

## Introduction

« Être rouge de colère », « avoir une peur bleue », « pleurer de joie », « trembler comme une feuille », « avoir la gorge serrée », « ne pas en croire ses yeux »... Les expressions ne manquent pas pour exprimer toutes les émotions que l'on peut ressentir. Identifier ses émotions pour ensuite oser les exprimer, c'est tout un chemin qu'il faut apprendre pour se comprendre soi-même et comprendre les autres.

## LIRE ET RÉFLÉCHIR

### Situation 1



1. Comment Max se sent-il ?
2. Arrive-t-il à exprimer ses émotions ?

### Situation 2



1. Quel effet l'aveu de Valentine produit-elle sur ses émotions ?
2. Comment comprenez-vous l'expression « être en bataille dans sa tête » ? Expliquez-la avec vos propres mots.

### Situation 3



1. Au lieu d'exprimer ses sentiments, qu'a choisi de faire Max ? Pourquoi ? Est-ce que cela a fonctionné ?
2. Que réalise-t-il quand il essaie d'expliquer les raisons de sa tristesse, de son sentiment d'abandon ?
3. Lisez bien la réponse de Lili. Êtes-vous d'accord avec elle ?

## OBSERVER

Image 1



1. Quelle émotion les personnages ressentent-ils ?
2. D'après vous, qui la ressent le plus ?
3. Quels signes du corps révèlent cette émotion ?
4. Qu'est-ce qui produit un effet comique dans cette image ? Pourquoi ?

Image 2



1. Quelles émotions Lili peut-elle ressentir ? Plusieurs interprétations sont possibles !
2. Quelle est la couleur dominante de cette image ? Pourquoi, à votre avis ?



## Exprimer ses émotions

## Émotion ou sentiment ?

• Une **émotion** est un **trouble passager** que l'on ressent en réaction à une situation. Elle peut être **positive**, comme la joie, la satisfaction... ou **négative**, comme la colère, la honte, la jalousie...

• Un **sentiment** dure plus longtemps qu'une émotion : c'est un état affectif, c'est-à-dire une **manière de se sentir dans son corps, sa tête et son cœur**. Les sentiments peuvent aider à grandir, à entrer en relation avec son entourage, ou au contraire rendre malheureux et limiter le contact avec les autres.

## S'exprimer pour vivre plus heureux

Le corps trahit souvent les émotions : rougissements, larmes ou sourires sont des **signes visibles** de ce qu'on ressent.

Il est donc possible de **décoder les signes** que les autres transmettent en prêtant attention à ce que leurs gestes ou leurs regards expriment. Mais pour faciliter la **compréhension de soi-même** et la **communication avec les autres**, il est important d'apprendre à reconnaître les émotions et à les exprimer, même si c'est difficile.

## Les émotions dans l'art

L'art est un **moyen privilégié d'expression** des sentiments. À travers la littérature, la peinture, la sculpture, le théâtre, le chant, la danse, les hommes ont trouvé une manière de transformer leurs émotions personnelles en œuvres d'art partageables par tous.

## LEXIQUE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

| Émotion/<br>Sentiment | Vocabulaire                                             | Expressions<br>imagées                                       | Manifestations<br>physiques                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Joie</b>           | Se réjouir - Sourire<br>Rire - Gaïeté                   | Être aux anges<br>Nager dans le bonheur<br>Être sur un nuage | Sourire<br>Rire<br>Bien-être                          |
| <b>Surprise</b>       | Être abasourdi<br>Stupéfaction<br>Étonnement            | Rester bouche bée<br>ou sans voix<br>Tomber des nues         | Écarquiller les yeux<br>Sursauter<br>Ouvrir la bouche |
| <b>Peur</b>           | Être paniqué - Craindre<br>Frayeur - Terreur - Effroi   | Trembler comme<br>une feuille<br>En avoir la chair de poule  | Cœur qui bat<br>Sueurs froides<br>Pâleur              |
| <b>Colère</b>         | S'énervier - Être furieux<br>Être agressif - Irritation | Bouillir de rage<br>Entrer dans<br>une colère noire          | Taper du pied<br>Sourcils froncés<br>Rougeur          |
| <b>Tristesse</b>      | Avoir de la peine<br>ou du chagrin<br>Être morose       | Avoir la gorge nouée<br>Broyer du noir                       | Pleurer<br>Baisser la tête                            |
| <b>Honte</b>          | Gêne<br>Embarras                                        | Être mort de honte<br>Être rouge de honte                    | Baisser la tête<br>Rougeur                            |

## 1. Comprendre les sentiments

Avec votre voisin, trie dans le tableau ces différents sentiments et trouvez-en d'autres :

**jalousie - méfiance - joie - haine - peur - satisfaction - amour  
admiration - colère - gaïeté - angoisse - tendresse - souffrance  
calme - confiance - fragilité.**

Attention : vous pouvez ne pas être d'accord entre vous. Dans ce cas, donnez vos raisons, pour choisir ensemble la colonne qui vous semble finalement la mieux adaptée.

