

# Définitions

*Les **émotions** sont des réactions immédiates, directes qui entraînent des changements intenses dans le corps et l'esprit. C'est un état d'excitation qui perturbe la réflexion.*

*Le **sentiment** est ce que notre cerveau perçoit, ressent face à une personne ou à une situation. L'amour, la jalousie, la haine, la tendresse, la colère, le plaisir sont des sentiments que tout individu éprouve à l'un ou l'autre moment de sa vie.*

---

## La différence entre émotion et sentiment

Une **émotion** est une réaction intense que l'on ressent dans notre corps et notre tête et qui nous change sur le moment, c'est assez court. Il en existe énormément.

Un **sentiment** est ce que l'on ressent lors d'une situation spéciale ou envers quelqu'un. Un sentiment (*l'amour, la jalousie, la haine, le plaisir...*) peut regrouper plusieurs émotions différentes.



### Texte 3

Au bout de la salle, une lourde porte s'ouvre automatiquement. Devant Renato s'étend un long couloir. Il s'y engage et la porte se referme aussitôt derrière lui. Renato sursaute. Il a la gorge sèche, et ses mains tremblent. Il s'efforce de rester calme. Tout est normal, se dit-il. Les ordinateurs ouvrent et referment automatiquement les portes.

**Que ressent Renato ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 4

C'était l'heure de son exposé oral. Il avait bien travaillé et se sentait sûr de lui. D'un pas ferme, il se dirigea vers l'avant de la classe. Tout à coup, en voyant tous ses camarades attentifs devant lui, il sentit son cœur battre plus fort et ressentit de la chaleur au visage. Il ouvrit la bouche mais aucun son n'en sortit.

**Que ressent cette personne? Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

.....

### Texte 5

On ne voit ni ciel ni terre. La tempête fait rage. Je ne sais plus très bien où je me trouve. La boussole n'est pas très fiable dans ces régions nordiques. Il me faut retrouver le campement. Pourtant au fond de moi, je n'ai pas peur. Mes chiens savent le chemin et la tempête ne leur fait pas perdre leur sens de l'orientation. Je suis certain qu'ils me ramènent à bon port !

**Que ressent le narrateur ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 3

Au bout de la salle, une lourde porte s'ouvre automatiquement. Devant Renato s'étend un long couloir. Il s'y engage et la porte se referme aussitôt derrière lui. Renato sursaute. Il a la gorge sèche, et ses mains tremblent. Il s'efforce de rester calme. Tout est normal, se dit-il. Les ordinateurs ouvrent et referment automatiquement les portes.

**Que ressent Renato ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 4

C'était l'heure de son exposé oral. Il avait bien travaillé et se sentait sûr de lui. D'un pas ferme, il se dirigea vers l'avant de la classe. Tout à coup, en voyant tous ses camarades attentifs devant lui, il sentit son cœur battre plus fort et ressentit de la chaleur au visage. Il ouvrit la bouche mais aucun son n'en sortit.

**Que ressent cette personne? Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

.....

### Texte 5

On ne voit ni ciel ni terre. La tempête fait rage. Je ne sais plus très bien où je me trouve. La boussole n'est pas très fiable dans ces régions nordiques. Il me faut retrouver le campement. Pourtant au fond de moi, je n'ai pas peur. Mes chiens savent le chemin et la tempête ne leur fait pas perdre leur sens de l'orientation. Je suis certain qu'ils me ramènent à bon port !

**Que ressent le narrateur ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 3

Au bout de la salle, une lourde porte s'ouvre automatiquement. Devant Renato s'étend un long couloir. Il s'y engage et la porte se referme aussitôt derrière lui. Renato sursaute. Il a la gorge sèche, et ses mains tremblent. Il s'efforce de rester calme. Tout est normal, se dit-il. Les ordinateurs ouvrent et referment automatiquement les portes.

**Que ressent Renato ? LA PEUR, PANIQUE**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 4

C'était l'heure de son exposé oral. Il avait bien travaillé et se sentait sûr de lui. D'un pas ferme, il se dirigea vers l'avant de la classe. Tout à coup, en voyant tous ses camarades attentifs devant lui, il sentit son cœur battre plus fort et ressentit de la chaleur au visage. Il ouvrit la bouche mais aucun son n'en sortit.

**Que ressent cette personne? Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**  
**Stress et la crainte, l'angoisse**

### Texte 5

On ne voit ni ciel ni terre. La tempête fait rage. Je ne sais plus très bien où je me trouve. La boussole n'est pas très fiable dans ces régions nordiques. Il me faut retrouver le campement. Pourtant au fond de moi, je n'ai pas peur. Mes chiens savent le chemin et la tempête ne leur fait pas perdre leur sens de l'orientation. Je suis certain qu'ils me ramènent à bon port !

