

Émotion ou sentiments?



3

« Car l'amour est fort comme la mort... »

Ct 8,6

3

Émotion ou sentiments ?

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



1 Observe la photographie suivante !

- Que crois-tu qu'il se passe dans cette instantané ?
- Où les leaders politiques regardent-ils ?
- Est-ce que la femme vêtue de rouge les a laissés indifférents ?
- A-t-elle provoqué une quelconque réaction en eux ? Est-ce qu'ils l'expriment de la même manière ?
- Et le reste des personnes ?



3

Émotion ou sentiments ?

2 Voyons ce qui peut arriver avec ces situations qui peuvent avoir lieu dans ta vie :



Imagine que tu es sous la douche et que tu profites de l'eau chaude, tout en chantant à haute voix ta chanson préférée, et que tout à coup tu ressens la présence de quelqu'un d'autre à côté de la porte. Oh, non ! Tu viens de te souvenir que ta sœur avait pris un rendez-vous avec ses amies ...

Que se passe-t-il lorsque tu sens la présence de quelqu'un d'autre ?
Est-ce que tu continues de chanter à pleins poumons ?

Après avoir pris ta douche, tu sors dans la rue et il fait très chaud...38°C ! À l'angle de la rue, tu vois le magasin de glaces où tu avais l'habitude d'aller quand tu étais petit/e avec ton grand-père. La vitrine est remplie de glaces fraîches que fument tellement elles sont froides.

Tu restes indifférent ? Qu'est-ce que cela provoque en toi la présence de la glace ? Et concrètement ce glacier ?



2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

3 Dans notre vie, nous sommes confrontés à de nombreuses situations, ainsi qu'à de nombreuses personnes, y compris à de nombreux objets qui nous interpellent, qui nous touchent et qui provoquent une réaction affective de notre part.

Pense à un exemple personnel qui a produit ou qui produit en toi une sensation :

- Un objet : _____
- Une situation : _____
- Une personne : _____

Penser à cet objet produit en toi un quelconque sentiment ?

Lorsque tu te souviens de cette situation, est-ce que surgit en toi une quelconque émotion ?

En pensant à cette personne, est-ce que cela réveille en toi une quelconque passion ?

Comme tu l'as vu, nous avons parlé de 4 réactions personnelles qui peuvent être en relation avec :

- AFFECTION
- ÉMOTION
- SENTIMENT
- PASSION

Peux-tu faire la différence entre elles ? Cela est-il difficile ?

Oui, ça l'est !

Tout comme la connaissance de soi qui est également difficile, mais justement les affections, les émotions, les sentiments et les passions peuvent vous aider à mieux vous connaître et à grandir en tant que personne . 4

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

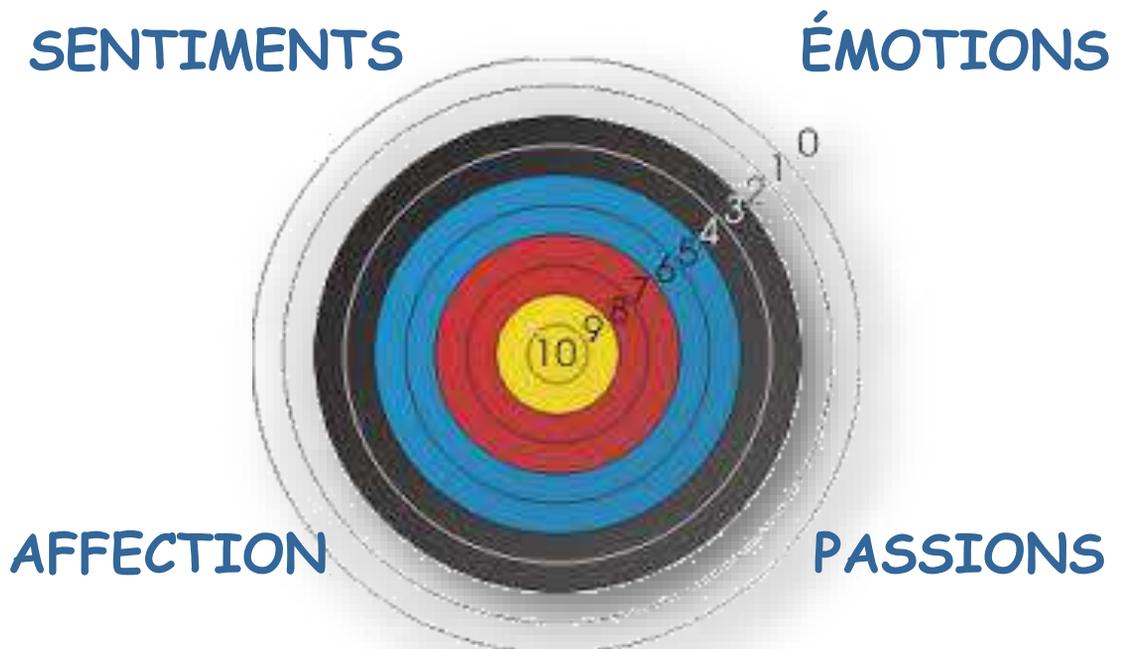
Émotion ou sentiments ?

