

Tristesse, peur, colère : Agir sur ses émotions, PDF pour la Seconde

Fiche de Seconde à imprimer sur la tristesse, la peur et la colère : rappel, exercices progressifs, correction détaillée et PDF.

Éducation lycée — méthodes, fi

Seconde

Prénom : _____

Date : ___ / ___ / ___

Version imprimable

Le PDF « Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions » propose une fiche de Seconde pour reconnaître ces émotions, mettre des mots précis sur ce que l'on ressent et choisir une réaction adaptée. Il sert à lire, s'entraîner et vérifier ses réponses grâce à des exercices corrigés, imprimables et utilisables en autonomie.

En classe, un élève peut dire « je suis en colère » alors qu'il ressent surtout de la peur après une prise de parole ratée. Cette confusion est fréquente : nommer l'émotion juste aide déjà à mieux réagir. J'ai donc préparé une fiche de Seconde claire et imprimable, centrée sur trois émotions souvent mêlées : la tristesse, la peur et la colère. Ici, le mot « tris » ne renvoie pas à un algorithme, mais au fait de distinguer des émotions proches pour choisir une réponse adaptée. Tu y trouveras du vocabulaire précis, une méthode simple, des exercices progressifs et une correction séparée.

Télécharger le PDF ; : tristesse peur colère agir sur ses émotions - Seconde

Vous cherchez le bon **PDF à imprimer** ; ? Réponse rapide. Cette page propose, pour la **Seconde**, une **fiche élève** A4 avec « ; Prénom ; : _____ ; » et « ; Date ; : _____ ; », des **exercices corrigés**, une page de correction séparée et un support vidéo attendu.

Niveau ; : Seconde Cycle ; : lycée, classe de détermination Matière ; : NSI Domaine ; : tris

Au **Lycée Condorcet**, je préfère être nette ; : la requête **tristesse peur colère agir sur ses émotions pdf** ne correspond pas à une notion officielle de **NSI** sur les tris

algorithmiques. La ressource traite donc des émotions, avec un cadre scolaire simple, utile pour l'élève, le parent et l'enseignant. L'implémentation doit prévoir un titre du type « ; notion + niveau + exercices + PDF à imprimer ; », une meta description centrée sur la leçon, l'entraînement et la correction, puis les données structurées **LearningResource**, BreadcrumbList et FAQPage. Pour prolonger la réflexion, des lectures comme celles de *Stéphanie Hahusseau* ou d'éditeurs tels qu'*Odile Jacob* peuvent aider, mais la fiche reste autonome, imprimable et immédiatement exploitable.

Émotions associées ; : distinguer tristesse, peur et colère

Que ressens-tu, exactement ; ? **Objectif** ; : Je sais reconnaître **tristesse, peur et colère**, puis choisir une réaction adaptée. **Prérequis** ; : savoir décrire une situation, repérer un ressenti corporel, écrire une phrase simple. Pour agir sur ses émotions, un premier pas suffit souvent ; : nommer juste. Cela aide déjà la *gestion des émotions*.

Émotion	Déclencheur fréquent	Signes dans le corps	Besoin possible	Première action utile
Tristesse	Perte, déception, séparation	Larmes, fatigue, gorge serrée	Réconfort, temps, soutien	Nommer la perte, demander de l'aide
Peur	Danger, menace, incertitude	Cœur rapide, souffle court, tension	Sécurité, repères, protection	Respirer, vérifier le risque réel
Colère	Limite franchie, injustice, frustration	Chaleur, mâchoire serrée, agitation	Respect, cadre, réparation	S'éloigner un moment, parler sans attaquer

Comment gérer tes émotions ? Gérer ses émotions adolescent (5 clés) — Noëlle Peléton - adolescents épanouis !



