

Devoir surveillé – Exprimer et gérer ses émotions

Identifier et mettre des mots sur ses émotions

Durée : 55 min – Sans document – Sur 20 points · EMC 6°

Nom : _____

Date : _____

Note : _____ / 20

Les réponses doivent être rédigées et justifiées. Soigne l'orthographe et la présentation.

Exercice 1 – Émotion, sentiment ou humeur ?

(4 pts)

Pour chaque énoncé, indique s'il s'agit d'une émotion, d'un sentiment ou d'une humeur.

- | | |
|--|--|
| a) Depuis ce matin, tout l'agace, sans raison précise. | c) Elle apprécie son amie depuis l'école primaire. |
| b) Il sursaute quand une porte claque derrière lui. | d) Son visage rougit quand on le complimente devant la classe. |

Exercice 2 – Ce que le corps raconte

(4 pts)

Indique l'émotion la plus probable pour chaque ensemble de signaux, puis réponds à la dernière question.

- | | |
|---|---|
| a) Mâchoires serrées, visage chaud, voix qui monte. | c) Cœur rapide, frissons, gorge serrée. |
| b) Gorge nouée, épaules basses, grande fatigue. | d) Quelle information faut-il toujours ajouter aux signaux du corps pour identifier l'émotion ? |

Exercice 3 – Le dire sans blesser

(4 pts)

Réécrit les trois phrases avec la formule « Je me sens... quand... parce que... », puis réponds à la question d.

- a) « Tu es vraiment pénible, tu parles tout le temps pendant que je travaille ! »
- b) « Vous êtes tous injustes, personne ne me passe jamais le ballon ! »
- c) « Arrête de regarder ma copie, tu es un tricheur ! »
- d) Pourquoi commencer par « je » change-t-il la réaction de l'autre ?

Exercice 4 – Réguler, ce n'est pas étouffer

(4 pts)

Pour chaque réaction, dis si elle permet de réguler l'émotion, et explique pourquoi.

- a) Claquer la porte et donner un coup de pied dans une poubelle.
- b) Sortir marcher dix minutes avant de reparler du problème.
- c) Faire semblant que tout va bien pendant plusieurs semaines.
- d) Écrire le soir, dans un carnet, ce que l'on a ressenti dans la journée.

Exercice 5 – Émotions et vie de classe*(4 pts)*

Réponds à chaque question en t'appuyant sur le cours.

- a) Un élève arrive très énervé ; dix minutes plus tard, toute la classe est tendue. Quel phénomène reconnais-tu ?
- b) Une camarade pleure après une dispute. Que peux-tu faire de concret pour l'aider ?
- c) Deux élèves se disputent ; une camarade propose qu'ils s'écoutent chacun à leur tour. En quoi cela aide-t-il ?
- d) Pourquoi une émotion difficile qui dure plusieurs jours doit-elle être signalée à un adulte ?

Bon courage !