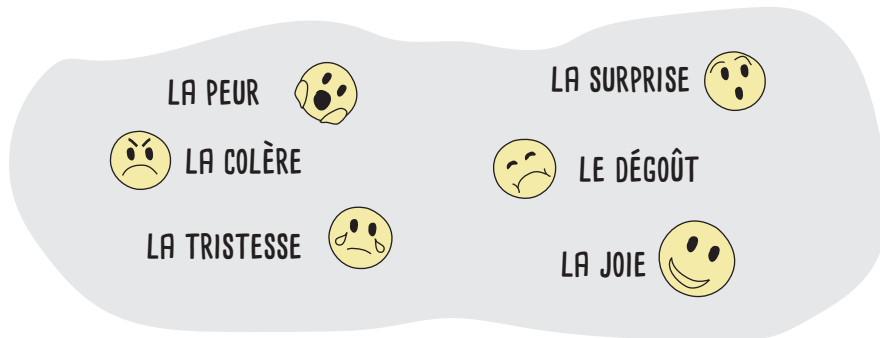


## 1-LES ÉMOTIONS

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les émotions sont une information que notre corps nous donne à travers des réactions physiques en réaction à un déclencheur.

Les émotions sont universelles (tout le monde en a) et naturelles (c'est normal d'en avoir) : de tout temps et à travers le monde entier, on partage tous les mêmes émotions ! Il existe 6 grandes émotions de base :



Evidemment ces 6 émotions peuvent être plus ou moins fortes.

Par exemple : la tristesse peut être de la déception ou du désespoir selon qu'elle soit plus ou moins forte.

Certaines émotions ressenties peuvent aussi être en quelque sorte un mélange d'émotions « de base » différentes. C'est donc un peu comme quand tu mélanges des couleurs ! On parle alors d'émotions secondaires ou de sentiments.

Par exemple : l'angoisse est un mélange de peur, de colère et de tristesse.



**Attention**, les émotions ne sont ni positives ni négatives. Certaines sont tout simplement agréables, comme la joie, ou désagréables, comme la colère ou le dégoût. **Toutes les émotions ont un but, elles sont valides et nécessaires !**

Les émotions sont souvent confondues avec d'autres notions différentes.

Faisons le point sur tout ça :

## LES SENSATIONS

Une sensation c'est ce qu'on ressent physiquement dans notre corps.

Par exemple : les muscles qui se crispent, le cœur qui bat vite, les tremblements, avoir chaud,...

Même si elle est différente de l'émotion, la sensation est souvent liée à une émotion.

Par exemple : quand tu as peur, tu peux avoir le cœur qui bat très vite, trembler ou avoir du mal à respirer !

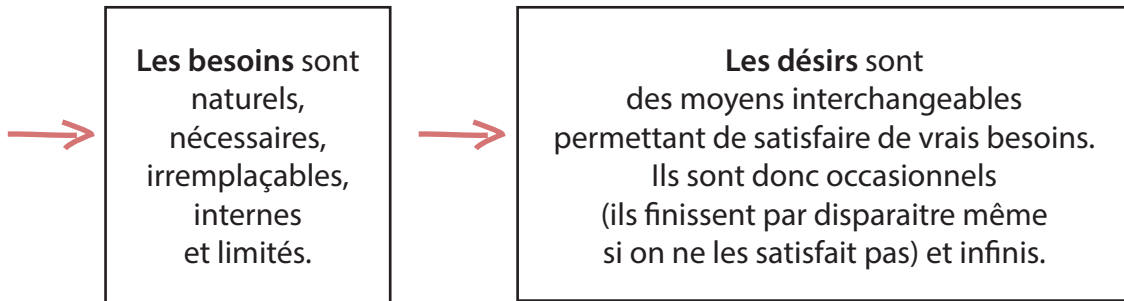
Tes sensations te préviennent que tu ressens une émotion plus ou moins forte ! Plus tu apprendras à relier tes sensations à tes émotions, et plus il te sera facile de comprendre tes émotions !

