

# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

✓ Durée : 60 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



## PUBLIC : 6-11 ANS

- › Connaître les émotions de base, avoir participé à la séquence 1 : visionnage du film « Vice-versa »



## ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

### Prérequis :

- › Avoir visionné le film Vice Versa et connaître les émotions de base, avoir pris connaissance des fiches d'activités



## SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Visuels des personnages du film Vice-Versa
- › Liste des situations provoquant des émotions
- › Fiches : relier les souvenir aux émotions
- › Crayons de couleur ou feutres



## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître les émotions de base,
- › Découvrir le rôle des émotions
- › Savoir s'exprimer sur les émotions
- › CPS : Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- › CPS : Savoir gérer ses émotions, savoir gérer son stress

## RESSOURCES

« [www.unandecole.com](http://www.unandecole.com) »

## ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des émotions suite au film vice-versa.



## CONSIGNE

Proposer au groupe de résumer le film ou le lire le synopsis :

« Au quartier Général, le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq Émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité, Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie – au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle. Les autres non plus, d'ailleurs... »

Lorsque la famille de Riley emménage dans une grande ville, avec tout ce que cela peut avoir d'effrayant, les Émotions ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition. Mais quand Joie et Tristesse se perdent accidentellement dans les recoins les plus éloignés de l'esprit de Riley, emportant avec elles certains souvenirs essentiels, Peur, Colère et Dégoût sont bien obligés de prendre le relais. Joie et Tristesse vont devoir s'aventurer dans des endroits très inhabituels comme la Mémoire à long terme, le Pays de l'Imagination, la Pensée abstraite, ou la Production des Rêves, pour tenter de retrouver le chemin du Quartier Général afin que Riley puisse passer ce cap et avancer dans la vie... »

# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

 SÉQUENCE  
**2/5**

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

- › Se remémorer du film collectivement
- › Identifier les émotions représentées dans le film



### CONSIGNES

*Afin de se remémorer le film et avant de travailler autour des émotions, l'animateur-riche propose aux participant-e-s de s'exprimer sur ce qu'ils ont retenu du film.*

*L'animateur demande aux enfants d'identifier les différents personnages du film et leur rôle dans le film, le nom de l'émotion correspondant au personnage dans le film.*

*Une fois que les participant-e-s ont retrouvé tous les personnages, leur distribuer les visuel (prévoir un support par enfant).*



### QUESTIONS

- › Je vais vous poser quelques questions à propos du film afin que l'on se remémore ensemble l'histoire.
- › Qu'avez-vous pensé du film ?
- › Qu'est-ce que vous avez aimé et pourquoi ?
- › Ce que vous n'avez pas aimé et pourquoi ?
- › Qu'est-ce qu'il y a dans la tête de la petite fille ? qui sont les différents personnages ? (les nommer et dire ce qu'ils représentent)

## ÉTAPE 02



### OBJECTIFS

- › Connaitre les émotions de base,
- › Découvrir le rôle des émotions
- › Savoir s'exprimer sur les émotions



### CONSIGNES

*A partir des visuels des personnages du film, faire s'exprimer les enfants sur les émotions qu'ils connaissent ou ont reconnu, les émotions qu'il. elle.s ressentent, leurs attitudes, postures, voix, couleurs.... Cette étape va permettre de questionner l'utilité des émotions et les situations dans lesquelles elles émergent.*



### QUESTIONS

#### La peur :

- › Qu'est-ce que c'est ?
- › Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?
- › Connaissez-vous d'autres mots ou expressions qui renvoient à la peur ?

Synonyme : crainte, inquiétude, alarme, frayeur, effroi, terreur, épouvante, angoisse, transes, affres, panique, affolement, désarroi.

Verbe : craindre, redouter, s'inquiéter, s'alarmer, appréhender, s'émouvoir, s'effaroucher, s'effrayer, s'épouvanter, s'affoler, être paniqué.

Expression : être pris de peur, prendre ses jambes à son cou, fuir à toutes jambes, trembler comme une feuille, frissonner de peur, claquer des dents, être vert de peur, avoir une peur bleue, être blanc comme un linge



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

› De quelle couleur est le personnage qui incarne la peur ?

Violet/mauve. En réalité, nous devenons plutôt blême, pâle, presque blanc

› A quoi ça sert la peur ?

La peur est la réponse, pour tout individu normal, à un danger ou une menace. Elle sert à nous sauver, à garantir notre survie ! L'émotion de la peur est là pour nous avertir de l'existence d'un problème, d'un possible danger qui nous menace. En général, face à une situation qui nous fait peur, nous déployons 3 stratégies pour nous protéger : la fuite, le combat, l'immobilisme.

