

La Cicadelle et Scène & Vision présentent



AU ROYAUME DES EMOTIONS



www.lacicadelle.com

Léo a inventé une machine extraordinaire ...



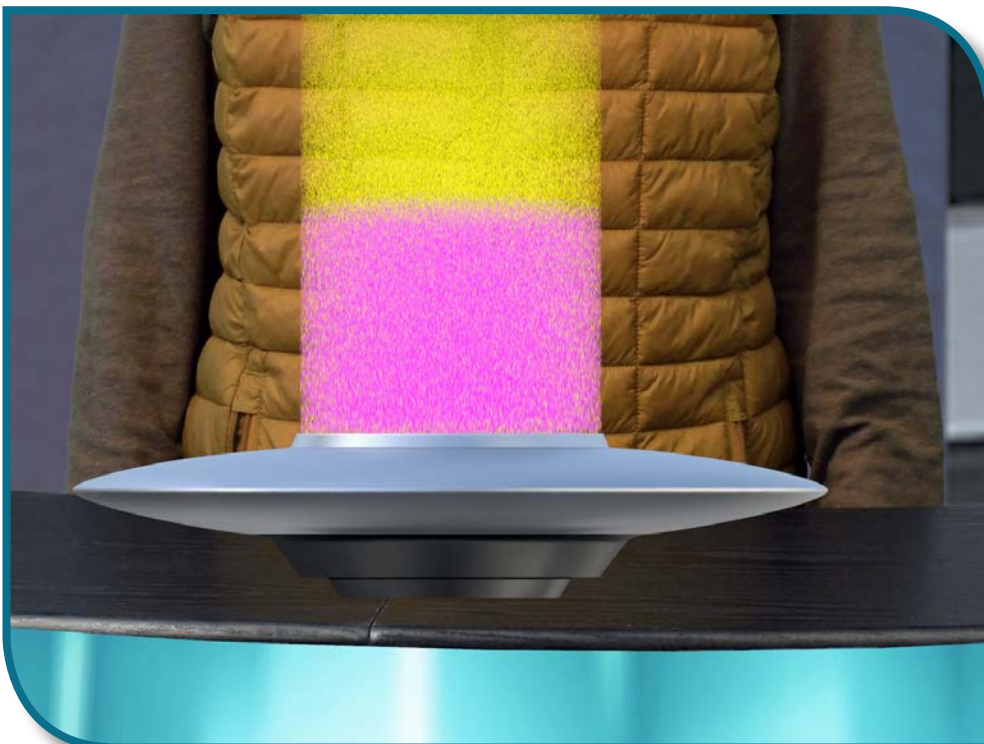
... qui lui permet de prendre conscience de ses émotions.



Grâce à son casque virtuel, il revit des moments importants de sa vie.



Et sa machine change de couleur.



UN ÉVÈNEMENT GÈNÈRE NOS ÉMOTIONS

Un évènement : 3 personnes réagissent différemment.



Etre bloqué dans un ascenseur génère de la colère chez Mylène, de l'amusement chez Raphaël et de la peur chez Léo.



**Un évènement identique 3 fois de suite :
une personne réagit de 3 manières différentes.**



Raphaël a dévissé la salière qu'utilise Mylène. Le premier jour, elle s'en amuse, le deuxième, cela la rend colérique, le troisième, elle est triste et désespérée.



