

Les différentes émotions

Et pour chaque émotion, qu'est-ce qui se passe ?

Emotion	A quoi on ressemble ?	Qu'est-ce qu'on sent dans son corps ?	A quoi sert cette émotion ?
Colère	Attitude fermée Sourcils froncés Regard dur	Crispé / palpitation Tendu	Exprimer un non contentement Moyen de défense
Peur	Yeux exorbités Bouche Bée Sourcils relevés	Tremblements palpitations se figer / se mouvoir	Protection face à un danger
Joie	Gm a la banane Yeux plissés	Detente Bien être	A manifester son contentement
Tristesse	Regard vers le bas Attitude catatonique (repliée)	Affaibli	Penser ses émotions négatives communiquer son état être
Dégoût	Front plissé Yeux fermés Recul du corps	Frissons de Nausées	Rejet protection
Stress	Agitation Embousion	Fréquences taux de ventricles Impression	Aide à agir positivement / négativement

Quand est-ce que je ressens...

De la colère : ... Frustration / injustice / fatigue / Face à
une attitude décevante /

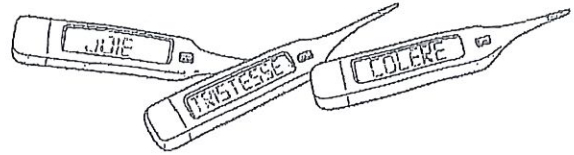
De la peur : ... Face à un danger

De la joie : ... Face à un événement heureux / plaisir
Face à la vie

De la tristesse : ... Face à une déception / de leur / perte

Du dégoût : ... Face à l'injustice / Face à la pollution
Face à des agents

Du stress : ... Avant un examen / Convocation rap /
Non cart - situation de stress rend insécure



Les différentes émotions

Et pour chaque émotion, qu'est-ce qui se passe ?

Emotion	A quoi on ressemble ?	Qu'est-ce qu'on sent dans son corps ?	A quoi sert cette émotion ?
Colère	- Visage fermé, crispé, rouge, regard noir	- Crispations, vagues de chaleur, tremblements, tension.	- Se débarrasser, évacuer, se protéger, exprimer, se faire entendre.
Peur	- Yeux écarquillés, blanc	- Tremblements, boule au ventre, nœud dans la gorge, mal au cœur, oppression thoracique, mal de tête.	- Se protéger, éviter le danger.
Joie	- Sourire, visage ouvert, détendu	- Papillonnements dans le ventre, trampoline dans le ventre, circulation sanguine, adrénaline.	- Rendre conscience du +, satisfait, plaisir
Tristesse	- Visage mouillé par les larmes, air abattu, dépit, déboussolé, apathique.	- Douleur, épuisement, oppression thoracique, vide.	- Accepter, exprimer une souffrance, attirer l'attention, le manque, évacuer.
Dégoût	- Grimace, mouvement de recul, aversion	- Haut-le-cœur, envie de vomir, déception, coup de poing dans le ventre, choc	- À se protéger, éviter de s'intoxiquer.
Stress	- Yeux qui vont de tous les sens, agité, transpirant	- Rythme cardiaque, faire pipi, bouche sèche, panique, essoufflement	- Mettre en alerte.

Quand est-ce que je ressens...

De la colère : quand je suis pas contente

De la peur : quand je suis en danger

De la joie : quand il se passe bien / choses +

De la tristesse : pleure

Du dégoût : aversio

Du stress : anxiété

GRILLE D'ANALYSE D'UNE PUBLICITE

	Ce que je vois...	Me fait penser à ...	Et, selon moi, le message qu'on a voulu me faire passer est...
Qu'est ce qui m'attire en premier dans cette publicité ?	Pain + fromage Texture + dispo.	Goût ds la bouche / odeur	Mieux que les autres.
Quels sont les principaux éléments de l'image ? - couleurs - décors - personnages (style, vêtements, expressions, ...)	Lumière sur fromage dispositif du pain et du couteau. La marque. Côté sombre autour de l'image pr faire ressortir fromage.	Peinture, œuvre d'art, apéro, convivialité.	La qualité extraordinaire de ce mets.
Quels sont les principaux éléments du texte ? - arguments - slogan - logo	Texte en rouge sur fond blanc et blanc sur fond noir Bon pr la santé. "Bonne Nouvelle"		Rend heureux En manger 12 les jours. Validé scientifiquement
Qu'est ce que le publicitaire a oublié de dire ?			
A qui s'adresse cette pub ?			
Est-ce que ce message me touche ? Pourquoi ?			

GRILLE D'ANALYSE D'UNE PUBLICITE

	Ce que je vois...	Me fait penser à ...	Et, selon moi, le message qu'on a voulu me faire passer est...
Qu'est ce qui m'attire en premier dans cette publicité ?	bout de fromage + pain [image blanc] le titre "Bonne nouvelles"	Tradition Convivialité	un moment de plaisir
Quels sont les principaux éléments de l'image ? - couleurs - décors - personnages (style, vêtements, expressions, ...)	Blanc le → pureté maron serviette, planche couteau, pain → une peinture "Nature morte"		plaisir de manger des camarades.
Quels sont les principaux éléments du texte ? - arguments - slogan - logo	santé chocolat étude scientifique bien manger de bon de bonheur	→ Santé	→ le Fromage est bon pour ma santé et mon bonheur.
Qu'est ce que le publicitaire a oublié de dire ?			
Que c'est calorique, pas gras, salé et non pasteurisé ..			
A qui s'adresse cette pub ?			
principalement les adultes .			
Est-ce que ce message me touche ?			
oui, ça donne envie → très bon tableau .			
Pourquoi ?			
↓ mais non trop blanc			