Il y a des menaces qui portent atteinte à la survie, la vie de notre corps mais il y a aussi des menaces qui portent atteintes à la vie de notre identité (moquerie, mise à l'écart...)

› Qu'est-ce que l'on ressent dans notre corps quand on a peur ?

On ressent des sueurs froides, on transpire, on a la gorge sèche, les mâchoires se contractent, on a la chair de poule, on est glacé d'épouvante, on a la respiration bloquée, on ressent des tremblements

› Comment se tient le personnage de la peur ? quelle posture adopte son corps ? Quelle est son allure générale ?

Le corps se raidit, se fige, s'immobilise, frémit, tremble, frissonne, recule.

Expression : cheveux dressés sur la tête, les poils se hérissent, jambes coupées, en coton, les mains moites, les dents qui claquent, le cœur qui bat très fort

› Quelles sont les expressions du visage quand on a peur ?

Les sourcils : se lèvent et se rapprochent (muscles frontaux)

Les paupières supérieures : se lèvent (muscles orbiculaires, partie palpébrale)

Les paupières inférieures : se tendent au coin intérieur de l'œil (muscles orbiculaires, partie palpébrale)

La bouche : s'entrouvre et s'étend vers l'extérieur du visage (muscles carres de la lèvre inférieure + muscle houppe + muscles orbiculaires de la bouche)

Les pupilles : se rétractent

› Comment est la voix quand on a peur ?

On dit : être muet de terreur, avoir le souffle coupé, rester sans voix, avoir une voix blanche

Le son de la voix : rauque, criard, étranglé, hurler de terreur

Le débit : précipité, saccadé, bégayer, parler à mots hachés

Le ton : angoissé

› Quelles situations vous font peur ?

## La tristesse :

› Qu'est-ce que c'est ?

La tristesse est une émotion simple. Elle révèle un manque de nature affective. Je suis triste de la perte d'une personne, d'un animal, d'un objet qui a une valeur affective. J'éprouve de la tristesse lorsque je rate une occasion importante. Je me sens triste quand je suis privée de quelque chose qui a de la valeur à mes yeux. Ma tristesse révèle alors la présence d'un besoin affectif.



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

› Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?

Violet/mauve. En réalité, nous devenons plutôt blême, pâle, presque blanc

› Connaissez-vous d'autres mots ou expressions qui renvoient à la tristesse ?

Synonymes : abattu, découragé, affligé, chagriné, malheureux, peiné, déçu, déprimé, nostalgique, peine, chagrin, affliction, abattement, dépression, découragement, amertume, nostalgie.

Un événement : triste, douloureux, pénible, affligeant, cruel, attristant, chagrinant, navrant, désolant, déchirant, consternant, affreux, tragique.

Expressions : broyer du noir, avoir le cafard, avoir la mort dans l'âme, se traîner comme une âme en peine, baigner dans la tristesse, avoir une tête d'enterrement, triste comme un bonnet de nuit, en avoir gros sur le cœur, sur la patate, avoir des bleus à l'âme, avoir du bleu au cœur, broyer du noir, faire grise mine

› De quelle couleur est le personnage qui incarne la tristesse ?

Bleue

› A quoi sert la tristesse ?

La tristesse va toujours répondre à sur une situation de manque ou d'absence, autrement dit elle nous renseigne sur le fait que nous avons perdu ou que nous manquons d'une nourriture affective qui est importante pour nous.

Cette perte, ou ce manque, de ce que nous désirons peuvent être « réels » ou « symboliques ».

Ici, symbolique ne veut absolument pas dire que cela n'existe pas ou que c'est moins important ou quoi que ce soit.

Une émotion est toujours réelle, à prendre en considération et légitime car elle est vitale pour l'individu.

Elle sert à nous protéger :

L'action de repli provoquée par la tristesse va nous protéger d'autres agressions plus violentes pour nous (corps + esprit). En effet, avec le mécanisme de défense appelé évitement, la tristesse nous protège des facteurs ou des situations de stress qui pourraient devenir encore plus néfastes pour nous. Bien entendu, cela dépend de chacun et les raisons de cette protection peuvent donc se multiplier à l'infini.

Elle nous permet d'exprimer un besoin :

Étant donné que la tristesse exprime le manque et/ou la perte, le besoin qui va être motivé par la tristesse c'est bien sûr le soutien et le réconfort. Ainsi, chaque situation de tristesse met le corps et l'esprit en mouvement vers la situation, la/les personne(s) qui « satisferont » ce besoin.