EMOTIONS DE BASE

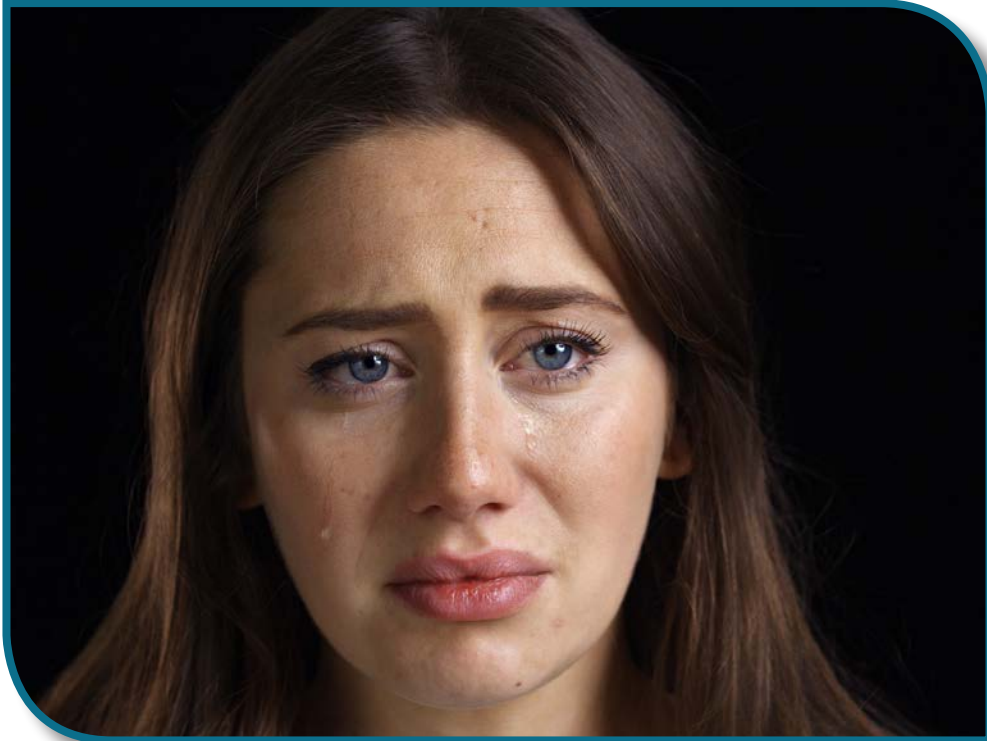
La peur



La joie



La tristesse



La colère



Attention à la colère qui peut générer de la violence.



