Travailler sur l’amitié et l’amour au cycle 3

Au fil de la séance, on abordera les émotions, la différence amitié/amour, et le sentiment amoureux.

7 émotions possibles à aborder : joie, colère, tristesse, peur (dégoût, surprise + honte)

**Travail d’identification des émotions** à partir d’émojis : individuellement, écrivez le nom de l’émotion à laquelle chaque émoji vous fait penser.



Lors de la mise en commun, différencier émotion-sentiment-sensation.

Sentiments : amitié, amour, injustice, etc

Sensations : faim, froid, etc

Les émotions ne sont ni négatives ni positives. En revanche, elles sont soit désagréables ou agréables. Cependant, elles sont indispensables à la prise de décisions.

Elles nous aident à évacuer, identifier nos besoins et à les satisfaire, nous informer de notre état intérieur, nous adapter à des situations.

Il est important d'exprimer ses émotions pour ne pas qu'elles ressurgissent avec plus d'intensité plus tard. Une émotion ne dure qu'un instant ce qui n'est pas le cas du sentiment.

Un sentiment est un état lié à une émotion. C'est ce que notre cerveau perçoit, ressent face à une personne ou à une situation. C'est l'expression de nos impressions et suscite en nous une émotion.

Le premier émoji en haut à gauche mérite de s’arrêter un instant afin d’identifier s’il s’agit d’amitié ou d’amour. Quelle différence mes élèves font-ils/elles entre l’amitié et l’amour ?

3 types d’amour : amitié ; amour pour l’autre = sentiment amoureux ; amour filial pour ses proches

+ aimer lire, la couleur bleue, la musique ou les bonbons, aimer des sensations, des goûts ou des jugements esthétiques.

**AMITIÉ**

Distinction entre un ami véritable et un camarade. Cela rejoint la notion d’« amis » sur les réseaux sociaux.

Le relation d’amitié comporte 5 points :

-elle se construit avec le temps et défie le temps

-elle est sans intérêt

-elle est réciproque

-elle est un choix libre

-elle respecte les différences

**Sur le sentiment amoureux**

-importance en amour du ressenti physique, du désir : on rougit, on a le cœur qui bat, on pense tout le temps à l’être aimé(e), on souffre de son absence

-l’amour peut ne pas être réciproque

-c’est un sentiment auquel on ne peut résister

-il peut être autant source de bonheur que de malheur

-l’amour peut « déplacer des montagnes »

-l’amour ne rend pas forcément meilleur : il peut rendre jaloux. L’amour se transforme parfois alors en tourment

**Faire vivre un débat mouvant** pour nourrir la réflexion du groupe.

Affirmations pour un débat mouvant sur l’amitié et l’amour (exemples modifiables)

1.L’amitié entre une fille et un garçon est possible.

2.On peut très bien passer une vie sans aimer quelqu’un.

3.Les ami(e)s de mes ami(e)s sont mes ami(e)s.

4.Aimer un animal ou un humain, c’est pareil.

5.L’amour rend aveugle (expliquer).

6.Mes amis me ressemblent toujours.

7.L’amour peut faire souffrir.

8.On peut tomber amoureux soudainement.

**Institutionnalisation :**

-les émotions : 4 principales (joie, tristesse, colère, peur) + des émotions secondaires (dégoût, surprise, honte). Elles sont agréables ou désagréables.

-il faut distinguer les émotions qui sont brèves des sentiments qui durent plus longtemps et dont a conscience. Les sensations relèvent des ressentis comme la faim ou le froid.

-amitié et amour sont proches mais comptent des différences comme le choix : en amitié on choisit ses ami(e)s et l’absence de choix en amour (c’est un sentiment incontrôlé) ; la réciprocité obligatoire en amitié et sa possible absence en amour. Parfois, on aime quelqu’un mais on n’est pas aimé par cette personne en retour.