

Exprimer et gérer ses émotions

Durée : 55 min

Barème : / 20 points

Nom :

Prénom :

Calculatrice : non autorisée**Rédaction** : réponses justifiées, unités obligatoires**Consigne** : ne pas regarder le cours avant de rendre la copie

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.
- b. Il sursaute quand une porte claque derrière lui.
- c. Elle apprécie son amie depuis l'école primaire.
- d. Son visage rougit quand on le complimente devant la classe.

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.
- b. Gorge nouée, épaules basses, grande fatigue.
- c. Cœur rapide, frissons, gorge serrée.
- d. Quelle information faut-il toujours ajouter aux signaux du corps pour identifier l'émotion ?

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 ?

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.

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 ?