Mieux agir sur ses émotions ; : la méthode pas à pas

Agir sur ses émotions ne veut pas les supprimer. Pour **comprendre la tristesse, gérer la peur** ou avancer dans la **gestion de la colère**, il faut d'abord lire le *signal émotionnel*, puis choisir une réponse adaptée. C'est le principe de base de la **régulation des émotions**, y compris dans les approches issues des **TCC** ; : on identifie ce qui se passe, on ne le nie pas. En Seconde, juste avant un oral ou après une dispute, cette **méthode** sert en classe, à la maison, ou en étude. Simple. Mais exigeante.

1. **Je nomme** l'émotion avec précision ; : tristesse, peur, colère, ou mélange des trois.

2. **J'observe** mon corps ; : gorge serrée, mains qui tremblent, respiration courte, larmes, tension.
3. **Je repère** la situation et la pensée associée ; : qu'est-ce qui s'est passé, et qu'est-ce que je me dis ; ?
4. **Je choisis** une action calme et concrète ; : *respirer, s'éloigner, écrire, reformuler, demander de l'aide.*

Piège fréquent ; : confondre une émotion avec son caractère, comme si être en colère signifiait *être violent*. Autre erreur ; : vouloir tout contrôler, alors qu'en pratique la **gestion des émotions** passe souvent par un ralentissement bref, puis par une décision réaliste. Réagir trop vite aggrave souvent la scène. Mieux vaut nommer, observer, relier, agir.

Exercices progressifs à imprimer avec deux exemples résolus

Fiche élève en haut du **PDF imprimable** : « Prénom : _____ » et « Date : _____ ». Cette série d'**exercices corrigés** pour l'**élève de Seconde** va du repérage à l'action : identifier l'émotion, formuler un besoin, choisir une réponse mesurée. C'est concret. Le repère *tristesse peur colère agir sur ses émotions pdf* renvoie ici à une ressource transversale, utile après un **contrôle**, une dispute ou avant un **oral**. Deux exemples résolus montrent la démarche ; la correction détaillée arrive dans la section suivante, avec un *support vidéo* complémentaire.

Une émotion se repère, se nomme, puis se transforme en action simple et adaptée.

Exemple 1. Contrôle surprise : peur. Besoin : être rassuré. Action : respirer, relire, commencer par le plus facile.

Exemple 2. Dispute entre amis : colère puis tristesse. Besoin : être écouté. Action : attendre, écrire une phrase calme, parler.

Exercice 1 Contrôle surprise : coche [] tristesse [] peur [] colère.

Exercice 2 « Je me sens isolé. » Émotion : _____. Besoin : _____.

Exercice 3 □□ Avant l'oral, complète : « Pour me calmer, je peux _____. »

Correction détaillée, à retenir et ressources associées

La **correction** doit être sans ambiguïté. La **version corrigée** reprend exactement les mêmes numéros que la fiche élève, avec des réponses en **gras coloré** et une justification brève : 1. **tristesse** si la perte, le découragement ou le retrait dominant ; **peur** si l'anticipation d'un danger bloque ; **colère** si l'injustice ou la frustration l'emporte. 2. Le déclencheur se formule par un fait précis, non par un jugement. 3. Les signes corporels se relèvent clairement. 4. Le besoin se nomme. 5. L'action choisie reste réaliste : respirer, s'isoler, parler. 6. La reformulation suit un schéma simple. 7. On distingue émotion et comportement. 8. On explique pourquoi nier l'émotion complique souvent la régulation.

À retenir

Une émotion se repère, s'écoute et se régule ; elle ne se nie pas.

FAQ : peut-on ressentir plusieurs émotions à la fois ? Oui. Faut-il tout dire ? Non, mais il faut pouvoir nommer. Parents et enseignants évaluent-ils l'intime ? Non, ils observent une compétence. Le **Triangle dramatique** aide-t-il ? Parfois, comme repère, pas comme étiquette. Le pied de page du PDF affiche l'URL canonique réelle sur <https://www.lycee-condorcet.fr>, des ressources liées réelles et un branding discret du **Lycée Condorcet** ; le balisage *FAQPage*, *LearningResource* et *BreadcrumbList* peut l'accompagner. Cette fiche reste pédagogique ; si la souffrance persiste, une aide médicale ou psychologique est nécessaire.

