**TRACE ECRITE retenue par le Gardien de la Mémoire Tim PHANN**

Atelier Philo du vendredi 8/11/19 ***A quoi servent les émotions ?***

Nos émotions nous permettent d’exprimer notre ressenti. Si l’on ne connaît pas les émotions d’un camarade on ne peut pas savoir comment réagir ( s’il est triste et qu’il ne le dit pas ,on ne peut pas le réconforter) .

Il faut exprimer nos émotions.

Face aux drames, il faut avancer dans la vie , c’est-à-dire savoir ce qui est important , savoir relativiser .

Il est impossible de ne pas avoir d’émotions . Chaque émotion ( tristesse, joie , dégoût, colère , peur) a son importance.

La tristesse n’est pas une émotion négative car elle permet de retrouver la joie . Elle a un rôle positif . Mais , selon ce qu’on en fait , elle peut générer des ondes positives ou négatives . Se sentir triste sert à nous rappeler des souvenirs , à alerter les autres , mais aussi à nous alerter nous-mêmes .

Quelles émotions éprouve-t-on le plus souvent au collège ? -> La joie , parce qu’on est content de retrouver les copains. Mais aussi la peur ( de se perdre) . La tristesse est dangereuse au collège car on peut se faire insulter juste pour ça , parce qu’on voit qu’on est triste et dans son coin.

Des idées pour gérer les émotions négatives ? -> Une zone avec des sacs de frappe pour se défouler / des bancs pour le calme dans la lecture / des tracés au sol / des jeux de ballon pour se défouler / pour dire, montrer ses émotions porter un badge ( triste , content…) comme la météo intérieure qu’on fait en classe. Savoir nommer précisément nos émotions ( les mots , le lexique des émotions). Et les timides ? Comment peuvent-ils exprimer leurs émotions ?

* Piste pour un prochain atelier philo : Comment gérer nos émotions ?