## LES BESOINS

Les besoins c'est tout ce qui est nécessaire à l'existence d'une personne, qu'elle en soit consciente ou non.

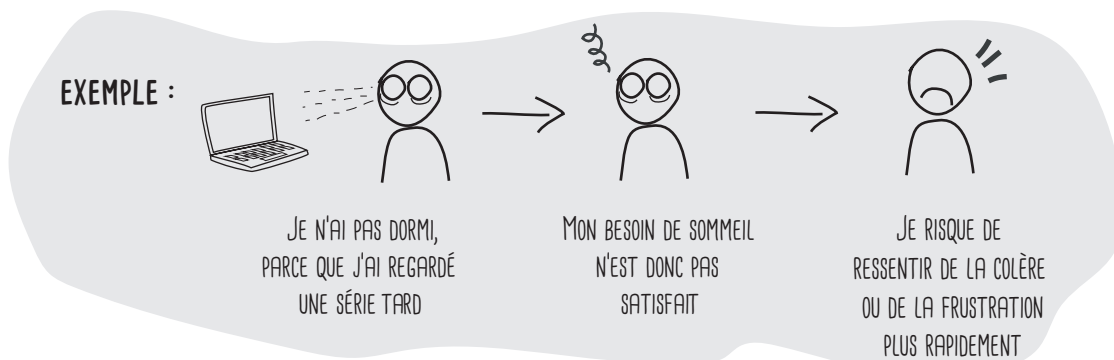


Attention, même s'ils sont liés, il ne faut pas confondre **nos besoins** avec **nos désirs/envies** :



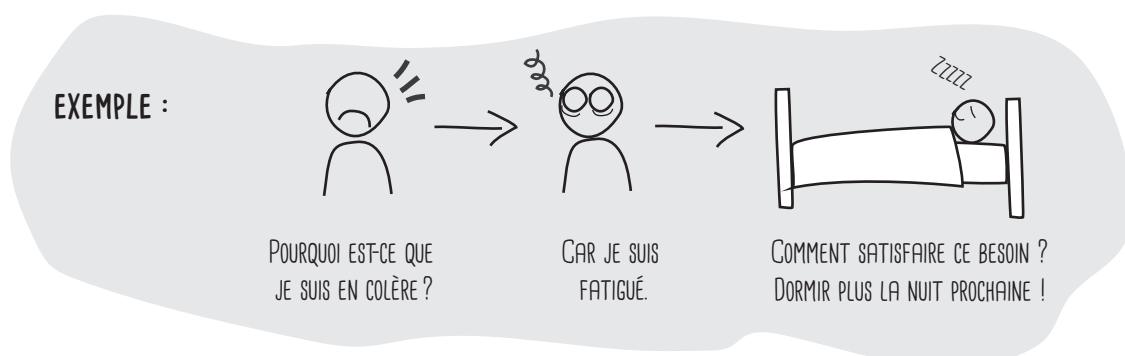
Prenons un exemple : je rêve de manger un Macdo. C'est un désir qui répond au besoin de manger. D'autres moyens existent pour rencontrer ce besoin : je pourrais par exemple aller manger le spagethi bolo que mes parents ont préparé. Mais il est probable que d'autres besoins se cachent derrière mon envie de Macdo : peut-être que j'ai envie de passer un chouette moment avec mes potes, ce qui cache un besoin d'appartenance ou de contacts humains. Ce besoin peut aussi être satisfait en allant au cinéma avec mes potes.

Nos besoins provoquent nos émotions : un besoin non satisfait ou mal satisfait déclenche des émotions.



Il est donc important de pouvoir identifier ses besoins pour comprendre ses émotions ! Et inversement, comprendre ses émotions permet d'identifier ses besoins et de pouvoir essayer de les rencontrer !

Et une fois que j'ai compris mon besoin, je peux essayer de le satisfaire.



Si tu ne fais pas ce chemin, tu risques de rester bloqué dans cette émotion toute la journée. Cet état peut parfois même te couper des autres et de toi-même. Pour t'aider à surmonter cette situation, tu trouveras dans ton carnet de route trois listes reprenant plein d'émotions, de sensations et de besoins.

