

# Gestion des émotions

## L'expression des émotions

Une émotion est une réaction physiologique.

### Exemples :

Le rythme cardiaque se modifie, les muscles se tendent, la respiration s'accélère, des larmes peuvent apparaître, le corps se met à trembler.

Son expression est de courte durée, de quelques secondes à quelques minutes, face à une expérience plaisante ou déplaisante.

Chaque émotion a une fonction biologique.

### Exemples :

La peur aide à se protéger du danger, la tristesse est l'émotion qui accompagne une perte.

**Nous vivons en permanence avec nos émotions ; c'est pourquoi il est important de les reconnaître et les distinguer, afin de savoir les repérer chez les autres et apprendre à les gérer chez nous.**

## L'expression des sentiments

Un sentiment est un état affectif qui peut se prolonger dans le temps ; il dure parfois toute une vie.

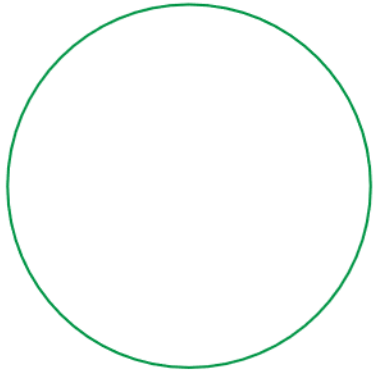
### Exemple : l'amour, l'amitié.

Les sentiments sont liés à une personne, à une situation ou à un objet. Ils sont construits à partir de nos émotions et de nos pensées.

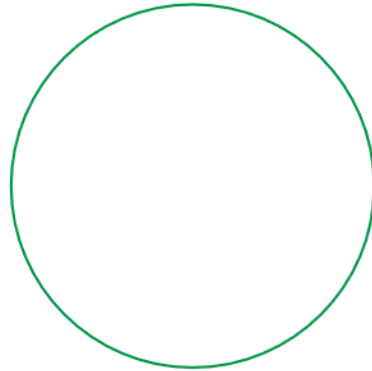
**Je suis à l'écoute de mes émotions et de mes sentiments qui m'informent de l'existence d'un besoin.**

# Gestion des émotions

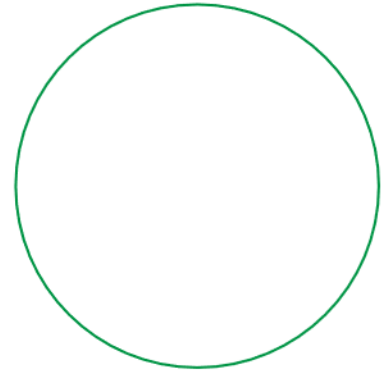
À chaque émotion son visage



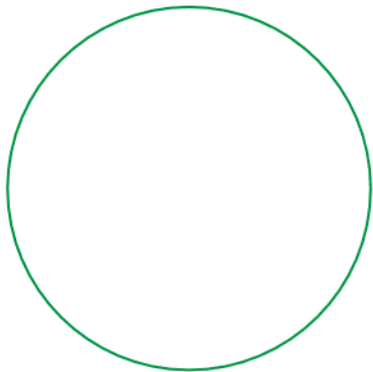
**La joie**



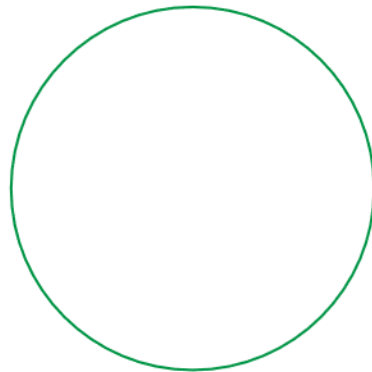
**La tristesse**



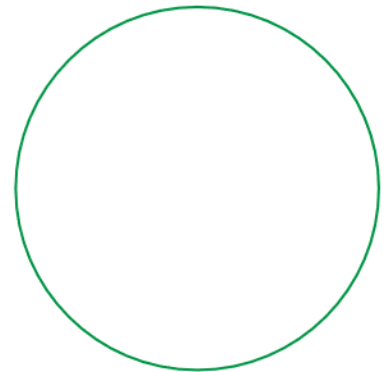
**La surprise**



**La peur**



**La colère**



**La dégoût**

« Quand nous vivons une émotion, nous ressentons des sensations »