**Que ressent le narrateur ? Certain, il a la confiance, il se rassure**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 3

Au bout de la salle, une lourde porte s'ouvre automatiquement. Devant Renato s'étend un long couloir. Il s'y engage et la porte se referme aussitôt derrière lui. Renato sursaute. Il a la gorge sèche, et ses mains tremblent. Il s'efforce de rester calme. Tout est normal, se dit-il. Les ordinateurs ouvrent et referment automatiquement les portes.

**Que ressent Renato ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

### Texte 4

C'était l'heure de son exposé oral. Il avait bien travaillé et se sentait sûr de lui. D'un pas ferme, il se dirigea vers l'avant de la classe. Tout à coup, en voyant tous ses camarades attentifs devant lui, il sentit son cœur battre plus fort et ressentit de la chaleur au visage. Il ouvrit la bouche mais aucun son n'en sortit.

**Que ressent cette personne? Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**  
.....

### Texte 5

On ne voit ni ciel ni terre. La tempête fait rage. Je ne sais plus très bien où je me trouve. La boussole n'est pas très fiable dans ces régions nordiques. Il me faut retrouver le campement. Pourtant au fond de moi, je n'ai pas peur. Mes chiens savent le chemin et la tempête ne leur fait pas perdre leur sens de l'orientation. Je suis certain qu'ils me ramènent à bon port !

**Que ressent le narrateur ? .....**  
**Souligne dans le texte les indices qui t'ont permis de répondre.**

## **Comment les émotions se créent?**

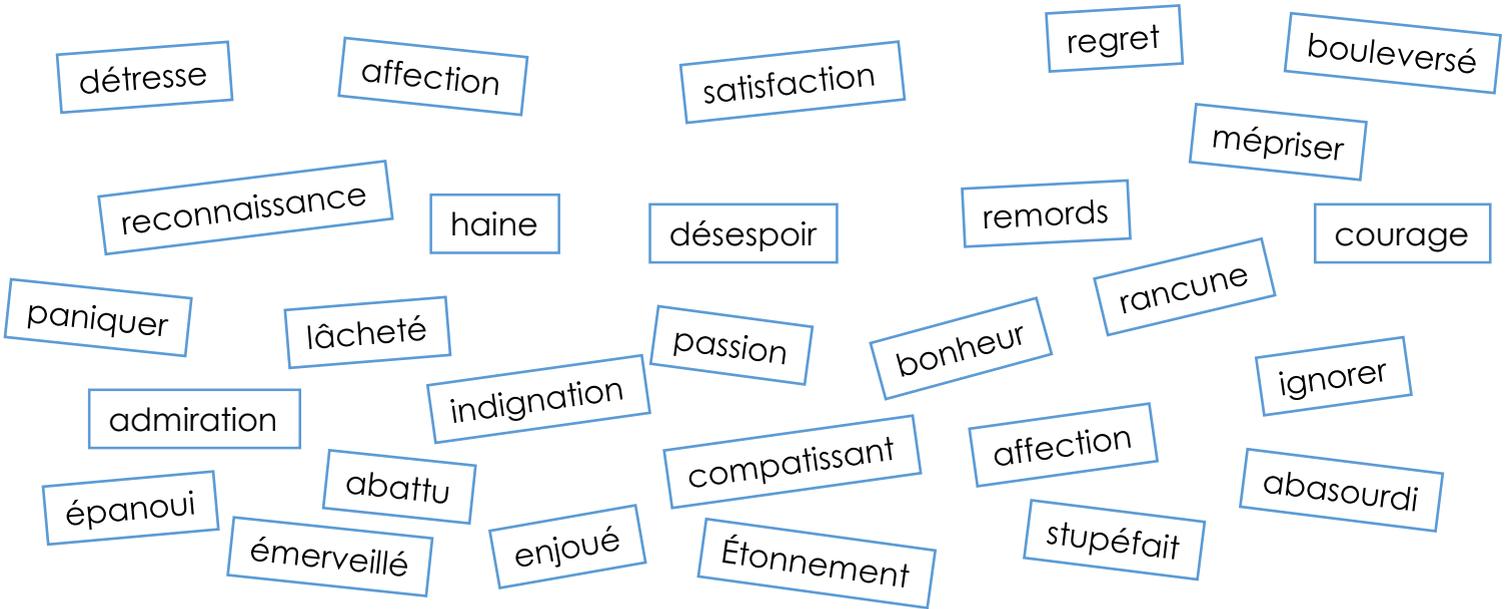
On peut être touché, c'est-à-dire éprouver des émotions, dans plusieurs situations différentes de la vie : Des événements marquants peuvent créer des émotions mais également certains textes, des musiques, des films ou encore des œuvres d'art.