Définir tous ces concepts est vraiment difficile. Même les experts sur ces questions ne sont pas d'accord, car les différences entre les uns et les autres sont très subtiles.

Nous n'allons pas entrer dans un domaine inconnu, mais nous nous aventurons à montrer « ces réactions » que nous allons appeler :
« **MANIÈRES DE SENTIR DU CŒUR** »

La similitude du cœur est toujours **PERSONNELLE**. N'oublions pas que la personne est un **TOUT**, avec ses différentes dimensions. La dimension affective de l'être humain ne peut pas être séparée de celle corporelle, sociale, spirituelle et intellectuelle.

4 Imaginons que ton cœur est un **DIAGRAMME À CERCLES CONCENTRIQUES** comme celui qui est représenté ci-dessous, et que le centre de ton cœur est le plus intime et le plus durable :



Selon ton discernement, tente de placer chacune de ces « manières de sentir du cœur » dans le cercle, en fonction de ce qui est expliqué ci-dessus.

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

5 Approfondissons chaque « manière de sentir du cœur » et nous te demandons de les placer ensuite dans le cercle.



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 ».

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

6 Ensuite, nous te montrons une série de sentiments regroupés selon les réactions ou les émotions différentes que tu peux avoir :

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, réconforté, 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, diverti, jovial, vibrant, stimulé, sautant de joie, ému, bien éveillé, actif, vif, vigoureux, aventureux, énergique, impétueux, fort, renforcé, revitalisé, chaleureux, dynamique, excité, électroifié, 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.

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

Ils peuvent être d'une grande aide ! Pour te connaître, te communiquer et faire les activités suivantes.

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.

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

7 Observe les images suivantes et décris ci-dessous l'émotion qui explique le mieux chacune d'elles.



2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

DANS LA CONSTRUCTION DE L'AMOUR

3

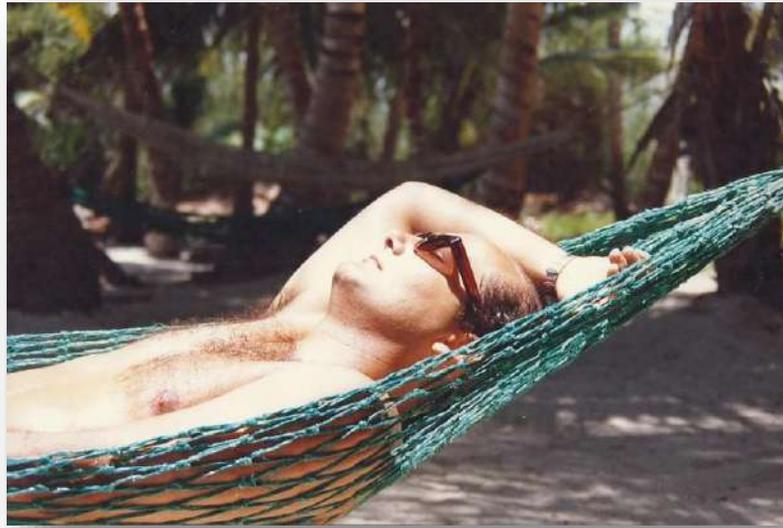
Émotion ou sentiments ?



