

SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

Compréhension écrite



Lisez le texte puis répondez aux questions en cochant les bonnes réponses (☒).

Comprendre et gérer ses émotions

Joie, tristesse, colère, dégoût, peur, surprise : chacun de ces termes évoque une émotion primaire. Mais la palette est large et nuancée : euphorie, extase, dédain, irritabilité, agacement, mélancolie, anxiété, inquiétude, soulagement, embarras, culpabilité et bien d'autres encore. Comment mieux gérer ses émotions ? Voici quelques pistes.

Comprendre le fonctionnement du corps pour apprendre à gérer ses émotions

Depuis la naissance, les émotions servent à nous connaître, à nous protéger et à agir : la peur permet de réagir à une situation d'urgence, la surprise mobilise tous nos sens pour faire face à un événement inconnu, etc. Elles prennent forme au cœur de notre cerveau qui les perçoit avant même que nous en ayons pleinement conscience et les redirige vers l'hypothalamus, la partie cérébrale qui gère le système nerveux des contrôles vitaux de l'organisme (battement du cœur, respiration, appétit, etc.). Chaque émotion provoque donc une réaction physique dans notre organisme et des comportements plus ou moins maîtrisés selon l'intensité de l'émotion. Plus une émotion « négative » est forte (stress, colère, tristesse) et plus nous risquons de perdre nos moyens. Apprendre à gérer ses émotions et les contrôler, c'est donc trouver des solutions pour diminuer les sensations désagréables et leurs conséquences, et donner plus de place aux plus agréables : la joie, la sérénité, etc.

Soyons à l'écoute de notre corps et de nos ressentis et exprimons-les

La première étape pour gérer ses émotions, c'est d'être à l'écoute de notre corps. En décodant ces ressentis, on peut les accepter et mieux comprendre ce qu'il se passe en nous. Notre cœur bat la chamade ? On transpire plus que d'habitude ? On n'a pas très faim ? On se pose tout un tas de questions ? À quoi ces signes corporels correspondent-ils chez nous ? C'est peut-être que nous vivons une situation qui provoque de l'anxiété, de la peur, du stress.

L'essentiel est de ne pas se laisser dépasser et de les transformer en énergie et tremplin pour retrouver l'équilibre intérieur. Respirons calmement, essayons de faire le vide dans notre tête, en nous concentrant sur notre respiration ou sur une activité que nous aimons. Une fois plus apaisés, nous pourrions avoir une vision claire du contexte et agir en conséquence.

La seconde étape consiste à exprimer ses sentiments : expliquons tout simplement avec nos mots à une personne de confiance ce que nous ressentons. C'est essentiel pour maîtriser et gérer ses émotions, car en parlant nous évacuons les ondes négatives. Sans cette étape, notre cerveau les enferme et les répercute sous différentes formes : eczéma, dépression, conduites à risque (consommation excessive d'alcool, de drogue, etc.)

Enfin, nous pouvons :

- Évaluer le niveau d'importance de la situation (grave / pas grave),
- Et se demander de quoi nous aurions besoin ou quelles actions entreprendre pour avancer.

Autres astuces pour gérer ses émotions au quotidien et garder confiance

- La respiration : elle nous permet de retrouver un rythme cardiaque normal et un sentiment d'apaisement intérieur. Dès que nous sentons que nous perdons le contrôle, il est essentiel de prendre quelques minutes pour inspirer et expirer lentement plusieurs fois de suite.
- Les activités sportives : en se dépensant, on se vide la tête et notre cerveau libère de la dopamine, l'hormone du bien-être. On se sent mieux rapidement.
- La musique : en s'allongeant et en écoutant notre musique préférée, nos muscles se détendent et on se relaxe.

Danser, chanter, dessiner, chercher un câlin, sont aussi des techniques bénéfiques pour gérer ses émotions, pensons-y !

