l’émotion qui passe par la pensée, par soi.

**Avec les élèves**, on illustre d’exemples pour bien ancrer la différence

Illustration : J’ai eu peur quand le chien a sauté sur moi = mon émotion

 Maintenant, chaque fois que je vois un chien, j’ai peur = sentiment de peur

**LEXIQUE UTILE : LES SENTIMENTS / LES EMOTIONS**

Il est souvent difficile de mettre le mot juste sur les nombreuses variations et nuances de nos sentiments et émotions

Le lexique ci-dessous permet de travailler la mise en mot des diverses émotions et sentiments et de leurs degrés d’intensité.

|  |  |
| --- | --- |
| **Émotions de bien-être** | **Émotions de malaise** |
| calme compassion confiance contentement concentration couragecuriositédélectationdésir émerveillement enchantementénervemententhousiasmeenvieétonnementeuphorie excitationfiertéjoiejouissancepaixplaisirravissementreconnaissancesatisfactionsoulagementtendressetranquillitévolupté | agressivitéamertumeangoissechagrincolèreculpabilitédécouragementdégoutdésœuvrementdéprimedouleureffroiennuienvieépouvantefragilitéfrayeurfureurhainehontehorreurimpatiencemécontentement méfiancemélancolie nervositénostalgiepaniquepeinepeurragerejetrévolteterreurtristesseviolencevulnérabilité |

**AVEC LES ELEVES AUTOUR DES EMOTIONS**

A partir d’une sélection faite dans la liste des mots proposés (selon les compétences des élèves) :

 Traduire les émotions par le **mime** ou par des **attitudes corporelles** marquées. Prendre des photos pour garder une trace.

 **Regrouper les émotions** par genre

 Exemple : Peur / panique / angoisse / effroi

 Réaliser **un dictionnaire des émotions** en associant sur chaque page :

 L’émotion

 Une photo, une image ou une reproduction d’œuvre mettant en scène l’émotion

 Une définition écrite par les élèves qui indique les effets physiques marquants liés l’émotion. Par exemple, je transpire / j’ai la chair de poule

 Les mots associés (adjectif / contraires / synonymes)

 Une ou des situations vécues.

Hiérarchiser les émotions selon leur **degré d’intensité**

**Fréquenter des œuvres d’art mettant en jeu les émotions**

 Référence utile : *Des larmes aux rires – les émotions et les sentiments dans l’art –*

 *Claire d’Harcourt, Editions du Seuil-Le funambule-* ISBN :2-02-089311-8

**Lors de la rencontre avec une œuvre,** proposer un capital de mots puisés dans la liste ci-dessus, **sous forme d’étiquettes.** Par petit groupe ou individuellement, les élèves extrairont dans ces étiquettes, le(s) mot(s) le(s) plus pertinent(s) pour dire les émotions en jeu.

 **Associer l’adjectif** correspond à l’émotion :

 Concentration  concentré(e)

 Étonnement  étonné(e)