Dans notre vie, on ne nous apprend pas toujours à **identifier et à exprimer nos émotions**. Pourtant, ça peut être très utile ! Comme on te l'a expliqué au-dessus, identifier ses émotions permet de comprendre ses besoins et d'essayer de les satisfaire. Ça permet aussi d'apprendre à mieux se connaître soi-même, ce qui est essentiel pour être bien avec soi-même et avec les autres.

**Exprimer ses émotions aux autres** n'est pas toujours facile. On a parfois peur que les autres se moquent ou ne nous comprennent pas. Pourtant, ça peut t'aider. En exprimant tes émotions, tu permets à l'autre de mieux te comprendre et de pouvoir t'aider. Parfois, ça permet aussi de mettre fin à une bagarre ou à une dispute.

Tu verras aussi que le simple fait de **mettre des mots sur ce que tu ressens (même par écrit), peut t'apaiser**. On ne peut pas vraiment contrôler ses émotions. Par contre, on peut apprendre à réagir d'une manière qui nous convient et nous apaise !

La prochaine fois que tu ressens une émotion, essaie donc d'utiliser les outils qui se trouvent dans ton carnet de route. Tu verras qu'au plus tu essaies de faire cette analyse, au mieux tu arriveras à gérer cette émotion et au plus cette analyse sera facile.

## 2- PEUT-ON RIRE DE TOUT ?

La liberté d'expression c'est le droit qu'a tout individu d'exprimer ce qu'il pense, ressent, et de le faire de la manière qu'il souhaite : en chantant, en parlant, en écrivant, en dessinant... Y compris s'il s'agit de propos qui choquent, qui font peur ou qui ne conviennent pas à une partie de la population.

**Mais alors, où se trouve la limite ?**

Peut-on vraiment dire tout ce qu'on veut, se moquer des différences des autres et les exclure simplement parce qu'ils sont différents ? En réalité, **la liberté d'expression n'est pas totale et illimitée**.

La loi prévoit des limitations, comme par exemple :

- **Les propos diffamatoires, calomnieux ou injurieux** portant atteinte aux droits et à la dignité de la personne.
- **Les propos négationnistes**, c'est-à-dire les propos qui nient l'existence de certains faits historiques, comme par exemple l'existence des camps de concentration.
- **Les propos incitant à la discrimination, à la haine, à la violence ou à la ségrégation.**

La liberté d'expression n'est donc pas « la bonne excuse » qui peut être utilisée pour justifier tout et n'importe quoi ! Quelques exemples de ce qui est par contre autorisé par la liberté d'expression :

