

Exprimer et gérer ses émotions

Durée : 55 min

Barème : / 20 points

Barème : 1 point par question, soit 4 points par exercice

Unités : réponse sans unité = 0,5 point retiré

1 Émotion, sentiment ou humeur ?

/ 4 pts

- a. Une humeur : diffuse, durable, sans cause identifiée.
- b. Une émotion : brève et déclenchée par un événement précis.
- c. Un sentiment : une affection installée dans la durée.
- d. Une émotion : une réaction vive et passagère, visible dans le corps.

Repère — trois repères : l'émotion est brève et déclenchée, le sentiment dure, l'humeur est diffuse et sans cause précise.

2 Ce que le corps raconte

/ 4 pts

- a. La colère.
- b. La tristesse.
- c. La peur (parfois aussi une joie très intense).
- d. Le contexte : un même signal peut correspondre à plusieurs émotions, ou à un simple effort physique.

Attention — un signal corporel seul ne suffit jamais : c'est son croisement avec la situation qui permet d'identifier l'émotion.

3 Le dire sans blesser

/ 4 pts

- a. « Je me sens gêné quand tu parles à côté de moi, parce que je n'arrive plus à me concentrer. »
- b. « Je me sens mis à l'écart quand je ne reçois pas le ballon, parce que j'ai envie de jouer avec vous. »
- c. « Je me sens mal à l'aise quand tu regardes ma copie, parce que je veux que mon travail reste le mien. »
- d. Le « je » décrit un ressenti au lieu d'accuser : l'autre ne se sent pas attaqué et peut répondre.

Le point clé — dire ce que l'on ressent plutôt que ce que l'autre est : on décrit un effet, on n'attribue pas un défaut.

4 Réguler, ce n'est pas étouffer

/ 4 pts

- a. Non : la tension se décharge sur les objets, mais le problème reste entier.
- b. Oui : le recul fait baisser l'intensité avant la discussion.
- c. Non : l'émotion continue d'agir en silence et finit par s'accumuler.
- d. Oui : écrire met des mots sur le ressenti et aide à prendre du recul.

Erreur fréquente — confondre se *décharger* et *réguler* : crier ou casser soulage quelques secondes, sans rien régler.

5 Émotions et vie de classe

/ 4 pts

- a. La contagion émotionnelle : l'état d'une personne influence celui du groupe, sans qu'on s'en rende compte.
- b. L'écouter sans juger, lui proposer d'en parler, et prévenir un adulte si la situation se répète.
- c. Chacun peut nommer son ressenti sans être coupé : cela évite l'escalade et ouvre le dialogue.
- d. Parce qu'elle dépasse la réaction passagère : un adulte de confiance (parent, CPE, infirmier, Psy-EN) peut aider.

À retenir — gérer ses émotions n'est pas qu'une affaire personnelle : cela rend la classe plus sereine pour tout le monde.