2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?



8 Nous te montrons ensuite quatre situations dans lesquelles nous te demandons d'identifier les émotions que tu ressens, les sentiments que te suscitent chaque situation, toute affection ou passion qui pourrait surgir:

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.				
Ma mère me raconte, en pleurant, qu'elle a été renvoyée de son travail				
Un camarade compromet toute la classe et nous fait mettre tous en punition				
La personne qui me plaît m'invite à sortir				

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

9 Et à la dernière minute ... GOOOAL !!! L'Espagne est championne !



Observe cette photographie dans laquelle de nombreuses personnes sont en train de fêter la victoire de la sélection espagnole de football.

Quel sentiment partagent-elles ?

Quelle en est la raison ?

La raison et le sentiment sont communs pour tous, mais la réaction est-elle égale ?



2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

DANS LA CONSTRUCTION DE L'AMOUR

3

Émotion ou sentiments ?

Décris la réaction de chacun. Exprime-la avec les émotions et les sentiments que chacune des personnes te transmet.



1



2



4



3

Certains célèbrent en silence, d'autres en criant. Certains se prennent dans les bras alors que d'autres sautent de joie.

Si tu observes de façon détaillée l'image, tu verras que tout est pratiquement mouvement et expressivité.

10 Nous te montrons ensuite une séquence du film « Je préfère le paradis ». Mets en commun avec tes camarades les idées suivantes :

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

Quels sentiments apparaissent dans cette séquence ?

Décris « les manières de sentir du cœur des personnages » :

Père Filippo _____

Alexandro _____

Hipólita _____

Garçon _____



Maintenant, regardez la réaction de chaque groupe. Est-ce qu'ils agissent tous de la même façon ?

Groupe de Filippo : _____

Groupe d'Alexandro : _____

3

Émotion ou sentiments ?

Observe le comportement d'Alexandro :

Quelle émotion reconnais-tu ?

Quels sentiments crois-tu qu'il a ?

Quel effet cela produit-il sur le père Filippo ?

Es-tu emporté par une passion quelconque ?

Qu'est-ce que l'a poussé à avoir cette réaction ?

Ta réaction aurait pu être une autre ?

Crois-tu que nous sommes déterminés par nos sentiments, nos émotions, notre affection et nos passions ?

Pouvons-nous gérer nos manières de sentir du cœur ?

Est-il important de connaître ces manières de sentir et les orienter afin d'être véritablement heureux ?



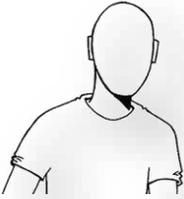
Adriano Braidotti

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?

11 Non seulement les autres me touchent, mais moi aussi comme personne je peux également déclencher une réaction affective chez les autres.



Suis-je conscient que ma présence, ma façon d'être peut provoquer une réaction affective dans l'autre, dans les autres ? _____

Et ma sexualité, mon corps ? Peuvent-ils provoquer une attraction dans les autres ? _____

De quelle façon ? _____

Suis-je conscient de mon intimité ? _____

Quelles sensations est-ce que j'expérimente face à la nudité de mon corps ou de mes sentiments les plus profonds ? _____

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 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 ?

2 TOI-AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ

3

Émotion ou sentiments ?



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

Il est important d'être en mesure de reconnaître ces sentiments et ces émotions, et de pouvoir les nommer, parce qu'ils m'aideront 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, ces sentiments et ces 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 toutes mes dimensions en tant que personne: l'intelligence, la volonté, la liberté et la dimension sociale et morale de mes actes. Ainsi, mes actions et ma réaction affective sera bénéfique pour moi et pour les autres. Je peux aimer le bien et le beau. Reconnaître l'affection comme un chemin pour aimer.

Mon affection doit se diriger vers l'autre, et non pas vers moi-même.

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

La bonté et la beauté sont inscrites dans mon cœur. Je dois apprendre à plonger dans toutes les manières de sentir de mon cœur, à les découvrir et à les conduire pour que se réalise mon bonheur et celui des autres.