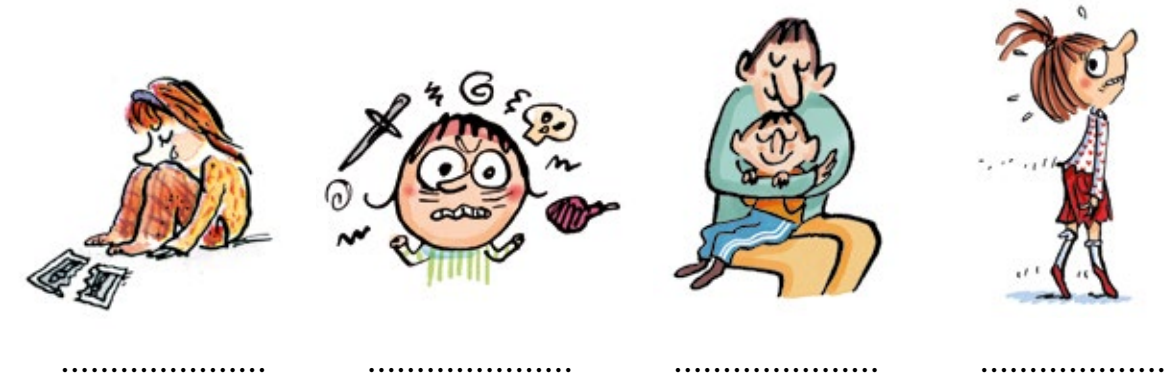
| Sentiments positifs<br>qui rendent plutôt heureux | Sentiments négatifs<br>qui rendent plutôt malheureux | Sentiments qui peuvent rendre<br>heureux ou malheureux |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |
|                                                   |                                                      |                                                        |

## 2. Toute une palette de sentiments

- a.** Choisissez l'un des sentiments de la liste. Faites un dessin pour le représenter. Vous pouvez représenter une scène avec un ou plusieurs personnages qui éprouvent ce sentiment ou représenter plus abstraitement ce sentiment.
- b.** Montrez aux autres votre dessin. Expliquez-leur pourquoi il représente pour vous le sentiment que vous avez choisi.

## 3. Identifier les émotions

Que ressentent les personnages suivants ?



#### 4. Plus ou moins joyeux !

Classez ces adjectifs du moins fort au plus fort.

|                       |                                  |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| content               | paisible                         | réjoui                | joyeux                | satisfait             | comblé                | surexcité             |
| <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### 5. Plus ou moins en colère !

Classez ces adjectifs du moins fort au plus fort.

|                       |                       |                       |                       |                       |                                  |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| furieux               | irrité                | exaspéré              | haineux               | tendu                 | agacé                            | mécontent             | hors de soi           |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### 6. Portrait chinois

Avec votre voisin, remplissez le tableau suivant.

| Pour moi, si... | ... était une COULEUR, elle serait... | ... était un ANIMAL, elle serait... | ... était une ACTION, elle serait... | ... était une CHANSON, elle serait... | ... était une EXPRESSION, elle serait... |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| la colère...    |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |
| la joie...      |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |
| la peur...      |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |
| la tristesse... |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |
| la honte...     |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |
| la surprise...  |                                       |                                     |                                      |                                       |                                          |

#### 7. Place au débat philo !

À votre avis, pourquoi l'expression de nos sentiments nous rend-elle plus libres ?

### RETENIR

Complétez le texte avec les mots suivants :

**sentiment - identifier - rougissement - émotion**  
**œuvres - sourire - partager - pleurs.**

Une ..... est un trouble qui dure peu de temps, tandis qu'un ..... s'installe dans le cœur et la tête. Le corps révèle nos émotions : les ..... pour la tristesse, le ..... pour la joie, le ..... pour la honte, etc. Il est nécessaire d'apprendre à ..... ses sentiments pour pouvoir les comprendre et les ..... avec les autres. Les artistes exploitent souvent les émotions et les sentiments humains dans leurs .....

## PRÉPARER UNE EXPOSITION

### « Des émotions dans l'art »

#### 1. Discussion

- Formez des groupes de deux ou trois élèves.
- Choisissez ensemble une émotion ou un sentiment.

#### 2. Recherche sur Internet

- En salle informatique ou à la maison, rendez-vous sur le site « Joconde », site gouvernemental qui rassemble les collections des musées de France.
- Dans la rubrique « Catalogue » à gauche, faites une « recherche simple » avec l'émotion ou le sentiment que vous avez choisi.
- Parcourez toutes les propositions et sélectionnez l'œuvre qui vous plaît le plus.

#### 3. Préparation de l'exposition

- Présentez l'œuvre : titre, auteur, date, support.
- Analyse des personnages
  - Comment l'artiste a-t-il travaillé les expressions des visages pour transmettre leurs émotions ?
  - Les postures des personnages sont-elles expressives ?
  - D'autres détails (habits, accessoires...) expriment-ils les émotions ?
- Analyse du décor et du contexte
  - Décrivez l'arrière-plan de l'œuvre.
  - Permet-il de souligner le sentiment qui se dégage du tableau ou crée-t-il au contraire un effet de contraste ?
- Analyse du jeu des couleurs
 

Les contrastes et le choix des couleurs dominantes sont-ils efficaces pour exprimer les émotions ?

#### 4. Présentation

- Devant la classe, votre groupe présente l'œuvre choisie sous la forme d'un panneau. Vous pouvez projeter l'œuvre au tableau.
- Dites aussi pourquoi votre groupe a choisi cette œuvre.

#### 5. Exposition

Accrochez ensuite votre panneau sur les murs de la classe ou dans l'établissement pour une exposition temporaire intitulée « Des émotions dans l'art ».

