**Séance 3 Mercredi 12 octobre 2022**

**Révision vocabulaire :**

* **Le corps humain et ajout de vocabulaire**

Le poignet

La cheville

La nuque

Le poing

Le mollet

La cuisse

Les seins m

Les joues f

Les cils m

Le menton

Les paupières f

* **Le caractère :**

**Savoir expliquer les caractéristiques suivantes défaut ou qualité**

Agile ambitieux arrogant courageux impatient persévérant curieux

Drôle égoïste exigeant fidèle fier franc généreux honnête hypocrite

Menteur modeste naïf paresseux prétentieux sincère têtu

* **Tour de table sur la violence relationnelle :**

Violence vis-à-vis de soi

Violence vis-à-vis d’autrui : voir les questions

Revoir les fréquences

**LES EMOTIONS ET LES SENSATIONS :**

**Rappel des émotions de base :**

Nous percevons le monde à travers **nos sens** afin de pouvoir nous faire **une représentation** : la carte et le territoire

Ensuite nous évoluons selon la carte que nous avons construite

**Quels sont les sens humains ?**

Ouïe Vue Toucher Goût Odorat et aussi intuition et bon sens !

**Quelles sont les émotions principales ?**

Joie Colère Tristesse Peur Honte Surprise Dégoût

Une émotion est **spontanée, immédiate** alors que **le sentiment est ce qui se construit ensuite et que je décide d’entretenir**. Cependant certaines émotions sont très **construites** en amont (codes et sociétés)

***Tour de table : description des sensations associées aux émotions ressenties et situations de base qui provoquent ces émotions***

**Vocabulaire :**

serrer tordre appuyer pression froncer plisser abaisser relâcher éprouver suer transpirer rougir pencher

Avancer reculer trembler frissonner tendu grimace contracter

*Les participants échangent leurs expériences personnelles sur les émotions et les contextes*

*Reprise de chaque émotion et description des sensations ressenties*

***Question :***

*Qu’aimeriez-vous changer dans votre façon de communiquer avec les autres ?*

*Comment imaginez vous vos sensations si vous arrivez à modifier cette situation ?*

***Retour sur différence empathie émotionnelle empathie cognitive***

Il semble nécessaire en premier lieu de **savoir s’observer soi** pour pouvoir développer **une meilleure compréhension de l’autre**. Cette connaissance de soi permet ensuite de se diriger vers une communication dite **« assertive »** ou qui permet de faire valoir ses droits sans entamer ceux de l’autre, dans le respect de chacun.

C’est un processus et il nécessite patience et intention.

**Retour sur du vocabulaire :**

Pouvez vous associer ces termes à un sens précis ?

Tâter admirer flairer savourer caresser saisir chatouiller renifler examiner guetter palper cogner déguster frôler ingurgiter bercer viser puer enlacer contempler frotter fixer tripoter

**Truc**: Comment savoir quel est son sens majeur ? Observation dans sa langue maternelle des tics de langage

Pouvez vous associer ces termes à une émotion ?

Enthousiaste hostile amer craintif gai méprisant blessé anéanti émerveillé déçu enragé abattu inquiet écœuré désespéré

Soucieux ravi agité effrayé soulagé angoissé navré agacé stupéfait enchanté furieux pétrifié timide