

Cours CNV 2

Les sensations et les émotions



Introduction cours 2 CNV

« *La non-violence commence après que la violence s'est exprimée.* » GANDHI

- Depuis le premier cours vous êtes-vous observés parler de vous-même?
 - Savez-vous expliquer la différence entre sympathie et empathie ?
 - Savez-vous vous décrire à une autre personne précisément autant physiquement que de caractère ?
- **Exercices pratiques de vocabulaire:**
 - Définitions de termes sur le caractère
 - Description et suppositions avec support images/ deviner un personnage célèbre par sa description physique et morale/ époques historiques et géographie différentes

❖ Retour sur les notions d'empathie émotionnelle et cognitive

❖ Redéfinir les 5 sens et les 7 émotions de base

❖ Exercice d'associations du cours 1 final

• **Tour de table:**

Pouvez-vous expliquer quelles situations vous associer à chacune des émotions de base?

Une émotion se crée suite à une situation extérieure.

Le corps réagit et j'ai des sensations diverses qui me font identifier l'émotion.

Sensations et émotions sont très liées.

Suivant le contexte, l'environnement ou le territoire, je vais exprimer physiquement une réaction que je comprends comme une émotion. Je reconnais instinctivement les informations et réagis.

Il est donc nécessaire de bien identifier les signes des émotions que sont les sensations.

- Qu'est ce qui se passe si...ou quand...
- J'observe le plus possible avant de réagir pour identifier
- J'apprends à expliquer comment je me sens et à relier les informations

Tour de table:

*Comment est le corps sous l'influence des émotions?
Panorama de vocabulaire*

Vous avez dans le dossier du matériel pédagogique plusieurs documents vous permettant de réviser le vocabulaire.

- **Zapocet écrit 1:**
 - Vous choisissez deux émotions dans la liste des 7 de base.
 - Vous racontez une situation dans laquelle vous avez éprouvé ces émotions. Vous décrivez le contexte et les sensations physiques associés.
 - *Objectifs: révisions concordance passé et inclusion du vocabulaire thématique précis*

Question plus:

- ❖ **Pourquoi seulement une émotion vraiment positive ?**
- ❖ **Combien de fois par jour utilisez-vous une structure négative dans vos paroles ?**
- ❖ **Partager ses émotions est-il nécessaire ? Pourquoi ?**

Supports éventuels pour aller plus loin en lisant en français:

❖ Que se passe-t-il en moi : apprendre à identifier les sensations corporelles des émotions
(apprendreaeduquer.fr)

❖ Vocabulaire des sensations, émotions et sentiments - myMaxicours

❖ Exercice- Les sensations
(lebaobabbleu.com)

❖ La carte des émotions dessinée sur le corps (futura-sciences.com)