

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	agressivité
compassion	amertume
confiance	angoisse
contentement	chagrin
concentration	colère
courage	culpabilité
curiosité	découragement
délectation	dégout
désir	désœuvrement
émerveillement	déprime
enchantement	douleur
énervement	effroi
enthousiasme	ennui
envie	envie
étonnement	épouvante
euphorie	fragilité
excitation	frayeur
fierté	fureur
joie	haine
jouissance	honte
paix	horreur
plaisir	impatience
ravisement	mécontentement
reconnaissance	méfiance
satisfaction	mélancolie
soulagement	nervosité
tendresse	nostalgie
tranquillité	panique
volupté	peine
	peur
	rage
	rejet
	révolte
	terreur
	tristesse
	violence
	vulnérabilité

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)