Il existe beaucoup de façons de ressentir des émotions et chacun de nous en ressent des différentes, cela varie en fonction des gens.

CM2

## Français, V3, les sentiments et les émotions

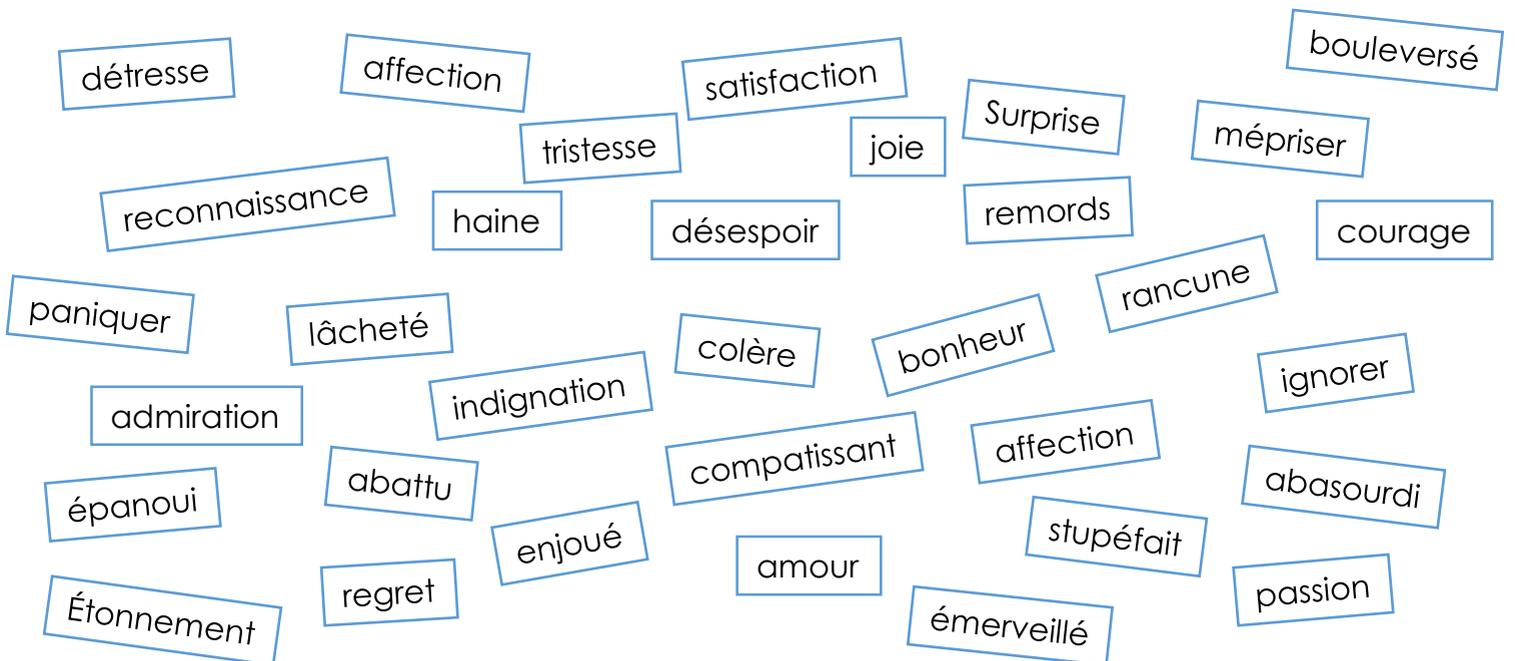
Effectue un classement de ces différents sentiments en utilisant des catégories. Certains de ces mots peuvent être utilisés comme titre de catégorie.



CM1

## Français, V3, les sentiments et les émotions

Effectue un classement de ces différents sentiments en utilisant des catégories. Certains de ces mots peuvent être utilisés comme titre de catégorie.





Effectue un classement de ces différents sentiments en utilisant des catégories. Certains de ces mots peuvent être utilisés comme titre de catégorie.

