

UNITÉ 2 :

Les pieux et les tiges.

TOI. SEXUALITÉ ET AFFECTIVITÉ



4ème

Qui es-tu ?

Reconnaître ma sexualité et mes sentiments

m'aide à te connaître.

Dans l'égalité et la différence.

Dans l'amour.

3. Émotion ou sentiments ?

« Car l'amour est fort comme la mort... »
Ct 8,6



Identifier les émotions, les sentiments et les passions comme aide pour une meilleure connaissance personnelle. Apprendre à intégrer les sentiments et à les ordonner au don personnel.

On commence la session en montrant la photographie suivante :



Le but est d'initier les jeunes au thème des émotions en leur posant une série de questions sur la réaction des protagonistes de cette instantané.

L'on conclut en reconnaissant que la relation avec le monde qui nous entoure, avec les personnes, ne nous laisse pas indifférents, mais il provoque en nous une réaction, et que cette réaction est personnelle.

ACTIVITÉ 2: L'on présente deux cas concrets de la vie quotidienne :

- Quelles émotions se développent lorsque l'on voit quelqu'un qui est tranquillement en train de chanter sous la douche ?
- Reconnaître comment, lors d'une journée chaude, entrer chez un glacier provoque en nous une réaction, et comment ce glacier, où l'on avait l'habitude de se rendre avec notre propre grand-père, suscite en nous des sentiments et des émotions.

ACTIVITÉS 3-4-5 : Dans cette activité, l'on demande aux jeunes qu'ils découvrent dans leur mémoire des objets, des situations ou des personnes qui les ont touchés.

On leur demande également quelle émotion, quel sentiment ou quelle passion se créent en eux suite à ce souvenir.

L'on présente ainsi les quatre MANIÈRES DE SENTIR DU CŒUR sur lesquelles nous allons travailler avec les jeunes :

- AFFECTION
- ÉMOTION
- SENTIMENT
- PASSION

Il est complexe de donner une définition exacte de ces éléments de la dimension affective de la personne. Même ce qui connaissent bien le sujet ne parviennent pas à un consensus, car les différences sont subtiles et, parfois, les classifications des uns et des autres ne coïncident pas.

Dans ce programme, nous regrouperons toutes ces réactions affectives dans des MANIÈRES DE SENTIR DU CŒUR et, sans approfondir, nous les définirons en fonction de l'intensité, de la permanence et de la profondeur ou de l'intimité de la personne. Pour ce faire, nous invitons les jeunes à ce qu'ils placent chacun de ces sentiments de leur cœur dans un diagramme à cercles concentriques.

Ensuite, l'on définit chacun d'eux :

L'**ÉMOTION** est une réaction immédiate qui se produit avant la réaction. Elle ne dure pas longtemps. Et elle se manifeste de façon externe.



SENTIMENT DE MON CŒUR : « Mon cœur répond rapidement, avec une durée limitée, et cela se voit physiquement. Les autres peuvent voir quel est ce sentiment ».

Le **SENTIMENT** est bien plus qu'un état. Il est plus persistant et profond, et sa manifestation externe est plus rare.



SENTIMENT DE MON CŒUR : « Mon cœur s'aperçoit de comment je suis dans un moment déterminé, mais les autres ne s'en aperçoivent pas, parce que cela ne se voit pas physiquement ».

Le **SENTIMENT** n'est pas une réaction individuelle mais entre en jeu la relation avec l'autre de façon personnelle ou à travers des objets et des situations. Ainsi, des liens d'union s'établissent avec l'autre.



SENTIMENT DE MON CŒUR : « Mon cœur reste atteint, touché, et d'autres manières de sentir peuvent surgir ».

La **PASSION** est une expérience très intense et forte qui est capable d'entraîner une personne à agir. Il est nécessaire de mettre en jeu la volonté et la raison.



SENTIMENT DE MON CŒUR : « Mon cœur reste invalide et me pousse vers une signification. De plus, il est nécessaire de l'apaiser avec la raison et de le reconduire avec la volonté ».

ACTIVITÉ 6 : Il est important que les jeunes apprennent à gérer leurs sentiments et leurs émotions et pour cela il est nécessaire qu'ils sachent les identifier. Aujourd'hui, ils ne pratiquent pas cet exercice affectif et ils se limitent simplement à exprimer leurs sentiments avec des émoticônes via des messages téléphoniques. Dans ce contexte, il serait intéressant que l'enseignant engage un dialogue avec eux et qu'il analyse ensemble cette situation.