La tristesse va toujours nous amener à réfléchir puis à aller vers ce qui nous conviendra le mieux

› Qu'est-ce que l'on ressent dans notre corps quand on a peur ?

On a la gorge nouée, serrée, avoir une boule dans la gorge

› Comment se tient le personnage de la peur ? quelle posture adopte son corps ? Quelle est son allure générale ?

Le corps se courbe, se fige, se ramasse, se pelotonne, se met en boule, se cache, baisse la tête, dos recroquevillé.



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

› Quelles sont les expressions du visage quand on a peur ?

Les commissures des lèvres tombent légèrement (muscles triangulaires), la bouche s'abaisse, se tord

L'intérieur des sourcils remonte légèrement (muscles frontaux).

Les paupières supérieures s'abaissent (muscles orbiculaires, partie palpébrale).

Le regard se perd dans le vide, les yeux pâlisent, se ternissent, rougissent, se mouillent, se noient, versent des larmes, se ferment

› Comment est la voix quand on a peur ?

Le son de la voix voilé, sourd, atone, rauque.

Le ton de la voix triste, amer.

Le débit des paroles lent, hésitant.

› Quelles situations vous font peur ?

### La joie :

› Qu'est-ce que c'est ?

Seule émotion positive primaire. La joie est une des quatre grandes émotions universelles que la nature nous a données au même titre que la colère, la peur et la tristesse.

La joie exprime une satisfaction qui se caractérise par un sentiment de plénitude.

Bien souvent cette émotion remplit toute notre personne.

Comme chaque émotion, la joie est physiologique et nous traverse de manière relativement courte et passagère.

› Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?

› Connaissez-vous d'autres mots ou expressions qui renvoient à la tristesse ?

Synonymes : contentement, euphorie, plaisir, félicité, enchantement, ravissement,

Délices, être heureux, radieux, ravi, enchanté, être au comble de ses vœux, être comblé.

Expressions : nager dans la joie, être au septième ciel, bondir, sauter de joie; ne pas se posséder; tressaillir de joie; se pâmer de joie, communiquer, épancher sa joie, être au comble de ses vœux, au comble de la joie, nager dans la joie, être aux anges, au septième ciel, heureux comme un poisson dans l'eau, heureux comme un oiseau dans l'air, sourire jusqu'aux oreilles, mettre du baume au cœur, avoir la joie au cœur

› De quelle couleur est le personnage qui incarne la joie ?

Jaune

› A quoi sert la joie ?

La joie à comme fonction de nous « auto récompenser » de nos efforts et de nous faire du bien. C'est son besoin à elle : provoquer le plaisir intégral du corps et de l'esprit, accompagné d'une adhésion à soi-même. Ce besoin sera également ce qui va permettre à l'individu de se protéger. La joie va nous aider à réguler les fonctions de notre organisme qui ont été trop affectées par une autre émotion. De fait la joie va nous armer (protéger) face aux possibles infections, blessures, dérèglements que nous pourrions rencontrer (toujours sur le plan physique ET psychique).

De plus, la joie nous donne l'énergie pour aller encore plus loin et ce grâce aux hormones relaxantes et excitantes. Cet état de bien être corporel et psychique renforce notre motivation à agir, notre créativité et notre altruisme.



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

› *Qu'est-ce que l'on ressent dans notre corps quand on éprouve de la joie ?*

*Sensation de chaleur, d'excitation*

› *Comment se tient le personnage de la joie ? quelle posture adopte son corps ? Quelle est son allure générale ?*

*Le corps se redresse, se détend, s'épanouit.*

*Les jambes s'agitent, bondissent, les pieds frappent, piétinent.*

› *Quelles sont les expressions du visage quand on ressent de la joie ?*

*Le teint rosit, rougit*

*La forme du visage se détend*

*Les yeux brillent, étincellent, flamboient, se plissent*

*Les sourcils se lèvent*

*Le nez les narines palpitent*

*Les lèvres sourient, s'avancent. Les joues et les muscles des lèvres et autour des lèvres vont monter.*

› *Comment est la voix quand on ressent de la joie ?*

*Le ton de la voix: joyeux, chaleureux*

*Le débit des paroles: volubile, précipité*

› *Quelles situations vous font procure de la joie ?*

## Le dégoût

› *Qu'est-ce que c'est ?*

*Le dégoût est l'émotion ressentie lorsque vous êtes face à quelque chose ou quelqu'un que vous rejetez profondément.*

