

Chapitre II :  
Avoir et exprimer des sentiments  
et des émotions.

Comment partager nos sentiments et nos émotions avec les autres ?

A) Émotions et sentiments.

Toutes les personnes ont des émotions et des sentiments.

- Une émotion est une réaction temporaire plus ou moins forte liée à un sentiment ou provoquée par un événement.
- Un sentiment est un état affectif durable d'une personne comme la haine ou l'amour. Le sentiment peut provoquer des émotions.

Nous sommes tous différents par conséquent nos émotions et nos sentiments le sont aussi, nous sommes plus ou moins sensibles.

Pendant l'adolescence, les émotions se multiplient et sont difficiles à contrôler.

B) L'estime de soi et l'empathie.

L'estime de soi c'est être capable d'avoir une image positive de soi et avoir confiance.

Il faut aussi respecter les émotions des autres sans les juger : c'est l'empathie.

L'empathie c'est être capable de comprendre les autres.

C) Vivre ensemble.

L'expression d'une émotion peut avoir des conséquences, c'est le cas de la colère. Celle-ci peut se transformer en violence.

La colère est déclenchée par un sentiment d'injustice ou de manque de respect.

Afin d'éviter la violence, il est nécessaire d'exprimer sa colère en dialoguant mais ce n'est pas facile.

L'intervention d'une troisième personne neutre permet souvent d'apaiser la colère et par conséquent la violence.