



## FICHE D'ACTIVITÉS

---

# ÉMOTIONS, SENSATIONS, SENTIMENTS





## ÉCOUTER



Écoutez le document audio « Une maison hantée » et répondez aux questions.

1. Où est allée la jeune fille hier ?

.....

2. *Avoir la chair de poule* veut dire :

être stressé ☐      avoir peur ☐

3. Pourquoi la jeune fille a-t-elle sursauté ?

.....

4. Listez l'ensemble des noms et adjectifs qui expriment les ressentis et sensations de la jeune fille.

.....

5. Pourquoi la jeune fille a-t-elle paniqué ?

.....

6. À quel moment la jeune fille a-t-elle ressenti de l'épouvante ?

.....

7. Reformulez la phrase : « J'ai eu la frayeur de ma vie ! »

.....



## COMPRENDRE



Lisez le texte puis répondez aux questions.

### L'intelligence émotionnelle

Le terme est apparu une première fois en 1964 dans un article de Michael Beldoch, qui a introduit l'idée d'intelligences multiples. En effet, Beldoch insiste sur le fait que l'intelligence émotionnelle regroupe l'intelligence interpersonnelle (la capacité à comprendre les autres, leurs envies, leurs intentions, leurs motivations, etc.) et l'intelligence intrapersonnelle (la capacité de comprendre ses propres émotions, d'analyser ses sentiments, ses propres peurs, ses propres motivations, etc.).

On dit que l'intelligence émotionnelle est utile dans le cadre personnel mais aussi dans le cadre professionnel. D'ailleurs, beaucoup de formations sont proposées pour accroître l'intelligence émotionnelle.

1. L'intelligence intrapersonnelle est une capacité à comprendre les autres.

vrai ☐      faux ☐

2. Le concept d'intelligence émotionnelle est né ces dernières années.

vrai ☐      faux ☐

3. Question personnelle : est-ce que vous analysez souvent vos émotions, vos sentiments ? Précisez.

4. Pensez-vous avoir la capacité de comprendre les autres ? Quel sentiment, émotion ou sensation est difficile à comprendre selon vous ?