Calme : être pacifique, paisible, tranquille, serein, détendu, reposé, clair, soulagé, calme, triste, silencieux, tranquille, paisible, neutre, tolérant, équilibré, insouciant, confiant, harmonieux.

Plaisir : être heureux, gai, content, satisfait, orgueilleux, flottant, rayonnant, euphorique, chaleureux, excité, joyeux, fasciné, chanceux, paisible, plein d'espoir, optimiste, sensuel, reconforté, communicatif, en harmonie, enchanté.

Intérêt : être intéressé, curieux, stupéfait, surpris, intrigué, expectatif, absorbé, animé, ravi, enthousiasmé, alerté, confiant, inspiré, motivé, impliqué, compromis, déterminé, sûr, insouciant, généreux.

Vivacité : être animé, content, formidable, enchanté, revigoré, divertissant, jovial, vibrant, stimulé, sautant de joie, ému, bien éveillé, actif, vif, vigoureux, aventureux, énergique, impétueux, fort, renforcé, revitalisé, chaleureux, dynamique, excité, électroché, déterminé, rafraîchi, énergique, réalisé.

Sécurité : être ouvert, expansif, dialoguant, communicatif, sociable, libre, éveillé, léger, réceptif, sensible, inspiré, vulnérable, vital, libéré, indépendant, généreux, disponible, serviable, satisfait, reconnaissant.

Attachement : être amical, affectueux, amical, chaleureux, cordial, humble, proche, sensible, tendre, affectueux, aimant, passionné, attiré, confiant, adorable, ému, compatissant, compréhensif, estimé, ému, privilégié, reconnu, aimé.

Colère: en colère, être bouleversé, dégoûté, mécontent, grincheux, frustré, indigné, fâché, de mauvaise humeur, ennuyé, irrité, fatigué, sur les nerfs, furieux, enragé, impuissant, désespéré, hostile, violent, agressif.

Tristesse : triste, être affligé, bouleversé, consterné, découragé, désabusé, déprimé, préoccupé, solitaire, déprimé, étouffé, découragé, angoissé, mélancolique, inconsolable, meurtri, désespéré, sans défense, apathique, indifférent, pessimiste.

Douleur : être fragile, sensible, vulnérable, meurtri, blessé, incapable, détruit.

Dégoût: fâché, être malheureux, distant, indifférent, froid, ressenti, aigri, dégoûté, indigné, rancunier.

Peur : être peureux, tremblant, terrifié, effrayé, paniqué, agité, incertain, mal à l'aise, tendu, anxieux, nerveux, effrayé, anxieux, angoissé, paralysé, emprisonné, inerte, menacé, désemparé.

Confusion : confus, être confus, troublé, préoccupé, incertain, méfiant, indécis, contrarié, déconcerté, désorienté, perplexe, éteint, pensif, perturbé, bouleversé, accablé.

Préoccupation : être inconfortable, mal à l'aise, inquiet, impatient, agité, nerveux, accablé, anxieux, tendu, angoissé, alarmé, perturbé, accablé.

Fatigue: être fatigué, écrasé, faible, paresseux, sans énergie, découragé, démotivé, déprimé, fatigué, abattu, épuisé, saturé, endormi, ennuyeux, routinier, impuissant, affaibli, épuisé.

Lorsque tous ont à portée de main ce tableau des sentiments, il serait souhaitable que la plupart puissent définir, en groupe, et identifier les situations qui peuvent produire de tels sentiments, s'ils ressentent tous les mêmes.

Ce tableau peut être complété par des sentiments qui n'en font pas partie et qui peuvent survenir au cours de la session.

Le plus important est de savoir si « les manières de sentir le cœur » peuvent aider à se connaître : l'humeur, la participation, la réaction, etc.

Et si elles représentent également une aide à la connaissance de l'autre et à la communication et, par conséquent, à la relation.

ACTIVITÉS 7-8 : L'objectif de cette activité et de la suivante est que les jeunes se familiarisent avec les manières de sentir du cœur.

D'abord, on leur demande d'essayer de mettre en rapport chacune des images avec les manières de sentir qui expliquent le mieux chaque situation. Notez que les images sont des instantanées et qu'elles reflètent donc un moment déterminé des protagonistes des photos et la manière de sentir du cœur qu'ils expriment est celle de l'ÉMOTION.

