

Séance 3 Mercredi 12 octobre 2022

Révision vocabulaire :

- **Le corps humain et ajout de vocabulaire**

Le poignet

La cheville

La nuque

Le poing

Le mollet

La cuisse

Les seins m

Les joues f

Les cils m

Le menton

Les paupières f

- **Le caractère :**

Savoir expliquer les caractéristiques suivantes défaut ou qualité

Agile ambitieux arrogant courageux impatient persévérant curieux

Drôle égoïste exigeant fidèle fier franc généreux honnête hypocrite

Menteur modeste naïf paresseux prétentieux sincère têtue

- **Tour de table sur la violence relationnelle :**

Violence vis-à-vis de soi

Violence vis-à-vis d'autrui : voir les questions

Revoir les fréquences

LES EMOTIONS ET LES SENSATIONS :

Rappel des émotions de base :

Nous percevons le monde à travers **nos sens** afin de pouvoir nous faire **une représentation** : la carte et le territoire

Ensuite nous évoluons selon la carte que nous avons construite

Quels sont les sens humains ?

Ouïe Vue Toucher Goût Odorat et aussi intuition et bon sens !

Quelles sont les émotions principales ?

Joie Colère Tristesse Peur Honte Surprise
Dégoût

Une émotion est **spontanée, immédiate** alors que **le sentiment est ce qui se construit ensuite et que je décide d'entretenir**. Cependant certaines émotions sont très **construites** en amont (codes et sociétés)

Tour de table : description des sensations associées aux émotions ressenties et situations de base qui provoquent ces émotions

Vocabulaire :

serrer torde appuyer pression froncer plisser abaisser
relâcher éprouver suer transpirer rougir pencher
Avancer reculer trembler frissonner tendu grimace
contracter

Les participants échangent leurs expériences personnelles sur les émotions et les contextes

Reprise de chaque émotion et description des sensations ressenties

Question :

Qu'aimeriez-vous changer dans votre façon de communiquer avec les autres ?

Comment imaginez vous vos sensations si vous arrivez à modifier cette situation ?

Retour sur différence empathie émotionnelle empathie cognitive

Il semble nécessaire en premier lieu de **savoir s'observer soi** pour pouvoir développer **une meilleure compréhension de l'autre**. Cette connaissance de soi permet ensuite de se diriger vers une

communication dite « **assertive** » ou qui permet de faire valoir ses droits sans entamer ceux de l'autre, dans le respect de chacun.

C'est un processus et il nécessite patience et intention.

Retour sur du vocabulaire :

Pouvez vous associer ces termes à un sens précis ?

Tâter	admirer	flairer	savourer	caresser	saisir
chatouiller	renifler	examiner	guetter	palper	
cogner	déguster	frôler	ingurgiter		bercer
viser	puer	enlacer	contempler		frotter
fixer	tripoter				

Truc : Comment savoir quel est son sens majeur ? Observation dans sa langue maternelle des tics de langage

Pouvez vous associer ces termes à une émotion ?

Enthousiaste	hostile	amer	craintif	gai	méprisant	blessé
anéanti	émerveillé	déçu		enragé	abattu	inquiet
écœuré	désespéré					
Soucieux	ravi	agité	effrayé	soulagé	angoissé	navré
	agacé	stupéfait	enchanté	furieux	pétrifié	timide

