

Corrigé et barème – Exprimer et gérer ses émotions

Identifier et mettre des mots sur ses émotions

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

Exercice 1 – Émotion, sentiment ou humeur ?

(4 pts)

- a) Une humeur : diffuse, durable, sans cause identifiée. (1)
- b) Une émotion : brève et déclenchée par un événement précis. (1)
- c) Un sentiment : une affection installée dans la durée. (1)
- d) Une émotion : une réaction vive et passagère, visible dans le corps. (1)

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

Exercice 2 – Ce que le corps raconte

(4 pts)

- a) La colère. (1)
- b) La tristesse. (1)
- c) La peur (parfois aussi une joie très intense). (1)
- d) Le contexte : un même signal peut correspondre à plusieurs émotions, ou à un simple effort physique. (1)

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

Exercice 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. » (1)
- b) « Je me sens mis à l'écart quand je ne reçois pas le ballon, parce que j'ai envie de jouer avec vous. » (1)
- c) « Je me sens mal à l'aise quand tu regardes ma copie, parce que je veux que mon travail reste le mien. » (1)
- d) Le « je » décrit un ressenti au lieu d'accuser : l'autre ne se sent pas attaqué et peut répondre. (1)

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.

Exercice 4 – Réguler, ce n'est pas étouffer

(4 pts)

- a) Non : la tension se décharge sur les objets, mais le problème reste entier. (1)
- b) Oui : le recul fait baisser l'intensité avant la discussion. (1)
- c) Non : l'émotion continue d'agir en silence et finit par s'accumuler. (1)
- d) Oui : écrire met des mots sur le ressenti et aide à prendre du recul. (1)

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

Exercice 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. (1)
- b) L'écouter sans juger, lui proposer d'en parler, et prévenir un adulte si la situation se répète. (1)
- c) Chacun peut nommer son ressenti sans être coupé : cela évite l'escalade et ouvre le dialogue. (1)
- d) Parce qu'elle dépasse la réaction passagère : un adulte de confiance (parent, CPE, infirmier, Psy-EN) peut aider. (1)

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