Il serait intéressant de faire cette dynamique en groupe afin de pouvoir vérifier la variété de l'appréciation des émotions des jeunes ou, au contraire, leur unanimité.

Les images peuvent être travaillées dans la fiche, mais vous pouvez également projeter ou donner des copies dans chaque groupe afin qu'ils puissent les gérer au mieux.

Une fois réalisée la première évaluation, l'enseignant peut approfondir chacune des images et demander aux participants quelle est l'intensité de leurs émotions, la continuité de cette émotion, s'il peut y avoir une autre manière de sentir du cœur, comme sentiment ou passion.



EUPHORIQUES



ÉPOUVANTÉ



RELAXÉ



ROUGISSANTE



PENSIVE



ALLUCINÉ



TRISTE

La deuxième façon pour que les jeunes se familiarisent avec leurs propres émotions et leurs propres sentiments est de soulever un certain nombre de situations inhérentes à la vie quotidienne. Dans ces situations, que d'autres personnes que les jeunes eux-mêmes peuvent proposer, vous pouvez poser des questions qui concernent l'affection qui découle de la relation, l'émotion qu'ils ressentent, le sentiment qui prévaut et la passion, qui peuvent les pousser.

Vous pouvez montrer ce tableau à titre d'exemple.

Il est recommandé de soulever de nombreuses situations.

Vous pouvez les aider avec une table des sentiments.

| SITUATION | Comment cela me touche ? | Quelle est mon émotion ? | Quels sentiments cela me produit ? | Quelle passion cela me suscite ? |
|---|---|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Ma meilleure amie me raconte qu'elle a obtenu une bourse pour aller ensemble en Italie. | Je me sens plus unie à mon amie en partageant la joie | Excitation | Joie | Plaisir |
| Ma mère me raconte, en pleurant, qu'elle a été renvoyée de son travail | J'éprouve de la compassion et souffre avec elle | Commotion | Préoccupation Tristesse | Douleur |
| Un camarade compromet toute la classe et nous fait mettre tous en punition | Je suis irritée | Colère | Indignation | Colère |
| La personne qui me plaît m'invite à sortir | Je me sens importante, aimée | Euphorie | Attente émotive | Désir |

ACTIVITÉ 9 : Dans cette activité, nous allons travailler la réaction à des stimuli et à des émotions, à des sentiments et à des passions.

Une fois identifiées les manières de sentir du cœur, nous allons voir maintenant quelle est la réaction.

On présente une photographie dans laquelle tous les protagonistes partagent la même émotion et pratiquement les mêmes sentiments.

En ce qui concerne les jeunes, c'est la façon dont répond chacun des protagonistes et la définition des groupes. Il convient de faire ces dynamiques par groupes afin de pouvoir plus tard contraster les conclusions des participants et enrichir davantage le groupe.



L'on conclut que la réaction affective est différente dans chacun des cas, à savoir, la réaction affective n'est pas déterminée, mais elle est personnelle et peut être conduite. À titre d'exemple, ce n'est pas la même chose que de célébrer un GOOOOAL à la maison avec des amis que chez quelqu'un avec lequel vous n'avez pas beaucoup de confiance. Dans ce cas, on est capable de gérer ses propres émotions, ses propres sentiments et ses propres passions pour un bien majeur et de se comporter poliment par respect pour les hôtes.

On peut inviter les jeunes à soulever un plus grand nombre d'exemples.

ACTIVITÉ 10 : En suivant le fil de la réaction affective, l'on propose la projection d'une scène du film, « Je préfère le Paradis ». Dans cette scène, le père Filippo se trouve avec un groupe d'enfants sur la place de la ville, à côté de la fontaine. Ils parlent de la journée qui va se dérouler, du fait qu'ils vont devoir chanter pour le Pape et qu'Hippolyta ne peut pas entrer dans la curie parce que c'est une fille. Alexandro apparaît sur la scène. C'est un jeune plein de rancœur, à la vie débauchée, et avec ses compagnons, ils jettent des légumes au groupe d'enfants, en les raillant. Un des enfants réagit et essaye de répondre à Alexandro de façon violente. Le père Filippo le frêne et c'est Hippolyta qui est frappée par les légumes. Le garçon lui en rend mérite. Alors Alexandro se dirige vers le religieux et menace de le tuer très violemment. Ce dernier lui demande pourquoi cette colère ? Ne sais-tu pas que la colère ne crée que plus de colère ?