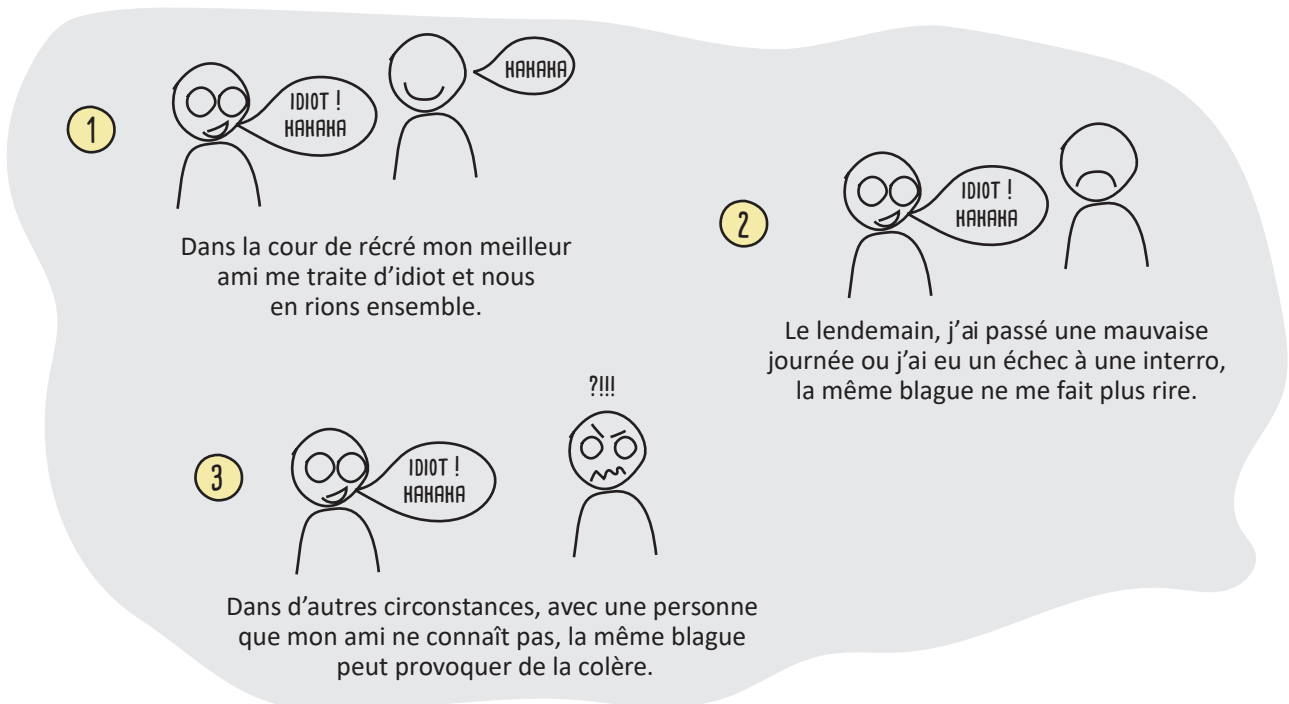
- Critiquer les idées d'un homme politique ;
- Critiquer la manière de donner cours.

Le fait que ces déclarations soient autorisées légalement par la liberté d'expression n'empêche pas pour autant que ces propos puissent être blessants pour les personnes visées. Pour cette raison, entre élèves, il est aussi nécessaire de **réfléchir à l'impact que tes propos peuvent avoir sur les autres**, au ton et aux mots utilisés pour exprimer ton avis !

Lorsque tu fais de l'humour, rappelle-toi aussi que l'objectif est de « **rire avec** » l'autre et pas « **aux dépens** » de l'autre. L'objectif de l'humour est de faire rire tout le monde, y compris celui qui fait l'objet de ta blague.

Or la limite est fine et changeante, elle dépend des individus, des relations qu'ils entretiennent entre eux, du contexte et simplement du fait que la personne ait passé une bonne journée ou pas.

### Exemple avec une blague et 3 situations :



Ce n'est pas toujours évident de savoir ce qu'on peut dire et ce qu'on ne peut pas dire. On n'est jamais à l'abri de blesser quelqu'un en faisant une blague qu'on pensait être inoffensive, mais par contre on peut être attentif aux réactions des autres :

- Si tu vois que quelqu'un ne rigole pas ou semble blessé, parles-en simplement avec lui. elle, excuse-toi et veille à ne plus refaire la même blague à son sujet.
- A l'inverse, si tu es un jour blessé par une blague faite par quelqu'un, n'hésite pas à le dire gentiment. Probablement que la personne ne voulait pas te blesser et ne s'en est pas rendu compte !

### 3-L'EFFET DE GROUPE

Il est normal, en grandissant, qu'appartenir à un groupe ait de l'importance pour toi ! Le groupe est une manière de trouver sa place en dehors du cercle familial, à l'école par exemple.

L'envie d'appartenir à un groupe peut parfois t'amener à faire des choix ou adopter des comportements qui ne te ressemblent pas. Cette influence qu'un groupe peut avoir sur toi, s'appelle la **pression sociale**. Cette pression sociale peut même nous influencer sans que personne ne nous impose rien directement.