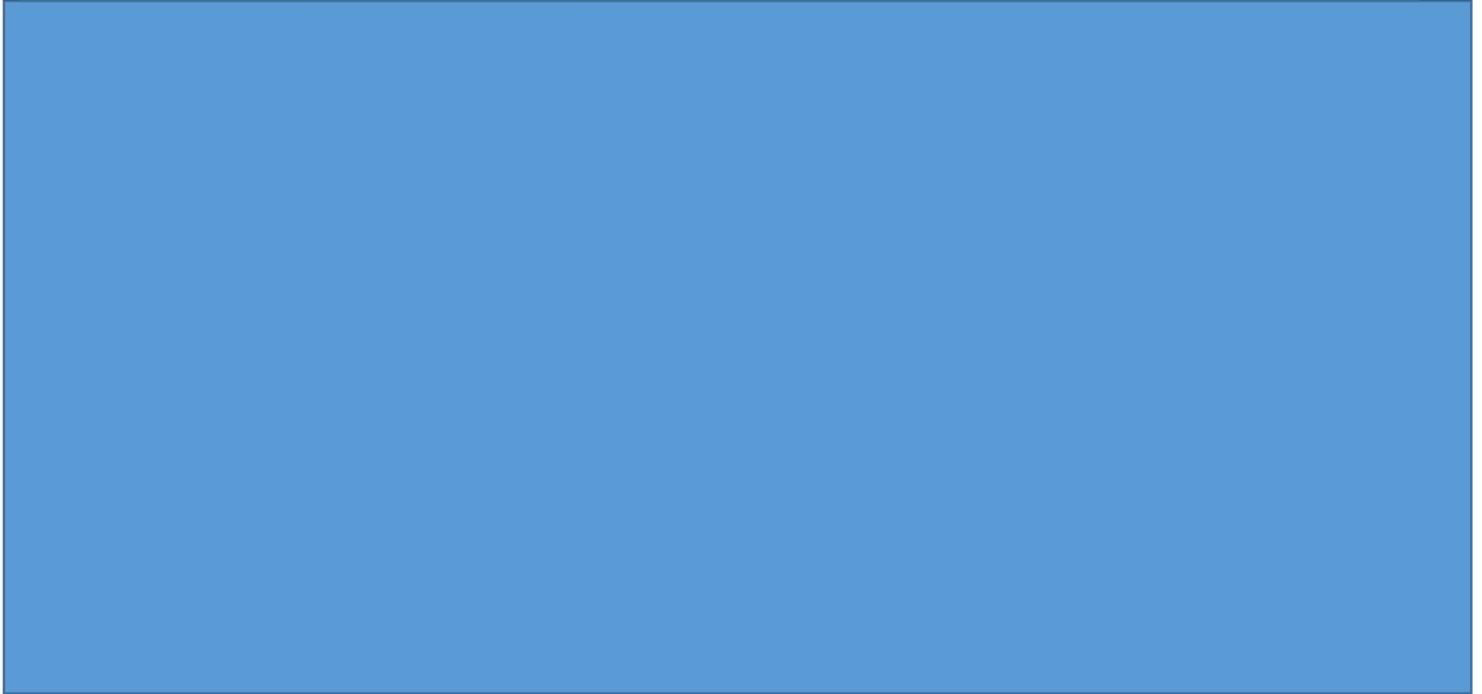
joie

tristesse

colère

Surprise

Amour



Émotions

Effectue un classement de ces différents sentiments en utilisant des catégories Certains de ces mots peuvent être utilisés comme titre de catégorie.

JOIE	TRISTESSE	COLÈRE / HAINE	SURPRISE	AMOUR / AMITIÉ
enjoué	compatissant	rancune	stupéfait	affection
bonheur	abattu	indignation	abasourdi	admiration
épanoui	lâcheté	haine	Étonnement	passion
reconnaissance	paniquer	ignorer		Confiance
courage	Détresse	mépriser		Fierté
Satisfaction	désespoir			Tendresse
bouleversé				Le rire
émerveillé	regret			Détente (bien être)
content	remords			
émouvant	Abandon			
	Peur			
	Solitude			
	Peine			
	malheureux			

Émotions

Effectue un classement de ces différents sentiments en utilisant des catégories Certains de ces mots peuvent être utilisés comme titre de catégorie.

JOIE	TRISTESSE	COLÈRE / HAINE	SURPRISE	AMOUR / AMITIÉ
enjoué	compatissant	rancune	stupéfait	affection
bonheur	abattu	indignation	abasourdi	admiration
épanoui	lâcheté	haine	Étonnement	passion
reconnaissance	paniquer	ignorer		Confiance
courage	Détresse	mépriser		Fierté
Satisfaction	désespoir			Tendresse
bouleversé				Le rire
émerveillé	regret			Détente (bien être)
content	remords			
émouvant	Abandon			
	Peur			
	Solitude			
	Peine			
	malheureux			