EMOTIONS SECONDAIRES

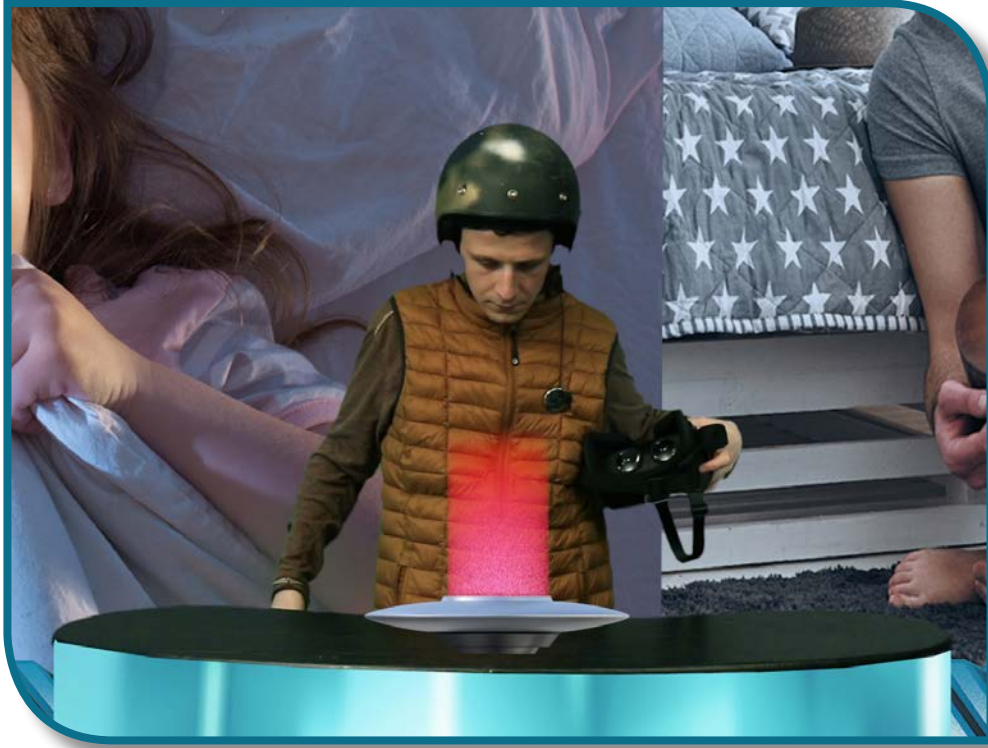
La culpabilité



Culpabilité, jalousie et honte.



La honte représentée par le rouge.



Résumons ensemble ces différentes émotions et les évènements qui les ont provoquées.

A collection of emotion icons and photos of people experiencing various emotions. The icons are arranged in two rows, with labels below them. The photos are arranged in two rows below the icons.

Colère	Culpabilité	Jalousie	Honte	Joie	Tristesse	Peur

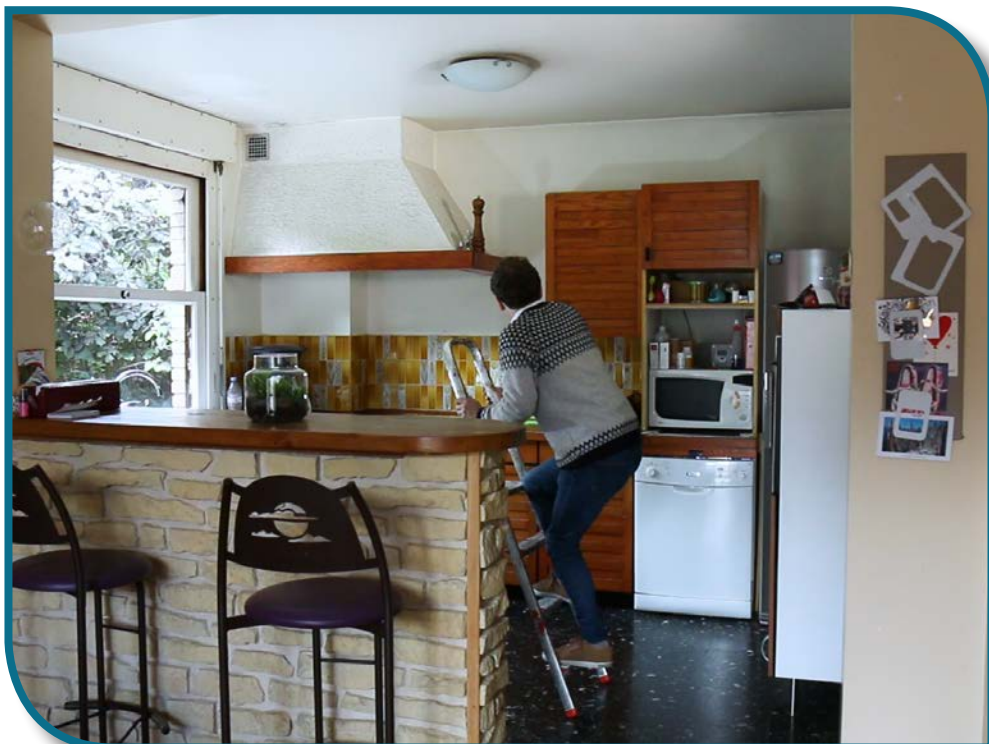
Photos of people experiencing emotions:

- Top row: A young boy looking sad; a man looking thoughtful; a couple dancing at a party; a man sitting on the ground looking distressed.
- Bottom row: A man looking thoughtful; a man looking thoughtful; a woman looking sad.

EMOTIONS ET SENTIMENTS



L'émotion de peur ressentie par Léo sur le toit de sa maison lui produit un sentiment de peur des hauteurs constamment : c'est l'acrophobie, un sentiment qui dure dans le temps.