Les jeunes sont invités à identifier les émotions et les sentiments qui apparaissent dans les personnages de la scène et la réaction de chacun d'eux.

En se concentrant sur le personnage d'Alexandro, on se pose des questions sur la passion qui mène à cette réaction du cœur et non pas à une autre.

On établit un dialogue avec les enfants afin de reconnaître :

- comment la réaction affective ne doit pas être déterminée par les sentiments et les émotions, ou par les passions.
- L'important pour être de véritables PERSONNES est d'intégrer l'affection et d'ordonner les émotions et les sentiments afin de les conduire à un bien plus grand.
- Agir en toute liberté sous la pression du groupe. Inviter les jeunes à reconnaître les situations dans lesquelles ils ont prit des décisions sous la pression des amis en se demandant : si seulement j'avais été seul, est-ce que j'aurais réagi de la même façon ? L'on peut proposer aux enfants qu'ils mettent en scène certaines de ces situations.

ACTIVITÉ 11 : Comme question, en s'occupant du thème de la pudeur et de l'intimité, l'enseignant accompagnera les jeunes à reconnaître à quel point le comportement et également la façon d'agir produisent une réaction affective sur les autres. Ensemble, ils peuvent trouver des exemples de la vie quotidienne.

Il est donc important de veiller à cette intimité personnelle et de reconnaître les conséquences du fait de ne pas la préserver.

La PUDEUR est la vertu qui m'aide à protéger mon intimité. Elle apparaît avec une forme naturelle et elle se réfère non seulement à l'intimité de mon corps, mais également à celle de mes sentiments.

J'exprime ma pudeur : dans la forme de m'habiller ; dans le langage que j'utilise aussi bien au niveau verbal que non verbal, étant donné que mon corps parle ; dans mes attitudes, ce que je montre et ce que je veux montrer de moi-même.

La pudeur consiste également à conserver ce qu'il y a de plus intime pour le partager avec celui que j'ai élu. À qui est-ce que je veux donner mon cœur ?

Les émotions et les sentiments eux-mêmes ne sont ni bons ni mauvais. Ils surgissent à l'intérieur de moi en réaction à un stimulus, à une situation.

Il est important que je sois en mesure de reconnaître mes sentiments et mes émotions, et de les nommer, parce qu'ils m'aident à mieux me connaître : mon humeur, ma disposition dans la vie. Les sentiments m'aident à me connaître, ils révèlent mon intériorité, mon caractère, ils me rendent unique et irremplaçable.

Lorsque j'entre en relation avec l'autre, mes sentiments et mes émotions surgissent comme une réaction affective et peuvent toucher mon cœur. L'affectivité est une source de connaissance qui nous ouvre à la réalité.

Il est vital d'être en mesure de reconnaître mes sentiments et d'apprendre à les intégrer avec tous mes dimensions en tant que personne : l'intelligence, la volonté, la liberté et la dimension sociale et morale de mes actions. Donc, mes actions, ma réaction affective sera bénéfique pour moi et pour les autres. Je pourrai aimer le bien et le beau. Reconnaître l'affection comme un moyen pour aimer.

Mon affection doit s'acheminer vers l'autre, je ne dois pas m'enfermer sur moi-même.

Il en va de même pour les passions. Elles surgissent de façon très forte en moi. Les passions elles-mêmes ne sont ni bonnes ni mauvaises. Mais la réaction l'est. Elles sont moralement bonnes lorsqu'elles contribuent à une bonne action et elles sont mauvaises dans le cas contraire.

La bonté, la beauté sont inscrites dans mon cœur. Je dois apprendre à plonger dans toutes les façons de sentir de mon cœur, les découvrir et faire en sorte qu'elles mènent à mon bonheur, ainsi qu'à celui des autres.

TEMPS ET MATÉRIEL

Cette fiche a été conçue pour des élèves de 4ème.

| ACTIVITÉ | TEMPS (minutes) | MATÉRIEL |
|----------------------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Lecture des histoires. | 6 | Fiche. |
| Activité 1 : Mots. | 10 | Fiche. |
| Activ.2 : Questions et colloque. | 20 | Images de la fiche et stylo. |
| Activ.3 : Chanson. | 20 | Reproducteur de musique et chanson. |
| Conclusions. | 4 | |