› *Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?*

› *Connaissez-vous d'autres mots ou expressions qui renvoient au dégoût ?*

*Amertume / amer, désabusé, désenchantement / désenchanté, désillusion / désillusionné, écœurement / écœuré, horripilé, incommodé, ulcéré, dégoûté, écœuré, plein de répugnance, rebuté, rempli de répulsion, révolté, aversion, haut-le-cœur.*

*Avoir le cœur au bord des lèvres, avoir le cœur dans la gorge, soulever le cœur*

› *De quelle couleur est le personnage qui incarne le dégoût ?*

*Verte*

› *Qu'est-ce que l'on ressent dans notre corps quand on éprouve du dégoût ?*

*Etat nauséux*

› *A quoi sert le dégoût ?*

*Grâce au dégoût primaire nos ancêtres et même nous-même pouvons-nous protéger de diverses maladies ou infections dû à l'absorption ou le contact avec un aliment qui n'est pas bon pour nous.*

*L'émotion du dégoût est donc là pour rejeter ou nous éloigner de toute forme de contact avec quelque chose ou quelqu'un qui menaceraient l'existence ou du moins la santé de notre corps.*



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

*Il nous invite à nous éloigner ou rejeter ce que nous jugeons comme pas « bon » pour nous et qui pourrait menacer notre identité psychique.*

*Le dégoût est aussi un moyen de nous éloigner et de rejeter tout ce avec quoi nous ne voulons pas être associé.e ou confondu.e, pour nous permettre de préserver notre identité – à nous !*

*Ainsi grâce à ce mécanisme de défense, le dégoût va lui aussi nous guider vers la satisfaction de nos besoins. En tout cas, il va nous permettre de nous tourner vers quelque chose ou quelqu'un qui ne nous dégoûtera pas. Bien sûr, c'est le cas avec chacune de nos émotions : « protéger + satisfaire nos besoins = survivre ».*

› Comment se tient le personnage du dégoût ? quelle posture adopte son corps ? Quelle est son allure générale ?

*Retrait, éloignement, répulsion*

› Quelles sont les expressions du visage quand on éprouve du dégoût ?

*Le front plissé*

*La fermeture des narines*

*Le retoussement de la lèvre supérieure et bouche ouverte*

*La lèvre supérieure se relève, laissant apparaître les dents supérieures (muscles carres de la lèvre supérieure)*

*Le nez se plisse, les narines remontent et se dilatent (muscle traverse du nez)*

*Les sourcils se froncent (muscles pyramidaux)*

*Le menton se contracte (muscle houppes)*

› Qu'est-ce qui vous dégoûte ?

## La colère

› Qu'est-ce que c'est ?

*La colère est souvent due à une frustration, à un manque, ou à une blessure. Dans ce dernier cas, l'émotion peut devenir plus forte que de la simple colère et peut se transformer en agressivité.*

› Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?

*Connaissez-vous d'autres mots ou expressions qui renvoient à la colère ?*

*Agacé, agité, agressif, contracté, contrarié, déchainé, dégouté, désolé, dur, énervé, enragé, exaspéré, fâché, frustré, furieux, furibond, haïeux, hostile, hystérique, indigné, irrité, outragé, offensé, révolté, vexé, violent fumer,*

*Exploser de colère, piquer une colère, s'emporter de colère, s'enflammer, avoir la moutarde qui monte au nez, avoir le sang qui monte au visage, avoir le sang qui bout, ne plus contrôler ses nerfs, sortir de ses gonds, être vert de rage, se fâcher tout rouge, voir rouge, entrer dans une colère noire, être rouge de colère, exploser de colère*

› De quelle couleur est le personnage qui incarne la colère ?

*Rouge*

› A quoi ça sert la colère ?

*Grâce à l'importante quantité d'énergie corporelle qu'elle mobilise, la colère va d'abord tout faire pour satisfaire notre besoin de base : celui d'exister en nous affirmant, nous exprimant etc.*

*En parallèle, cela nous protège car nous avons assez d'énergie pour nous défendre de nos divers détracteurs (c'est-à-dire de ce qui a éveillé notre colère : une situation, une personne etc.).*





# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

## La émotions du corps comporte 5 séquences :

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

La colère peut aussi nous « protéger » ou du moins nous accompagner dans la gestion d'autres émotions. En effet, à travers l'émotion de la colère nous pouvons réaliser à quel point nos émotions peuvent être liées entre elles.

Pour le vérifier, il suffit de répondre à la question « quel est le besoin qui a été frustré en moi et qui me met dans cette colère » : alors nous laissons apparaître d'autres émotions.