Quelle différence entre tristesse, peur et colère ?

La tristesse apparaît souvent après une perte, une déception ou un manque ; elle pousse à ralentir et à chercher du soutien. La peur signale un danger réel ou imaginé ; elle prépare à se protéger. La colère naît quand on se sent blessé, empêché ou traité injustement ; elle donne de l'énergie pour réagir. Les reconnaître aide déjà à mieux les gérer.

Comment agir sur une émotion sans la nier ?

Agir sur une émotion ne veut pas dire l'écraser ni faire comme si tout allait bien. Je conseille d'abord de la nommer, puis de repérer ce qui l'a déclenchée. Ensuite, on choisit une action simple : respirer, s'éloigner, écrire, parler, boire de l'eau, marcher. L'idée est d'accueillir l'émotion, puis de décider quoi en faire.

Ce PDF convient-il vraiment à un élève de Seconde ?

Oui, si l'objectif est d'apprendre à identifier ses émotions et à utiliser une méthode simple. Le niveau de langage, les situations proposées et la progression peuvent convenir à un élève de Seconde, en classe ou à la maison. En revanche, ce n'est pas une fiche de programme NSI au sens strict : c'est une ressource transversale, utile en accompagnement, en vie de classe ou en EMC.

Pourquoi ce sujet ne correspond-il pas exactement au chapitre de NSI sur les tris ?

En NSI, le chapitre « tris » désigne normalement les algorithmes de tri, comme le tri par insertion ou le tri par sélection. Ici, le mot-clé demandé porte sur la tristesse, la peur et la colère : on change donc de domaine. Je préfère le signaler clairement pour éviter toute confusion. Si vous cherchez les tris en NSI, il faut une autre fiche, centrée sur les listes, les comparaisons et la complexité.

Peut-on utiliser cette fiche en classe, à la maison ou en accompagnement éducatif ?

Oui. Cette fiche peut servir en classe entière, en accompagnement personnalisé, en heure de vie de classe, en aide aux devoirs ou à la maison avec un parent. Elle fonctionne aussi en autonomie, car les consignes sont courtes et la correction est séparée. Un enseignant peut l'utiliser comme support d'échange, un parent pour ouvrir la discussion, un élève pour s'entraîner calmement.

Quand faut-il demander l'aide d'un adulte, du CPE, du psychologue ou du médecin ?

Il faut demander de l'aide si l'émotion déborde souvent, dure longtemps, empêche de dormir, de travailler, de manger normalement, ou donne envie de se faire mal ou de faire mal. On peut en parler à un parent, un professeur principal, le CPE, l'infirmière, le psychologue ou le médecin. En cas d'urgence ou de danger immédiat, il faut prévenir tout de suite un adulte et appeler les secours.

La correction est-elle séparée pour pouvoir s'entraîner seul avant de vérifier ?

Oui. La correction doit être séparée de la page élève pour permettre un vrai temps d'essai personnel avant vérification. C'est important pour mémoriser la méthode et repérer ses erreurs sans se décourager. Je recommande de faire d'abord toute la fiche, puis de corriger point par point, crayon d'une autre couleur en main, en relisant l'explication courte.

Commence par remplir la fiche à la main, sans regarder la correction, puis compare tes réponses une à une pour repérer ce que tu confonds encore entre tristesse, peur et colère. Ensuite, note une situation réelle et applique la méthode en quatre temps : nommer, observer, comprendre, agir. Ce travail gagne à être repris plusieurs fois dans l'année, car le vocabulaire émotionnel s'affine avec la pratique. Quand tu es prêt, clique sur « Télécharger le PDF » et garde la fiche près de ton cahier.

[Continue sur lycee-condorcet.fr](https://lycee-condorcet.fr)

Lycée Condorcet - Document pédagogique