- 1) Les émotions ne se ressentent qu'à partir de l'adolescence. VRAI FAUX
- 2) Les émotions naissent et se développent dans notre cerveau. VRAI FAUX
- 3) Dès que l'on ressent une émotion, une réaction physique, dans notre organisme, se produit. VRAI FAUX
- 4) Pour bien gérer ses émotions, il ne faut pas trop écouter son corps. VRAI FAUX
- 5) Pour retrouver une harmonie intérieure, on peut travailler sur sa respiration. VRAI FAUX
- 6) Exprimer ses sentiments verbalement permet d'évacuer les ondes négatives. VRAI FAUX
- 7) Pour ne pas perdre le contrôle de ses émotions et garder confiance en soi, il est indispensable de pratiquer une activité physique et d'avoir des activités de loisirs. VRAI FAUX
- 8) Associez correctement :
- | | |
|--|---|
| 1) La respiration | a) techniques bénéfiques pour maîtriser ses émotions. |
| 2) Les activités physiques | b) détente des muscles et relaxation. |
| 3) La musique | c) un rythme cardiaque régulier. |
| 4) La danse, le chant, le dessin, un câlin | d) vident la tête et libération de dopamine par le cerveau. |

Activité lexicale et activité grammaticale

A) Mettez l'article défini devant les mots suivants et complétez correctement selon les indications données.

- | | |
|--|---|
| 1. La joie → être heureux, heureuse | 12. L'agacement → être agacé par..., agacer |
| 2. La sérénité → être serein(e) | 13. La mélancolie → être mélancolique |
| 3. L'euphorie → être euphorique | 14. L'anxiété → être anxieux, anxieuse |
| 4. L'extase → s'extasier | 15. L'inquiétude → être inquiet, inquiète, s'inquiéter de... |
| 5. La tristesse → être triste | 16. Le soulagement → être soulagé(e), soulager |
| 6. La surprise → être surpris(e), surprendre | 17. L'embarras → être embarrassé, être dans l'embarras, embarrasser |
| 7. La colère → être, se mettre en colère | 18. La culpabilité → être, se sentir coupable de..., culpabiliser |
| 8. Le dégoût → être dégoûté de..., dégoûter | 19. Le stress → être stressé(e), stresser |
| 9. La peur → avoir peur de..., être apeuré(e) | |
| 10. Le dédain → dédaigner | |
| 11. L'irritabilité → être irrité par..., irriter | |

B)

1. Trouvez, dans le texte, un synonyme de « une gamme » = **une palette**
2. Perçoit → verbe : **percevoir**
3. Trouvez, dans le texte, le contraire de « agréable » = **désagréable**
4. Trouvez, dans le texte, un synonyme de « un point de départ » = **un tremplin**

Expression orale

Qu'est-ce qui vous provoque du stress et quelles réactions physiques se manifestent ?

Quand je suis stressée, je tends à m'isoler.

Je me sens stressé et je ne sais pas comment me rapporter avec des personnes que je ne connais pas. J'ai le cœur qui bat plus fort, plus rapidement et je transpire.

Avoir mal au ventre ; avoir mal à la tête.

Pour évacuer le stress, que faites-vous ?

Moi, je fais du sport. Faire du sport me donne une impression de liberté et ça me vide la tête : je ne pense à rien d'autre.

Je joue au tennis, au basket et je pratique des arts martiaux (le judo, le karaté...)

Qu'est-ce qui vous provoque de l'énervement ?

Ce qui m'énervé, c'est d'être bloqué dans la circulation ! Cela me provoque beaucoup d'énervement.

Moi, je m'énervé quand mes colocataires ne font pas, ne lavent pas la vaisselle !

Je suis énervé quand je rate le bus.

Qu'est-ce qui vous provoque de la tristesse ?

Je suis triste quand un ami me manque (un ami qui vit loin de moi par exemple).

Le manque (masculin en français)

Je me sens triste et découragé quand je ne comprends pas quelque chose, dans une matière que j'étudie à l'université par exemple. Je ressens une sensation de découragement.

Qu'est-ce que vous ne supportez pas ?

Ce que je ne supporte pas, c'est le comportement de certaines personnes, parfois.

Qu'est-ce qui vous inquiète ?

Ce qui m'inquiète, c'est... le risque d'une Troisième guerre mondiale.

la santé du Pape.

la maladie d'une personne proche.

le réchauffement climatique.

Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir, pour l'avenir ?

*J'espère **de** commencer à travailler comme professeur.*

J'ai l'espoir de partir à l'étranger pour connaître de nouvelles personnes, d'autres cultures, etc.

J'ai confiance en l'avenir parce que...

INFOS

Site Toute l'Europe, pour toutes les informations concernant les opportunités de mobilité européenne : <https://www.touteurope.eu/>

Pour partir en tant qu'assistant de langue à l'étranger : <https://www.mim.gov.it/diventare-assistente-di-lingua-italiana-all-estero>