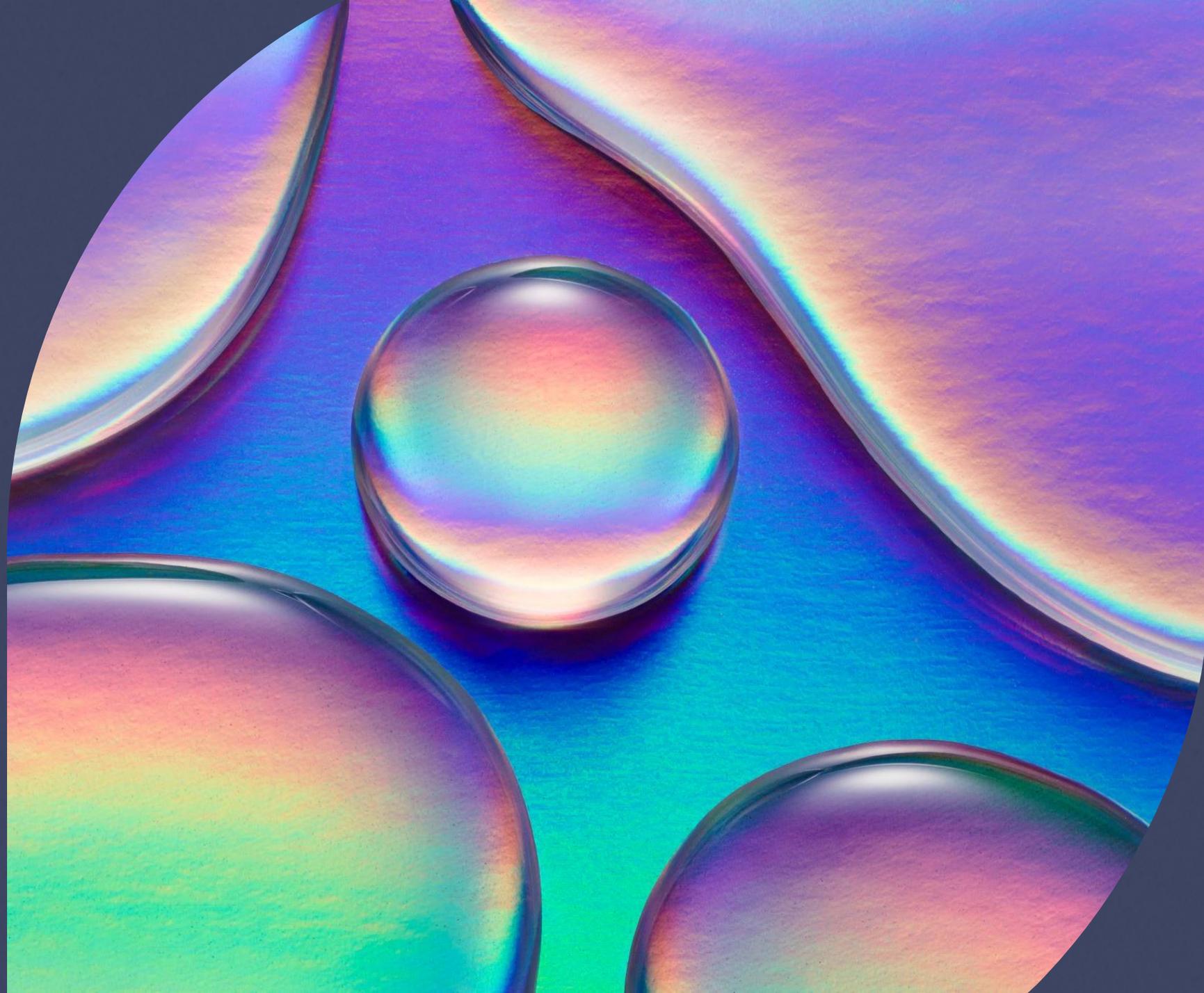


Cours CNV 3

Sensations et émotions
Seconde partie



Retour sur le cours 2: Vocabulaire

- Le corps et les parties importantes pour décrire les sensations qui sont les manifestations reconnaissables d'une émotion
 - Expliquer un trait de caractère
 - Exercice de vocabulaire sur les réactions physiques associées à ces manifestations
- Exercice de vocabulaire sur les 5 sens avec associations de vocabulaire

- *Pouvez-vous associer ces termes à une émotion précise ? À un trait de caractère ? Un sentiment ?*

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

Encore du vocabulaire!

Car pour comprendre soi ou l'autre il est nécessaire d'avoir des indices de ce qui est ressenti!

Les sens : verbes

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

Mouvements du corps:

serrer	tordre	appuyer	pression
froncer	plisser	abaïsser	
	relâcher	éprouver	suer
transpirer	pencher	rougir	
Avancer	frissonner	reculer	tendu
Grimace	contracter	hurler	

Une émotion est provoquée par un événement extérieur. Le contexte est donc important: le lieu, l'ambiance, les gens présents et leur attitude, les sons, les odeurs...

Bref, beaucoup de choses sont à prendre en compte ! Rappelez-vous que l'empathie cognitive repose sur la reconnaissance de ce que ressent l'autre mais je peux sortir de l'émotion en l'analysant et ainsi me protéger et réagir de façon constructive!

- Quel contexte pour quelle émotion ?

Pouvez-vous dire ce qui vous rend triste ou joyeux ?

Pouvez-vous décrire ou exprimer ce que vous aimeriez changer autour de vous afin de pouvoir communiquer plus facilement ?

Comment vous sentiriez-vous alors ?

Trucs

Quel est votre sens majeur ?

Observez-vous parler aux autres dans votre langue maternelle

Quelles expressions utilisez-vous souvent ?

Oui, je vois/j'entends/je sens/ ce que tu veux dire/j'écoute

- Final de la classe 3:

- Retour sur impressions
- Qu'avez-vous appris ?
- Qu'attendez-vous? Pourquoi ?
- Avez-vous essayé de pratiquer les petits exercices d'observation de soi ?

- Prochain épisode:

- Réflexions sur la violence relationnelle avec questionnaire
- Les besoins et les émotions

