

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier
Katherine Pascuzzo
Rémi Paré-Beauchemin
Jean-Sébastien Bourré

ÉMOTIONS DE BASE ET ÉMOTIONS SECONDAIRES

FICHE B
(enseignant.e) Partie A

NOTES POUR L'ANIMATION :

Les astérisques dans les tableaux réfèrent à la légende qui suit les deux premiers tableaux. Fiez-vous au nombre d'astérisques pour lire la note qui y correspond.

De plus, lorsqu'il est question de gradation des émotions, il est possible que les différent.e.s intervenant.e.s ne considèrent pas le même ordre pour certaines catégories d'émotions. Allez-y en fonction de vos valeurs, de votre compréhension des émotions et des outils que vous utilisez dans votre milieu.

ÉMOTIONS DE BASE						
Joie (content ou heureux*)	Tristesse	Colère (ou fâché**)	Dégoût	Peur	Surprise (bonne ou mauvaise***)	Confiance

ÉMOTIONS SECONDAIRES	COMPOSITION DES ÉMOTIONS SECONDAIRES****
Calme	Joie + Confiance
Mépris	Dégoût + Colère
Excitation	Joie + Surprise
Nervosité (stress ou anxiété****)	Peur + Surprise
Honte	Peur + Dégoût Peur + Colère
Culpabilité	Tristesse + Dégoût Dégoût + Peur
Déception	Tristesse + Surprise
Fierté	Joie + Surprise
Jalousie	Tristesse + Colère
Gêne	Peur + Joie Peur + Dégoût Peur + Surprise Peur + (manque de) Confiance

Voir légende à la page suivante

LÉGENDE DU TABLEAU – Pour alimenter les discussions en classe lors de l'animation

* Les mots entre parenthèses sont des synonymes, mais on peut parler d'une certaine gradation des émotions : être « content » se vit plus calmement par rapport au fait d'être « heureux », mais les deux se vivent plus calmement que la « joie ».

** Nuancer le fait d'être fâché et en colère du point de vue de la gradation des émotions ressenties (voir partie 2 pour des références).

*** Nuancer une bonne surprise versus une mauvaise surprise. Cela peut grandement changer un ressenti émotif et une expérience émotionnelle.

**** Les mots entre parenthèses sont des synonymes, mais on peut parler d'une certaine gradation des émotions : être nerveux constitue la première étape, le stress se vit plus intensément, tandis que l'anxiété implique des réponses psychophysiologiques plus intenses.

***** L'intervenant.e ou l'enseignant.e n'est pas obligé.e d'aller aussi loin dans le détail des émotions. C'est une piste de réflexion intéressante amenée aux fins de discussion avec les élèves en classe si l'on souhaite approfondir la connaissance des émotions. Dans certains cas, plus d'une équation d'émotions de base est possible.



OBJECTIF :

Amener les élèves à discuter de **gradation émotionnelle** (p. ex., ressentir une émotion plus près, d'abord, d'une intensité faible, puis ressentir cette émotion avec de plus en plus d'intensité, ou passer d'une petite émotion à une grande émotion en l'espace de quelques minutes ou de quelques secondes à peine).

Amener les élèves à discuter de **transition émotionnelle**, c'est-à-dire la possibilité de passer d'une émotion à une autre provenant d'un registre différent. Inspirez-vous des émotions proposées pour donner des exemples et partagez votre vécu pour agir en tant que modèle.



ÉMOTIONS DE BASE ET ÉMOTIONS SECONDAIRES

FICHE B

(élève) Partie A

Prends connaissance des émotions de base. Ensuite, fais de même avec les émotions secondaires. Les émotions secondaires sont constituées de deux émotions de base (parfois plus). Sauras-tu deviner quelles émotions de base sont combinées pour chacune des émotions secondaires ? Il est possible qu'il y ait plus d'une réponse pour certaines émotions.

ÉMOTIONS DE BASE						
Joie (content ou heureux)	Tristesse	Colère (ou fâché)	Dégoût	Peur	Surprise (bonne ou mauvaise)	Confiance

ÉMOTIONS SECONDAIRES	COMPOSITION DES ÉMOTIONS SECONDAIRES
Calme	
Mépris	
Excitation	
Nervosité (stress ou anxiété)	
Honte	
Culpabilité	
Déception	
Fierté	
Jalousie	
Gêne	

Chaque situation vécue suscite une émotion en nous. Selon la situation, la réaction d'adaptation est plus ou moins vive. C'est pourquoi, par exemple, certaines choses nous font sourire, tandis que d'autres nous font éclater de rire. On peut voir entre ces deux émotions une *gradation*, lorsque l'on passe du sourire au rire. Pour les chaînes d'émotions suivantes, tentez d'expliquer la meilleure façon de différencier chacune des émotions de la chaîne. Soyez créatifs !

Décris la gradation qui existe pour chacun des groupes de mots suivants.

A. Content, heureux, joyeux

B. Fâché, en colère

C. Nervosité, stress, anxiété

Il arrive parfois que nous passions abruptement d'une émotion à une autre même si elles ne sont pas nécessairement de la même famille. Pouvez-vous penser à une situation au cours de laquelle vous êtes passé.e...

A. Du rire aux larmes ?

B. De la colère au rire ?

Sauriez-vous donner d'autres possibilités de transition émotionnelle en exemple ? Pensez à des situations que vous avez vécues. Encore une fois, soyez créatifs !
