

Les émotions : c'est quoi ?

 **Remplir le texte à trous avec les mots suivants :**

signal – agréable - corps – utile – bon – réaction – désagréable – vague - mauvais

L'émotion c'est une _____ du _____ face à un _____.

L'émotion peut s'imaginer comme une _____.

Les émotions, c'est ni _____ ni _____.

C'est juste _____ ou _____ et surtout c'est _____ !

 **Découpez les images et étiquettes en bas de la page et collez-les ci-dessous dans l'ordre :**

Comportement
réactif



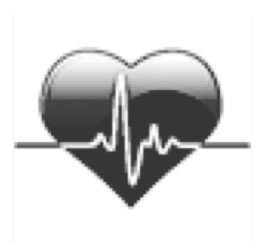
Réaction
physiologique



Identification de
l'émotion



Signal



Les émotions : à quoi ça sert ?

 **Découpez les étiquettes en bas de la page et collez-les à côté de la bonne émotion :**











**Fait avancer, met
en confiance**

**Fait reculer,
Met en sécurité**

Pose les limites

**Permet de se
détacher, de
lâcher**

Cette émotion nous invite à poursuivre ce que nous faisons. C'est la manière qu'a notre cerveau de nous dire "c'est bien, continue comme ça !". Cet état procure à l'organisme un repos général.

Cette émotion a pour fonction de nous éviter un danger, soit en nous cachant, soit en fuyant. Le cerveau est en état d'alerte et les sens en éveil pour déceler le moindre danger, pour réagir au plus vite.

Cette émotion sape notre énergie, elle nous force à nous replier sur nous-même pour analyser la situation que nous vivons. Une fois que nous en tirons les leçons, on peut faire le deuil et repartir du bon pied.

Cette émotion surgit quand il y a une menace à affronter, qu'elle soit concrète (agresseur) ou symbolique (mes valeurs ne sont pas respectées). Elle libère l'énergie pour nous préparer au combat.