Par exemple, lorsque nous réagissons avec violence contre quelqu'un ou contre une situation, il est possible que nous nous soyons sentis menacés soit physiquement soit sur notre égo => peur  
De la même façon, nous pouvons être en colère parce que la situation ou la personne nous fait réaliser que nous souffrons d'un manque => tristesse

Ainsi, nous comprenons que la colère peut effectivement nous aider dans la gestion de certaines émotions. Avec toute l'énergie que nous avons mobilisée, la colère peut donc nous « sortir », ou nous « empêcher » de tomber, dans un état de tristesse ou de peur.

› Qu'est-ce que l'on ressent dans notre corps quand on ressent de la colère?

On a le visage crispé, on devient tout rouge, nos bras sont tendus, notre poitrine est serrée, on a très chaud aux mains, on se raidit, notre respiration s'arrête

› Comment se tient le personnage de la colère ? quelle posture adopte son corps ? Quelle est son allure générale ?

Trembler, trépigner, suffoquer, ne plus contrôler ses nerfs se raidissent, se crispent

› Quelles sont les expressions du visage quand on éprouve de la colère ?

Les traits déformés, faire les gros yeux

La mâchoire est serrée

Les pommettes sont rouges

Les sourcils sont froncés, les yeux sont plissés les sourcils se froncent : ils se rapprochent, tendent vers le bas, la ride du lion apparaît, les narines se dilatent.

› Comment est la voix quand on est en colère ?

Rauque, bégayante, grave, parle fort, hausse le ton de la voix

› Quelles situations vous font peur ?





# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

## ÉTAPE 03

### OBJECTIFS

› Identifier le rôle des différentes émotions présentées dans le film



### CONSIGNES

#### Option 1 :

*Afin de faire un lien entre les émotions et les situations pouvant les susciter, l'animateur va lire des situations et les participant-e-s vont choisir dans leur visuels l'émotion que cela leur procure.*

*Il peut être intéressant d'identifier qu'une même situation peut provoquer des émotions différentes chez les participant-e-s. Une situation peut faire naître chez nous deux émotions en même temps.*

*Je vais vous lire différentes situations qui procurent des émotions. Avec vos visuels du film, vous allez me montrer quelle émotion vous fait ressentir ce que je vous lis.*

#### Option 2 :

*A partir des fiches évoquant les souvenirs ou les expressions du visage de Riley dans le film, proposez aux participant-e-s de relier chacun des souvenirs à l'émotion correspondante.*

*Consigne :*

*Je vais vous distribuer 2 fiches chacun sur lesquels, il y a les souvenirs de Riley ou des expressions de son visage. Reliez chacun des dessins à l'émotion qui correspond.*

## FIN DE SÉANCE

### RETOUR AU CALME

*Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.*



### QUESTIONS

Demandez aux enfants comment ils se sont sentis pendant l'animation (vous pouvez vous appuyer sur les smiley des émotions pour cela). Questionnez les pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris des nouvelles choses pendant la séance.



### CONSIGNE

Pour terminer la séquence par un moment de détente, l'animateur-riche peut proposer aux participant-e-s de réaliser un coloriage ou de les prendre avec eux.

### MESSAGE

L'amour des émotions et des doutes



# LES ÉMOTIONS – VICE VERSA 2

SÉQUENCE  
2/5

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

*Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.*

## NOTIONS CLÉS À ABORDER

Une émotion est une réaction du corps à ce qu'on est en train de vivre.

Les émotions de base présentées dans le film sont : la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût mais il en existe bien d'autres (représentée dans la roue des émotions).

Les émotions surviennent à tout moment, sans prévenir. Elles sont plus ou moins fortes et se voient à travers nos expressions et nos gestes. Elles interagissent sur nos comportements.

Tout le monde est concerné par les émotions, elles font partie de nous.

Les émotions servent à avoir une réaction adaptée aux situations que nous vivons.

La joie et la tristesse servent à créer des liens entre les personnes.

La joie permet de se construire, partager avec les autres.

La tristesse permet de réagir à la perte à une séparation pour obtenir du réconfort.

La peur permet de se protéger d'un danger et pousse notre corps à fuir ou réagir.

La colère permet de se défendre, s'affirmer ou d'obtenir un changement.

Le dégoût permet de s'éloigner de ce qui n'est pas bon.

Les émotions permettent de communiquer les uns avec les autres.

Il est important de repérer ses propres émotions mais également celles des autres afin d'adapter son attitude.

Les émotions sont créées par notre cerveau à partir d'informations qui lui sont transmises par nos 5 sens.