POURQUOI RESSENT-ON DES ÉMOTIONS ?

Les besoins de Margaux



Appartenir à un groupe



Se reposer



Se nourrir et boire



Prendre soin de son corps



Vivre en sécurité

Des événements nous empêchent parfois de satisfaire nos besoins. Alors nous ressentons des émotions désagréables. Certains nous permettent de les satisfaire. Nous sommes alors joyeux.



Appartenir à un groupe



La tristesse



La colère



Des émotions désagréables



La jalousie

EXPRIMONS NOS ÉMOTIONS ?



**Lorsque cela est possible, la respiration ventrale.
Mais aussi, des messages clairs.**

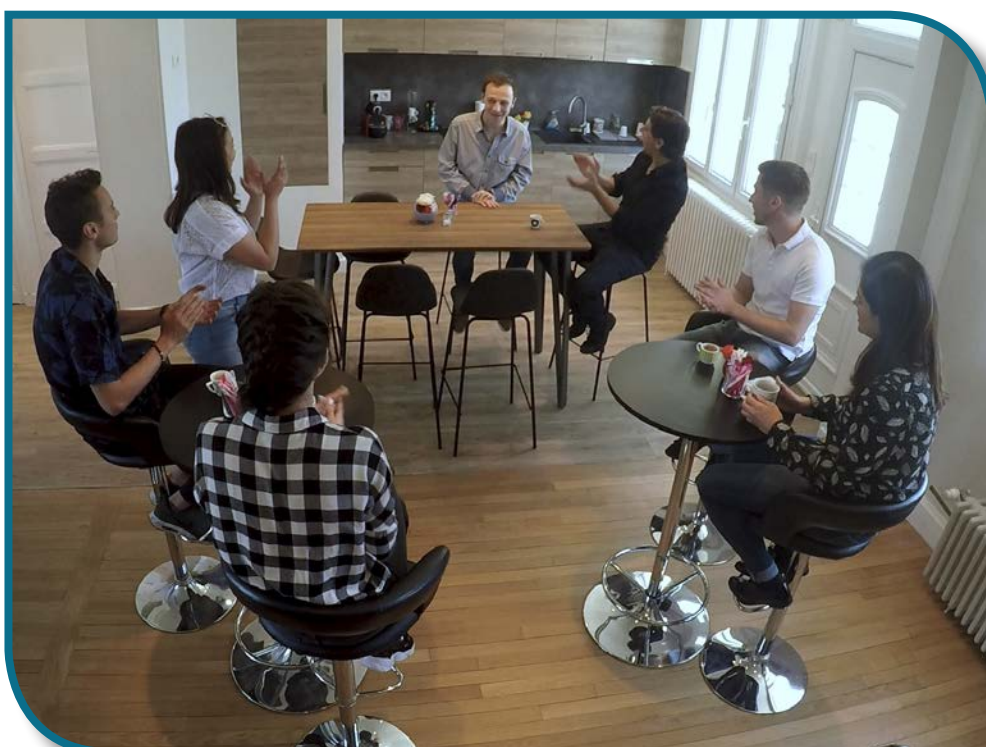
Léo : « Mylène, j'ai peur lorsque tu dépasses la vitesse autorisée. »



**Léo vient d'apprendre qu'il a réussi son examen.
Il peut exprimer sa joie sans retenue dans un certain contexte.**



Et l'exprimer d'une manière plus mesurée au milieu de ses collègues.



LES ÉMOTIONS ET L'ART

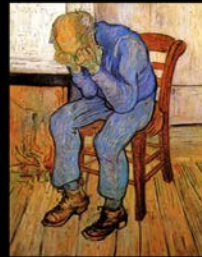
La peur



La joie



La tristesse



La colère



Peinture, sculpture, musique et toute autre forme d'Art au service de nos émotions et de nos sentiments.