**Ex.** A l'école tout le monde porte des baskets fluos, il peut alors arriver que, soudainement, tu trouves ça magnifique et que tu aies une irrésistible envie d'avoir aussi des baskets fluos !

La pression du groupe peut être plus ou moins grande, selon le contexte et les personnes :

**Ex.** Il est plus difficile de refuser quelque chose à un groupe de personnes qu'on veut impressionner ou plus âgées plutôt qu'à des personnes qui nous indiffèrent ou plus jeunes.

Cette pression peut avoir des effets :

- **positifs** : elle peut nous pousser à réaliser quelque chose de positif qu'on n'avait pas le courage de faire seul, ou nous empêcher de faire quelque chose de dangereux ;
- **négatifs** : à l'inverse, elle peut nous pousser à faire des choses dangereuses, condamnables ou méchantes.

Quand la pression du groupe te pousse à faire des choses qui ne te conviennent pas, te mettent mal à l'aise ou en danger, il est important d'apprendre à dire non.

Ce n'est pas toujours facile, mais voici quelques conseils :

- Dire non, ça s'apprend ! Tu peux t'habituer à dire non dans des situations où c'est plus facile pour toi, par exemple avec ton meilleur pote ou en famille. Petit à petit, tu arriveras à dire non dans des situations où la pression est plus forte.
- Dire simplement non peut mener les autres à s'éloigner de toi. C'est parfois le cas si tu dis non sans t'expliquer, en étant agressif ou en essayant de mettre à ton tour de la pression sur les autres.

## DES IDÉES POUR DIRE NON

Tu es avec ta bande d'amis dans une soirée. Ils décident tous de sortir en groupe pour aller fumer des cigarettes à l'extérieur, mais toi tu n'en as pas envie. Voici des idées de réactions :

En faisant une blague	« Viens fumer avec nous » « T'es fou, je ne suis incapable de fumer quelque chose de plus fort que des cigarettes en chocolat »
En montrant que même si tu refuses de faire quelque chose, tu veux quand même faire une activité avec le groupe	« Viens fumer avec nous » « Non merci, vous n'avez pas plutôt envie de venir danser avec moi ? »
En trouvant un allié dans le groupe, c'est-à-dire quelqu'un dans le groupe qui a le même avis que toi et qui te soutient	« Viens fumer avec nous » « Non merci, je soutiens Clara qui essaie d'arrêter »
En expliquant simplement les raisons qui te poussent à refuser	« Viens fumer avec nous » « Non merci, je suis asthmatique, ça me fait tousser » ou « Non merci, je n'aime pas le goût » ou encore « Non merci, je comptais plutôt aller danser : il y a une super ambiance dans la soirée »

- Tu peux discuter avec un ami ou une personne de confiance de la pression sociale. Vous aurez sûrement des expériences sur le sujet à partager. Le fait d'en parler ensemble peut renforcer votre amitié. C'est aussi l'occasion d'**essayer de comprendre comment la pression s'exerce** et de trouver des moyens pour lutter contre elle. Et finalement, de créer des relations plus équilibrées où il est permis de dire non.

- Si certaines personnes n'arrêtent pas de te pousser à faire des choses qui te mettent mal à l'aise et qu'elles n'acceptent pas que tu dises non, demande-toi pourquoi elles insistent autant. Peut-être est-ce par peur de faire une bêtise seules, pour montrer l'influence qu'elles ont sur toi ou pour te provoquer. Dans tous les cas, ces personnes ne respectent pas tes choix et ce n'est donc pas une véritable amitié. Il est peut-être temps de **prendre des distances avec ce groupe** car vos visions de l'amitié, vos choix ou vos valeurs ne sont peut-être plus les mêmes. Et puis, à quoi bon te faire accepter par un groupe qui ne te permet pas d'être à 100% toi-même ?

- La prochaine fois que tu vois quelqu'un de ton entourage subir de la pression sociale, **tu peux aussi intervenir** et l'aider. Par exemple en lui disant de venir discuter avec toi, pour couper court à l'autre discussion ou en le soutenant dans sa décision.