

<http://clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article811>

Débat philo : doit-on toujours contrôler ses émotions ?

- Pédagogie - C.D.I.-E.M.I - Débats philo -



Date de mise en ligne : vendredi 22 mars 2013

Copyright © Collège René Cassin - Tous droits réservés

Débat philo : tous les mardis de 13h à 13h35 au cdi.

Voici le compte-rendu du débat de **mardi 19/03** :

Doit-on toujours contrôler ses émotions ?

Les philosophes de la semaine : Adrien Vacher 5°3, Pierre Couture 4°2, Chateigner Corentin 5°2, Maxime Come 5°2, Rémy Harel 6°1, Thomas Drieux 5°1, Théo Decarvalho 5°1, Dorian Abraham 6°1, Alexis Breton 6°4.

[<http://clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche/local/cache-vignettes/L250xH342/motions-99ea2.jpg>]

Avis partagés :

C'est important de **retenir nos émotions devant les autres** parfois mais c'est aussi primordial de les exprimer, d'autant que si nous sommes **dépourvus d'émotions nous ne sommes plus des êtres humains**.

Quelles émotions ?

-

La tristesse : Lorsqu'on est seul et triste on peut se laisser aller et pleurer sans se poser de questions.

Mais, le jugement des autres est parfois cruel et on n'ose pas pleurer devant eux par **peur des moqueries**. Néanmoins, on peut **se confier** à sa famille et ses amis proches et montrer notre désarroi.

Plus la raison de notre tristesse serait importante et plus montrer notre peine serait légitime : La mort/ l'éloignement d'un proche, une rupture...

L'exprimer permet de résoudre bien des problèmes.

-

La colère : C'est parfois utile de montrer notre colère (pour exprimer notre désaccord), mais jusqu'à un certain point. En effet, la colère peut nous rendre agressifs (envers les autres/nous-même) et donc **violents**. Dans ce cas, **il est préférable de se contrôler plutôt que de blesser ou se blesser**.

Débat philo : doit-on toujours contrôler ses émotions ?

Il existe des sport (comme la boxe, le karaté...) qui apprend à gérer la colère.

•

La joie : La plupart du temps, c'est une **émotion saine, qu'on aime montrer**. Cependant, elle **peut parfois agacer les autres**. Par exemple, si on a eu une bonne note et que l'on saute de joie devant d'autres qui ont eu une mauvaise note, cela peut les vexer. Il faut donc dans certain cas contrôler la joie qu'on ressent. Malgré tout, même s'il ne faut pas trop en rajouter, on a le droit de se sentir heureux et de le montrer. Lorsqu'on progresse, c'est normal de montrer sa joie, par exemple. **L'essentiel est de partager cette joie avec les autres.**

•

Peur/angoisse : Face à des menaces, c'est normal d'avoir peur. Il ne faut pas forcément l'exprimer car le but de la personne qui nous menace est de nous effrayer, elle ne tiendra pas nécessairement sa parole. **Même s'il faut contrôler sa peur, il vaut mieux en parler à quelqu'un de confiance.** On a tous peur de la mort, par exemple, mais il faut contrôler cette peur et ne pas y penser sans arrêt, **en parler c'est aussi trouver des solutions pour apaiser notre peur.** L'angoisse on peut la ressentir lorsqu'on avoue son amour pour une personne. **Il vaut mieux également la contrôler mais cela peut être utile d'exprimer son angoisse à un/une ami(e).** Il peut nous **conseiller** et nous **donner confiance** en nous.

Nous ressentons les mêmes émotions, mais pas pour les mêmes raisons, ni au même moment. On ne peut donc pas faire autrement que les ressentir.

Il faut néanmoins les exprimer quand les circonstances le permettent, sans blesser les autres.

On doit donc les contrôler parfois mais pas toujours et pas avec n'importe qui, avec des personnes qui comptent à nos yeux et qui ne nous juge pas.

Inversement, il faut savoir respecter les émotions de chacun et ne pas se moquer.

[<http://clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-rene-cassin-ouzouer-le-marche/local/cache-vignettes/L346xH346/philos-4-6b1bc.jpg>]