

Education Civique et Morale

Comment reconnaître et exprimer ses émotions ?

L'écrivain Albert Camus (1913-1960) raconte ici l'enfance de Jacques Cormery. Jacques n'a jamais connu son père, mort pendant la Première Guerre mondiale. Dans cet extrait, M. Bernard, l'instituteur de Jacques, lit à la classe un roman qui se passe pendant cette guerre.

[M. Bernard] avait pris l'habitude de leur lire de longs extraits des *Croix de bois* de Dorgelès. Pour Jacques, ces lectures lui ouvraient encore les portes de l'exotisme, mais d'un exotisme où la peur et le malheur rôdaient, bien qu'il ne fit jamais de rapprochement avec le père qu'il n'avait jamais connu. Il écoutait seulement avec tout son cœur une histoire que son maître lisait avec tout son cœur [...].

Et le jour, [...], où, parvenu à la fin du livre, M. Bernard lut d'une voix plus sourde la mort de D.¹, lorsqu'il referma le livre en silence, [...], il vit Jacques au premier rang qui le regardait fixement, le visage couvert de larmes, secoué de sanglots interminables [...]. « Allons petit, allons petit », dit M. Bernard d'une voix à peine perceptible et il se leva pour ranger son livre dans l'armoire, le dos à la classe.

Albert Camus, *Le Premier Homme*, © Éditions Gallimard, 1994.



Le Grec Achille est un héros légendaire de la guerre de Troie. Cette guerre oppose les Grecs aux Troyens. Ici, Achille se dispute avec le roi grec Agamemnon, qui veut lui prendre sa prisonnière, Briséis, une femme troyenne d'une grande beauté.

Bouillant de fureur devant cette proposition, [Achille] se mit à hurler : « Tu n'es pas un chef de guerre, tu es un tyran ! » [...] Achille dégaina alors son épée et se précipita sur Agamemnon. Les mots d'Achille volaient comme des poignards. « Monstre d'égoïsme ! Infect dictateur ! », hurlait-il. Le sang lui montait à la tête. [...] Au moment où Achille s'appretait à abattre son arme sur Agamemnon, quelque chose lui agrippa les cheveux. Il se retourna brusquement et se retrouva nez à nez avec la déesse Athéna. [...] Athéna lâcha les cheveux du héros et lui dit : « Je viens de la part d'Héra, la déesse aux bras blancs. [...] Je t'en conjure, ne fais pas couler le sang d'Agamemnon. Si vous vous entretenez, jamais vous ne gagnerez cette guerre... Contiens ta colère, utilise plutôt ta tête et tes paroles. Accepte de céder Briséis pour calmer mon frère Apollon. »

Murielle Szac, *Le Feuilleton d'Ulysse : la mythologie grecque en cent épisodes*, © Éd. Bayard Jeunesse, 2015.



Il est naturel de ressentir des **émotions** comme la joie, la tristesse, la colère puisqu'elles sont déclenchées par des évènements, des rencontres, etc...

Nos émotions **ne doivent pas nous commander**. Nous devons être capables de les reconnaître et de les contrôler.

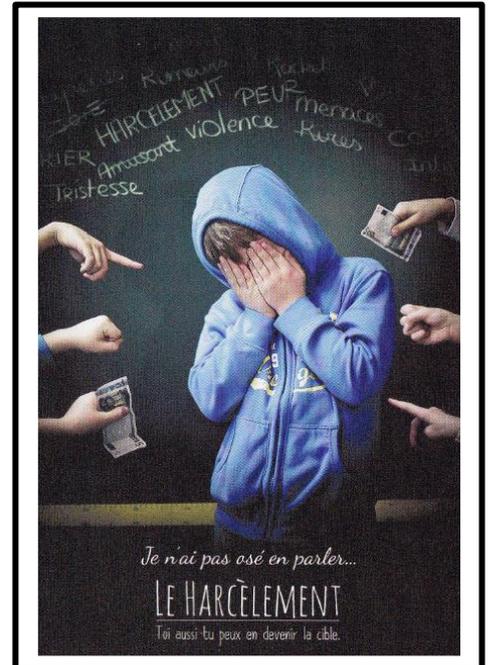
Nous devons **faire attention aux autres**. Nous pouvons mieux nous comprendre en essayant de ressentir leurs émotions : c'est **l'empathie**.

Education Civique et Morale

Comment ne pas se mettre en danger ?

On distingue deux types de « jeux » dangereux :

- Les « jeux » de respiration coupée sont appelés « jeu du foulard », « trente secondes de bonheur », « rêve bleu », « jeu des poumons, du cosmos, de la tomate, de la grenouille »... La privation d'oxygène peut conduire à un coma profond, voire à la mort. Le risque de mort est d'autant plus grand que l'enfant joue seul(e) à son domicile.
- Les « jeux » d'agression – comme le « cercle infernal », la « cannette », le « mikado », le « petit pont massacreur », la « mêlée », la « tatane »... – reposent sur l'usage de la violence physique gratuite, généralement par un groupe de jeunes envers l'un(e) d'entre eux. Le principe est toujours le même. Au sein d'un cercle de jeu, un objet est lancé ; le joueur(se) qui ne le rattrape pas est alors roué(e) de coups par les autres joueurs.



Il est important de faire attention aux autres mais avant tout tu dois faire attention à toi : c'est **l'estime de soi**.

Pour cela, tu dois connaître les dangers auxquels tu es exposé :

- **à l'école** : les jeux dangereux, le harcèlement
- **sur la voie publique** : les accidents
- **à la maison** : les accidents (chute, intoxication, brûlure, etc...)

Si tu te sens menacé ou si tu es victime d'une violence, **tu dois immédiatement en parler à un adulte** (tes parents, des maîtresses, etc...).

Education Civique et Morale

Comment protéger sa santé ?



La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité. Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end.

Plus l'utilisation est importante, plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte. [...]

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. [...] La lumière d'écran agit également en augmentant le niveau d'éveil et donc retarde l'endormissement. Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui provoque, à son tour, des difficultés d'endormissement.

www.institut-sommeil-vigilance.org

longues veillées... ...journées gâchées

Le coucher tardif déséquilibre la vie de l'enfant



LE SPORT C'EST
LA SANTÉ

10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver



Afin de prendre soin de toi, tu dois suivre de règles élémentaires **d'hygiène** pour **protéger ta santé** :

- te coucher tôt et **dormir suffisamment**
- avoir une **alimentation équilibrée**
- **te laver** le corps, les mains et les dents tous les jours
- **faire du sport** pour être en forme