http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1037

Contrôler ses émotions

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycéens citoyens -

Date de mise en ligne : jeudi 23 février 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Le conflit est une tension, une opposition.

Il peut devenir une occasion d'évolution, sous réserve que l'on sache comment transformer une opposition en une apposition de besoins susceptibles d'être entendus et pris en compte.

La morale et la raison ne sont pas suffisantes pour permettre cette transformation ; elles ne font souvent que contenir des comportements et **mettre un couvercle sur la cocotte.**
[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L328xH400/conflit-3d5b7.png]

Devenir maître de sa colère exige des apprentissages tant au niveau de la prise de conscience de soi que de la capacité de communiquer.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L397xH307/schema_emotions-46b5f.jpg]

Pour obtenir un changement , chacun a besoin de développer ses compétences relationnelles.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L267xH400/zem108-cdb14-94009.png]

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre

Être conscient de ses :

- sensations,
- émotions
- pensées

et les exprimer, s'ouvrir aux sensations, émotions et pensées d'autrui, imaginer des solutions prenant en compte ses propres besoins et ceux d'autrui .

La violence peut être définie comme l'incapacité ou le refus de prendre en compte et de respecter le corps, le psychisme et les pensées de soi même et de l'autre ?

Les attitudes les plus fréquentes face à la violence sont les suivantes :

- **Le déni** : ne regarder que le côté lumineux de la vie. Du coup la violence reste souterraine et continue de détruire dans l'ombre,
- **La fascination** : Être happé par la violence, se nourrir d'images violentes comme une drogue qui procure des sensations fortes et devient le moyen privilégié pour se sentir exister.
- **L'anéantissement** : recevoir quotidiennement des informations relatant des faites violents sans pouvoir rien y changer génère de l'angoisse, voire de la dépression.

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre