

# FLAM(M)ES

...of colored  
emotions

...d'émotions  
en couleurs

Bilingual School Magazine, “Emil Racoviță”  
High School, Baia Mare, no. 17, June 2023

Revue Bilingue du Lycée Théorique “Emil  
Racoviță”, Baia Mare, nr. 17, Juin 2023



- STUDIU DE SPECIALITATE -  
- STUDIU DE SPECIALITATE -  
THE EMOTIONS IN THE  
LEARNING PROCESS

Throughout our evolution we come to experience all kinds of feelings more or less colourful: some in warm colours, others in cold ones, some are delicate, others harsh, some are warm and kind, the others are mean and cruel, some that we manage to express, others that we keep in us.

The child, in turn, experiences a rapid amplification and diversification of his affective states, getting to experience more and more complex and nuanced emotions and not knowing what to do with them, when and if to express them, where and how to expose them. Affective relationships and emotional states together outline „emotional intelligence”, that is the link between each person and the environment in which they live. The parents and the school have a great contribution to the development of this emotional intelligence in children and the purpose of this study is to facilitate its understanding and implementation through various strategies.

In order to be able to optimally manage his emotions, the student must first of all know them very well. Thus, in order to become familiar with the multitude of existing feelings, we could study the emotions of the characters from the great literary work of English literature, then the students could do role-play or some exercises to interpret emotions in

different contexts or discuss on relational problems. Some effective methods used in the discovery and processing of the emotions would be: emotion recognition exercises by identifying facial signs, physiological responses or behaviours; exercises starting from images or based on case studies or the studied literary texts; the use of some applications for examining the emotional profile; watching some video clips, some sequences from artistic films, followed by discussions regarding the identified emotions and ways of expressing them; role play for stimulating some emotions, followed by discussions for the correct identification of emotions and the recognition of specific manifestations; shadow theatre; bodystorming for awareness of emotion and how it feels and develops in each person; creative controversy on the topic „are emotions good or bad?”; exercises to describe a person in as many words as possible (Bio poem).

After knowing them, it is very important to manage them: to know how to express them, when to say them, how to control them, how sometimes to ignore them and come back later to analyse them. Some effective methods would be: exercises to express emotions through different means: drawing, music, facial expressions etc; shadow theatre; elaborating a project using Photovoice method (expressing emotions, thoughts and ideas through photos taken by the students); creating an animation video to express various emotional states/emotions using different applications; role play for stimulating emotions and various ways of expressing them, followed by discussions on appropriate ways of expression in different contexts; brain sketching on the topic of some problems in the life of each student.



Thus, after the student gets to know them and manage them well, he must be able to use them as assets in achieving the the proposed objectives: to use his strengths and avoid his weaknesses, to modify and control them. Meditation and self-reflection help a lot with this step. Self-control and self-regulation of behaviour must be directed towards obtaining the well-being state. Some effective methods are: watching documentaries on different emotional self-control techniques and practicing them; - Practicing relaxation techniques (for example, breathing exercises, mindfulness, listening to music, drawing, painting, photography, etc); - group work to identify healthy habits, which can reduce stress and improve well-being; - making a list of „What new habits I want to adopt and can stick to” – Games based on rational analysis („Thought Seeker” – evaluating the overly critical self-definition, „Dice Control” – testing the evidence)

The motivation must be long-term, so the development of certain skills is useful. Along with motivation, empathy also helps to know the emotions of others, but also to a better knowledge of oneself in relation to these

emotions. The best methods are: Brainstorming starting from the term „empathy”, using different ways of expression (verbal communication, drawing): What does it mean to be empathetic? – Debate about the need and role of empathy in various socio-cultural contexts; - Practicing ways of expressing empathy in different situations; - Role play – exploring the consequences of the lack of empathy; - Improvised

theatre on a certain theme that involves the manifestation of empathic behaviours; - Fishbowl/Aquarium, made after watching some videos with an emotional message.

Therefore, human beings are not only rational but also emotional. The better we educate our emotions and those of our students or children, the more benefits we will get from this process; rational intelligence increases if emotional intelligence is being developed. To be able to understand your own emotions, but also those of others, to learn to feel good, to be happy and cheerful, to avoid negative vibes, to know how to postpone negative emotions and use positive ones in your evolution, all these are very important assets.

Webography:

[https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/Le\\_gislatie/2022/Anexa\\_OME\\_6174\\_2022\\_Programa\\_CDS\\_Managementul\\_emotiilor.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Le_gislatie/2022/Anexa_OME_6174_2022_Programa_CDS_Managementul_emotiilor.pdf)

**Prof: RÂȘCO CARMEN MARIA - limba engleză și limba franceză.**

LICEUL TEORETIC EMIL RACOVIȚĂ,  
BAIA MARE, MARAMUREȘ

## Life in colors

Have you ever wondered what influences our short time moods of our mundane life? Different answers have been given by scientists and researchers: some say that all humans need light and sunshine to keep a positive energy level, others that by doing sports and leisure activities, and others believe that just by wearing the right colour will give you an energy boost.

It has been well known by psychologists that certain colors are indeed associated with certain emotions. Specifically, almost all colors are undeniably associated with certain characteristics or emotions. The first one to consider is ‘red’, probably the most potent and emotional colour with double connotation: positive and negative, excitement and joy, aggressiveness and anger. So, don’t wear red to a job interview as you might not get the response you were expecting, a preferred one for this type of meeting is blue. Known as the colour of

calmness and tranquillity it is the antithesis of red. Physiologically it has been proved that it actually decreases a person’s pulse rate, as opposed to red which increases it.

These examples show the associations people make with colors and their environment, however looking cross-culturally we can learn even more about the associations made. Red and black are associated with anger in all cultures studied from Native Americans to Poles.

Colors may have a greater impact on our emotions than we have considered so far ranking from black to white, sadness to happiness, red and blue, anger and calmness helping us shape our daily life defining our feelings and emotions.

So, different colors ...different emotions.

**Prof: PAȘCA MIHAELA - limba engleză**  
LICEUL TEORETIC EMIL RACOVITĂ,  
BAIA MARE, MARAMUREȘ



# Émotions en couleurs

Les couleurs peuvent signifier beaucoup de choses, beaucoup de gens utilisent des couleurs pour se représenter à travers des vêtements, le maquillage ou des accessoires. Chaque couleur signifie quelque chose d'unique comme la couleur rouge, qui signifie la colère ou la couleur jaune qui signifie le bonheur

Les couleurs sont très importantes pour moi parce que je vois en couleurs quand je pense ou je ferme les yeux Les émotions ont aussi des couleurs pour moi, quand je suis triste je vois la couleur noire ou des nuances de couleurs sombres.



Les émotions peuvent aussi avoir plusieurs couleurs en même temps tout comme le bonheur a pour moi, car c'est une émotion complexe. Quand je suis heureux je vois des couleurs comme le rose, le jaune et l'orange.

J'associe souvent mes émotions à la nature et à quoi ressemblerait la nature si elle ressentait ce que je suis. Quand j'ai de l'anxiété, la nature serait froide et fermée, avec beaucoup de pluie et d'orages parce que l'anxiété est une émotion qui se ressent par vagues comme une tempête, l'anxiété est brune ou violet foncé.

L'amour et tout ce qui est lié à cette émotion a la couleur verte pour moi et elle est aussi ma couleur de confort. Les couleurs sont importantes pour exprimer les émotions, comme je fais, à travers la peinture qui est mon passe-temps favori.

**Baran Andreea, XII E**

## Red, Black & Everything In between

Red passion burns across my body  
Like a tulip, or a rose  
When you touch my skin so hardly,  
Makes me happy, yes it does.

Orange like the evening in we met  
You make me feel just like a sunset  
All the time you're in my head  
Endless love from me, you bet!

You shine like a star, like the rays of sunshine,  
With that golden hair of yours  
I just want to make you mine  
Yellow, happiness for us.

And you're so green,  
So fresh, so inspiring.  
The prettiest I've ever seen,  
But loving you is tiering.

# Flames of Coloured Feelings

Yes, you're beautiful, and sweet, and calm.  
 You make me happy, and you're so kind  
 But I'm tired of holding nothing in my palm  
 And now I'm feeling blue, I hope you don't  
 mind.

I've tried to make it work for us  
 I even wore purple for you,  
 So hard I tried for nothing, thus  
 The end is coming soon

I hope you're still for others pink,  
 And make them feel special too.  
 I hope you'll have some time to think,  
 But not about me and you.

The black has finally came for us  
 I'm already letting go.  
 The white is near, I'm happy because  
 I'm burning away our love.

And now in the gray section of my life  
 I thank for meeting you,  
 I'm over the rage, I'm thankful of the time  
 We spent together, just me and you.



**Maria Șomcutean, IX B**

Many of us are associating their feelings with the colours, the weather, seasons and others. Usually, blue is associated with sadness, red with anger, yellow with happiness and so on, according to the colour psychology. However, these colours may have other meanings too. For instance, red is also considered the colour of passion, energy, love and confidence, and combined with blue, which may highlight the peace, loyalty and trust, will result purple considered the colour of intelligence. The way in which different colours can affect emotions depends lonely on a colour's brightness, shade, tone and whether it's a cool or warm toned.

Personally, all my life I've been attached to cooler colours such as blue and purple. These colours create for me a safe, calm, trustful space where I can reflect on my feelings, thoughts and other stuff. Colour psychology affirms that cool colours are usually calming and shooting, but they can also express sadness. I'd not say that these colours make me sad or anxious. On the contrary, blue makes me feel freer, a fish in a crystal-clear water of a sea or as a bird on a clear sky with clouds placed in patches. Since I was little, I associated blue with the sky and the water (or the sea), mostly because they're two primordial elements, which give the colour blue's an accent of a wise colour, that could 'see' the good and the bad of this world.



Likewise, when I look at the sky all I can see is an endless freedom, an infinite and calm space where all the spirits and souls could might find a drop of peace. The

seas, oceans, rivers and the water itself are representing the symbol of cleansing. All of our thoughts, worries are purified with every drop of water that is leaking.

In other words, colours are the portals of our consciousness with the world. Colours describe our personalities, what we hide inside our mind and what we truly feel.

**Angi Alin, XI A**

## Flames of Emotions

The phrase "flames of emotions" is often used to describe intense and passionate feelings that a person experiences. The flames metaphorically represent the intensity of the emotions, with the heat and intensity of the fire representing the strength and depth of the feelings.

The phrase can be used to describe a range of emotions, including love, anger, desire, and passion, among others. In some cases, the flames of emotions may be positive and lead to feelings of joy and happiness, while in other cases, they may be negative and lead to feelings of sadness, anger, or despair.

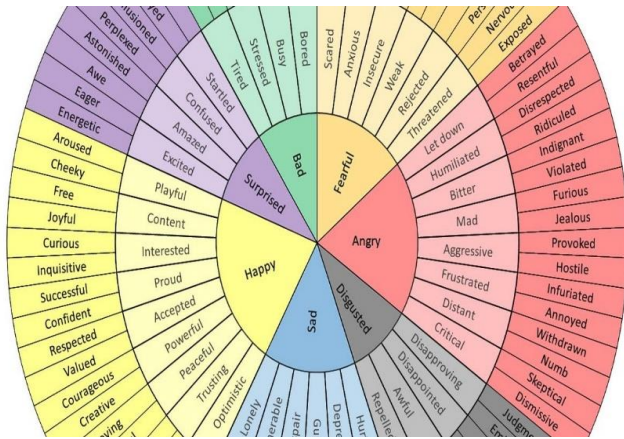
The power of emotions cannot be overstated. Emotions are the driving force behind human behavior and they influence how we think, feel, and act. Emotions can motivate us to achieve our **goals**, connect us with others, and provide meaning and purpose in our lives. At the same time, they can also lead to negative outcomes such as conflict, stress, and even physical illness.

One of the most significant powers of emotions is their ability to influence our decision-making. Research has shown that people are more likely to make decisions based on their emotions than on rational thought. Emotions can also influence our perceptions of the world around us, shaping how we interpret events and situations.



**Lopes Rua Emanuel, X C**

# Flames of emotions



Emotions are something we feel every day, from the moment we are born until the last moment of life. I am more than sure that we have all experienced the emotions of the first day of school or the emotions before an exam. Well, emotions are many, from fear and pain to happiness and ecstasy and many others.

For example, I experienced the biggest emotions of my life when I had an operation with general anesthesia. I was also very scared when I took the exam for the military high school, I failed the last test but I never had such a carousel of emotions as I had then. Don't be angry or depressed if you miss something, or at least try not to be very depressed, maybe it's better that way, the future has a lot in store for us. What kind of emotions did you feel and which ones marked you the most?

I recently took an exam to volunteer for SMURD, on the ambulance. I was abnormally quiet until the moment I entered the exam room. When I drew the ticket for the practical exam, I sat and heard my heart beating, I could feel it going out. Have you ever felt this? Sometimes in life we have to be fair-play and not lose our tempers, to look confident even if there is supreme chaos in our subcontinent, I think that means a strong character. I am a girl, as you probably noticed, I played football for 4 years and I even played in the first league. The excitement before the game or the quietness that training offered me is incomparable.

Emotions are the most beautiful feeling and carry you like in a carousel, love is a divine feeling if

I can say so, a feeling without which a man cannot live, I also say that love is the boss of emotions, which do you consider the most important emotion?

**Ardelean Patricia, X C**

# Emotions

Emotions are an integral part of the human experience. From joy and happiness to sadness and anger, our feelings shape how we perceive and interact with the world around us. While some emotions are fleeting and mild, others can be intense and overwhelming, like flames that threaten to consume us.

Our emotions are an essential part of our life since it gives us the ability to make our lives more interesting by feeling excited or scared which brings more color to the world. An example I can give was during my birthday last summer when I finished 8<sup>th</sup> grade and I had an amazing 2 days with my friends at a guest house and we did whatever we wanted, spend time together, talk and in general have fun. During those days I had some of the strongest emotions in my life well of course excluding when I have a test coming up since those are truly the moments I have the strongest feelings ever.

All in all, I'd say that emotions can affect our daily lives quite a lot and they can dictate how a person's day can be, therefore, it's important to try to keep positive and be happy not anxious or sad since you could have a better life.



**Silaghi Lucas Tudor, IX F**



## STRUGGLES OF ANXIETY

I'm sitting here in the middle of this room surrounded by so many people and just thinking about how to get out of here as soon as possible. I am over thinking every move around me but at the same time can't seem to focus on anything in particular. I'm constantly dissociating and feeling extremely overwhelmed. My pulse is faster than it should be and I feel like I can barely breathe, I'm shaking and sweating at the same time and I'm fidgeting with my rings trying to calm down and forget about the people around me but I just can't.

As much as I wish I could I just can't seem to be able to ignore them, to ignore this constant feeling in my gut that everyone is hating and silently judging me, the feeling that no matter what I do is just not good enough, *the feeling that I'm not good enough*. I've felt like this my whole life, like everything I do is substandard, like I'm living in the shadow of those around me, like I don't belong, *like I'm an outsider*. Since I was little communicating felt very draining and I never knew how to interact with other kids, now that I'm a teenager it all feels even harder. I often feel unable to connect to people, unable to love, I keep asking myself “Is there something wrong with me?” and to be honest I still don't know the answer to that... maybe there is... *maybe I am the problem*.

Sometimes all I need is a walk alone at night through the empty streets of the city listening to music in my headphones and rearranging my thoughts... just me, myself and I. Other days even that feels like too much and I just lay in bed days in row either excessively eating or not eating at all, crying myself to sleep. I often try telling myself



that it'll be ok and that it's just one of those days, but... I swear to God... it's been one of

those days for a few years now and I don't know how much longer I can take it.

These are all the emotions that I feel on a daily basis, the emotions that I constantly deal with... *This is what struggling with anxiety feels like*.

Palencsar Rita, X C

## Sentiments



Un amalgame de sentiments,  
Beaucoup de couleurs,  
Est-ce que ça décrit  
L'amour entre nous ?

Quel parfum a le bonheur ?  
Et qu'est-ce que c'est vraiment l'amour ?  
Qui peut nous répondre  
A ces questions inconnues ?

Qu'y a-t-il dans le cœur  
Quand tout le reste échoue ?  
Qu'est-ce que c'est l'âme  
Quand rien n'a d'importance ?

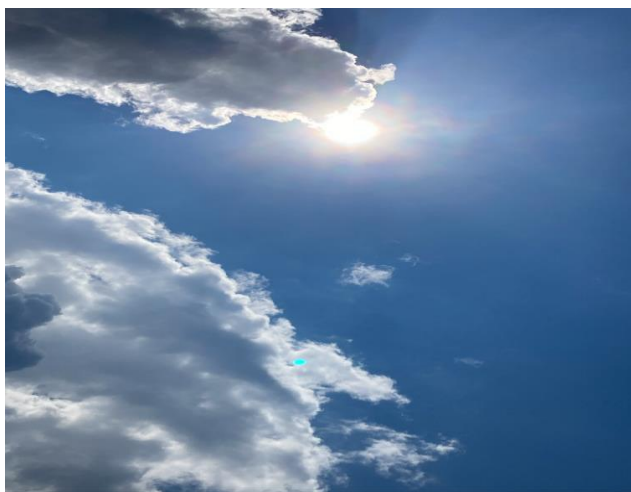
Tout sera un rêve  
Quand nous aurons quelqu'un avec nous  
Qui pourra nous transmettre simplement  
Beaucoup de couleurs.

Andra Șandor, IX B

## **Flammes des sentiments colorés**

Les couleurs sont les choses les plus représentatives qui peuvent être décrites comme un portail entre la personnalité et le monde. Ainsi, la plupart du temps, les sentiments peuvent être déchiffrés indirectement très facilement à travers le style et les couleurs que nous choisissons.

Pour moi, les couleurs les plus représentatives sont celles aux tons froids, comme le bleu ou le violet. Bien que la plupart des gens choisissent de croire que les couleurs froides augmentent la tristesse, la psychologie des couleurs indique que les couleurs froides peuvent créer un espace relaxant, calme et loyal où vous pouvez décharger toutes les pensées négatives. C'est la même chose pour moi. Je n'ai jamais eu de sentiment négatif et les couleurs me rappellent les jours où j'étais un enfant naïf, les jours où l'école ne prenait pas beaucoup de temps et le temps passé était principalement dans la nature sous les énormes nuages duveteux qui prenaient différentes formes. Le bleu me rappelle mon ancienne école et les voyages que je faisais à mes heures perdues vers



les lacs, vers le monastère, là où les rivières trouvaient encore l'énergie de dévaler les contreforts.

En fin de compte, on peut en déduire que les couleurs sont de petites pièces du puzzle qui, à des moments clés, rappellent des souvenirs qui semblaient perdus depuis longtemps, mais aussi des sentiments qui peuvent être à la fois positifs et nostalgiques, mélancoliques.

**Alin Angi, XI A**

## **Nuances printanières**

Les sentiments sont des expériences intenses qui nous donnent des impulsions liées aux situations différentes.

Les couleurs sont de différentes taches de couleur qui nous marquent et influencent assez facilement notre humeur.

De mon point de vue, avec l'arrivée du printemps, non seulement la nature se réveille, mais aussi nous en tant qu'humains. Les nuances de vert ravissent nos yeux, mais avec tout cela elles nous font du bien. Le ciel clair réveille des souvenirs pour chacun de nous, laissant l'impression d'un autre monde où tout est possible. Les taches roses parsemées sur les branches des arbres, nous procurent des sentiments de plénitude et de bonheur dans nos âmes.

Ces saisons nous offrent la chance de revivre les joies de la vie, tout autour de nous est couleur qui remplit notre cœur d'enthousiasme.

En conclusion, les couleurs du printemps construisent en nous la chaleur de l'âme et en même temps la passion.

**Crina Magdău, XI A**

## Printemps en couleurs

Il nous offre des sentiments  
et des couleurs intenses  
Printemps qui partage bonheur et amour,  
A perte de vue, c'est toujours vert  
Des taches roses se déposent sur les branches.  
Et suscite en nous la curiosité  
Le ciel qui ressemble à un autre monde  
Qui nous donne de la liberté.



Crina Magdău, XI A

## Les couleurs et les émotions

Les couleurs et les émotions sont étroitement liées. Les couleurs chaudes suscitent des émotions différentes des couleurs froides. Les grands poètes symbolistes réalisent une forte correspondance entre leurs émotions et les

couleurs. Par exemple, George Bacovia utilise beaucoup dans ses poésies les couleurs comme : le jaune, le violet, le rouge, le noir, le blanc pour exprimer ses émotions. Pour lui les couleurs, comme les instruments musicaux ont le rôle de suggérer un état d'esprit. Le violet correspond à la monotonie, au deuil cosmique il caractérise les couchés du soleil, surtout les jours d'automne. La névrose est suggérée par le vert brut, le rose et le bleu, le jaune c'est la dépression la couleur de la maladie et de la misère. Les couleurs intenses et lumineuses relèvent un esprit crépusculaire. Le noir exprime la carbonisation, la transition vers le monde inorganique.

Moi, je classerais les couleurs en couleurs vives et couleurs tristes. Quand on parle des couleurs vives, on dit des couleurs chaudes comme le jaune, l'orange, le rose et le rouge. Le rouge est une couleur à plusieurs significations, pour moi le rouge c'est l'amour, mais pour autres personnes peut représenter aussi la colère. Plus une couleur est vive et lumineuse, plus elle donnera un sentiment de joie et d'optimisme.

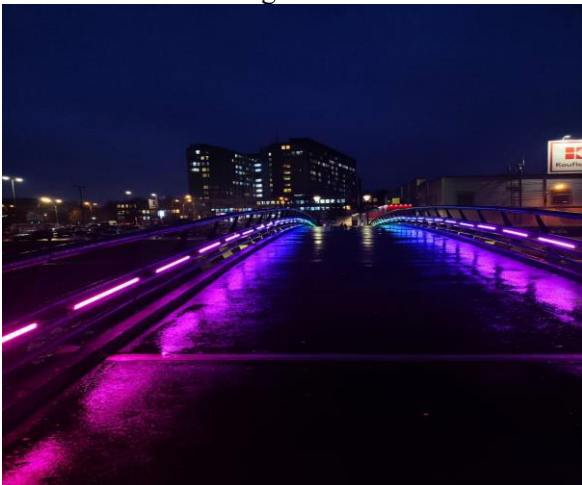
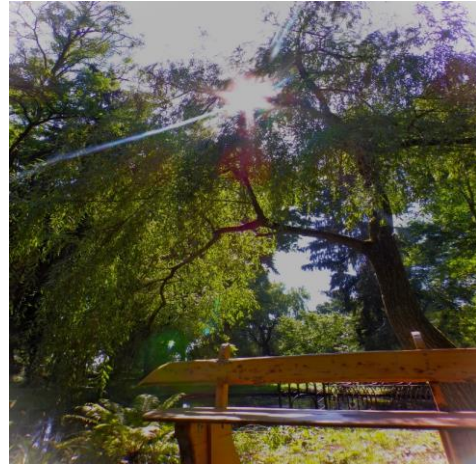
Les couleurs tristes sont généralement sombres. Le noir et le gris sont les couleurs les plus tristes. Dans les cultures occidentales, le noir est considéré comme étant la couleur du deuil, tandis que dans les pays d'Asie de L'Est, c'est le blanc qui joue ce rôle, car il symbolise la pureté et le renouveau.

Il est important de noter que les couleurs sont subjectives : certains trouveront que telle couleur est joyeuse et dynamique, alors que d'autres la trouveront agressive et dérangeante. Les expériences et la culture de chacun influencent beaucoup notre perception des couleurs.

Anastasia Sabău, IX B

***Le sens des couleurs***

Des sensations en couleurs, des couleurs en sensations, c'est simple. Le rouge est la colère, le jaune est la joie, le bleu est la tristesse, vous ne pouvez pas en dire plus. Mais l'esprit et le corps suggèrent une réponse différente. Oui, le vert est le dégoût, mais cela peut être l'euphorie, le bleu peut être l'excitation, le violet peut être l'authenticité. Le corps est un simple objet à travers lequel l'esprit exprime ses émotions, ses sentiments, voulus et non voulus. Si nous laissons libre cours à nos sentiments pour remplir notre corps au maximum, nous pouvons créer une image fantastique. Vous vous sentez orange, la jalousie remplit votre corps, vous êtes jaune, vous êtes pleine de nostalgie. Vous exprimez votre amour à travers le rouge, le rose, le violet, un arc-en-ciel d'émotions, le tout enfermé dans une cage simple, un esprit simple. Même dans la nature, le vert est la fraîcheur, le rose la beauté et le rouge l'érotisme. La jument est bleue, calme et belle, et l'indigo dans les fleurs est la rêverie. Je suis prête à affronter cette mer d'émotions, de couleurs, de sensations, à grandir et à avancer vers l'inconnu noir. Au blanc curieux, et au néant gris. Avoir une maison à moi, avec un fauteuil marron confortable. Une cuisine jaune pleine d'extase et une salle de bain rose invitante. Pour avoir un job orange, qui me fait vivre, j'ai des enfants bleus, bons et calmes. Pouvoir vivre ma vie à fond, dans un tas de couleurs et de sensations. Et à la fin, quand le nerf m'avalera, je pourrai être heureux, et sur la pierre tombale il sera écrit "Un arc-en-ciel de gens a vécu sur cette terre !".

**Maria Șomcutean, IX B*****Ce qu'on ne regarde pas***

Je me suis toujours demandé ce que je sentais ,  
Quand la couleur de leurs yeux j'ai regardé  
Etaient-ils ma paix? Ou l'océan qui m'a noyé ?  
Qu'est-ce que ces nuances me communiquaient?

C'est ainsi que j'ai observé les yeux pendant des  
années

Et pourtant ce que je sens n'était pas assez  
Pour pleurer ? Ou sourire? Tout ce que je  
pouvais voir, c'était le gris délavé,  
Et j' ai à peine compris que-les yeux- je ne  
devais pas les regarder.

J'ai alors regardé le ciel qui m'a fait sentir,  
Que je me retrouvais.  
J'ai marché parmi les fleurs blanches, et elles  
m'ont apporté la paix.  
La soleil me tapait sur le visage et la nostalgie  
me piquait.

Seulement quand je regardais le ciel noir,  
J'ai senti la haine,  
Et puis je me retournais,  
Dans l'oeil de ceux qui m'ont critiqué.

**Rebecca Toth, IX B**

## *Emotions in colors*

Emotions have a very important role in our lives. They can symbolize several things, such as some objects or tempers. For example, blue refers to the sea, ocean, red refers to blood, green to the forest. Yellow represents jealousy, decay and disease.

Colors can convey many things. Some people wear black for some reason. Those who prefer bright colors want to stand out. Color holds power. It can affect our moods, emotions and behaviors. It can also be a source of information. Although a person's reaction to color may result from personal experience, color science and psychology support the idea that colors have a common meaning widely used in all fields.

My favorite colors are green and brown. Named after the Anglo-Saxon word *grene* meaning "grass" and "grow", but today it has two common associations, which are paradoxical. One being nature and environment and the other being finance and wealth.

When it comes to nature, green represents life and plant growth and is therefore used to convey being "green" in the sense of ecological, sustainable, organic, natural. And, of course, green is, as they say, "the color of money" (the US dollar, that is), and therefore associated with wealth and stability. Brown has long been all the rage in this age of organic and natural foods. Inspired by nature, it provides a sense of integrity and order. It is simple, powerful, durable and honest.

**Codrea Ștefania, XII E**

## **Colourful emotions A daily battle**

First of all, what are emotions, exactly? As a definition, emotions are considered to be affective experiences, positive or negative, that occur in response to events we face throughout life.



Some experiences can be traumatic, leading to unwanted actions. People who have gone through such experiences, describe the sensation as a black, dark feeling, (which makes them feel uncomfortable, hopeless, stressed out, anxious or worse, even depressed).

Procrastination is a behavior that can lead to feelings of overwhelming stress and anxiety. For many, just like me, it's a daily battle and it can be challenging to break this habit as it gives us momentary comfort by avoiding what we know we have to do. However, with a bit of dedication and the right strategies, it is possible to overcome.

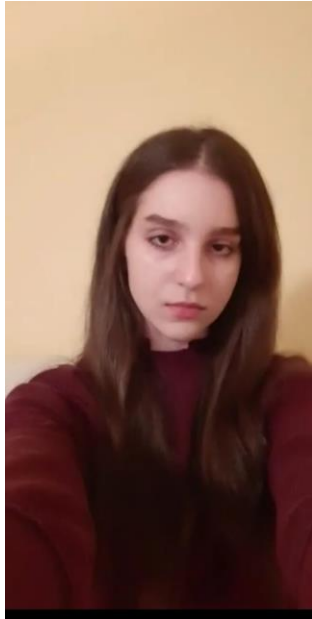
One good way of doing so is by breaking big tasks into smaller ones, for example instead of thinking "I need to study for tomorrow's biology test" which can sound overwhelming on its own, dividing it into smaller tasks such as "I need to get out of bed", then "I need to pull out the biology book and notebook", and finally divide into sections all the material that needs to be studied. It's also really helpful to get rid of any possible distractions such as your phone, as it is can potentially distract me and make me fall into the procrastination trap.

In conclusion, procrastination can be a daily struggle as it makes you feel bad about yourself for doing it, but with the right mindset and strategies we can do our best to properly function no matter what.

**Petreuş David, XI C**

## **Colorful Emotions: The Heartache of Losing a Pet**

As an animal lover, my house has always been filled with all sorts of pets, ranging from cats and dogs to mice and bunnies. Pets are often considered as beloved family members, and for us it was no exception: after all, how could you not love them? They offer us unconditional love, emotional support and companionship. The loss of a pet is an event that can leave a really big impact on our lives.



I, myself had to experience this many times, and it's always been just as hard. One pet I particularly grieved was my cat, Leah. She was a special cat, always by my side, playful and sweet. She had been my loyal companion for a few years now and became part of my daily life.

One day I got home from school just to find her dead outside. The feeling of loss and guilt was overwhelming. I started blaming myself for not spending more time with her but also felt angry because of the unfairness regarding her death. In conclusion, losing a pet can be a deeply painful experience and it's important to remember that these feelings are normal and part of accepting the loss.

**Giovanna Garzisi, XI C**

## **Colored emotions**

What is the word ‘emotion’ telling you ?

What do you think when you hear that word?

Well for me is nothing

In the last couple of months, I was emotionless as I didn't feel anything so I decided that, in order to feel something, I need to make it myself.

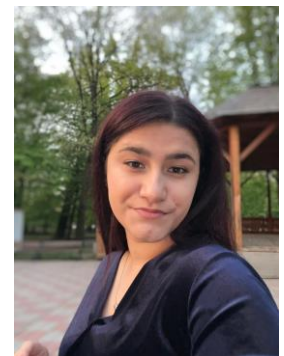
So, how I started to make myself feel something... it didn't matter what it was at that time, anything was good even if it was sadness or even anger.

Our emotions are like a color palette that brings meaning to our lives. Each emotion we experience is associated with a specific color, which can be intense or mild, vibrant or muted. For example, red may be associated with passion and anger, while blue may be associated with calmness and sadness.

These colors of emotions are not just abstract concepts, but they also have a physical manifestation. Studies have shown that different colors can have a direct effect on our mood and emotions. For example, exposure to bright colors such as yellow and orange can help lift our mood and increase feelings of happiness and positivity. On the other hand, dark colors like black and grey can evoke feelings of sadness and depression.

It's fascinating how colors can elicit different emotional responses in different people. What may be a soothing color for one person may trigger negative emotions in another. This is because our personal experiences, culture, and upbringing can influence our emotional responses to different colors.

In conclusion, emotions are colorful and unique to each individual. The colors associated with our emotions have a powerful impact on our mood, behavior, and overall well-being. Understanding the colors of emotions can help us better navigate our emotional landscape and cultivate a greater sense of self-awareness.



**Oprea Teodora, X G**

# Aesthetics of Emotions

What are emotions? Emotions are fundamental affective processes that occur as a person's reactions to a situation, an object, a memory, an event, but most of all we are moved by our fellow human beings.

Most of the time, we do not understand how these emotions, these colours of our cruise in the fragment of history we are in, work. Feelings are like painting on the canvas of the soul. Each of us has our own palette of emotions that we intensify, mix, swap, and so we get a complex picture of personal history.

Emotions, as well as other affective processes, can be like fuel, they can energetically sustain the actions we take or they can drain us of energy if we delve too deeply into them, so emotions must be accepted, experienced, but we must be careful how we manifest them.

Depending on the landscape we want to capture, we will use certain colours and shades, so are emotions. Depending on the meaning we attribute to an event, we will feel emotions of: joy, sadness, despair, hope, admiration or any



other emotion. In general, we do not experience a single emotion but, because of their complexity, we feel an amalgam of feelings and emotions, sometimes in opposition, sometimes in agreement. Over time, emotions, the longer

we experience them, evolve, become stronger, resulting in feelings, and eventually become passions.

Life must not be wasted, we each take part in this play for a tiny period, quickly leaving the stage of life, and to give colour to this acting play, we use our emotions. For the grey picture of our journey through time and space to come alive, to extract the colour of emotions and the nuance of feelings, we have to embrace and accept them.

**Cîmpean Ioan David Vasile, X D**

## Emotions and their colours

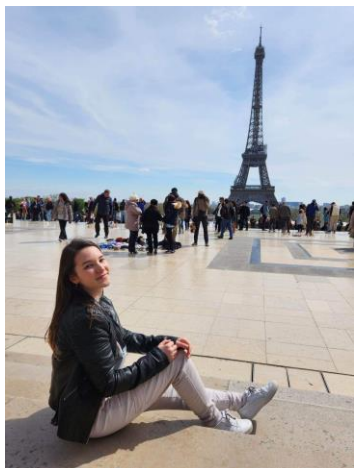
What are actually emotions. Well, emotions are one of the few things us people have no control over. We are not able to control our happiness or sadness. Sometimes people hide from them, they either don't want to feel emotions or don't want to show them. Why? Well mostly because even though they can bring joy into our lives, they can also bring heartbreak.

Emotions can have a different meaning to everyone, I don't think there is a right or wrong definition of what it means because people see them differently. For example for the last couple of months I felt love and happiness next to my partner, but that doesn't mean there weren't times I felt negative emotions. Why? Well because as I said we have no control over what we feel and because life can never be only pink.

Now one way people see emotions are throughout colors. This means that they often associate a color to an emotion. An example could be that for me the color red represents love, passion and anger at the same time, but for some people it can mean something else. When I hear colorful emotions I instantly think of what color each emotion represents for me. However, people associate the colors differently.

So my point is that no matter how hard you try to run or not let yourself feel any emotion, you just can't ....because we have no control over what and how we feel towards different individuals and to ourselves.

**Catrișcău Giulia  
Nicola, XI C**



### A step towards the colors of France

Even from the first impact with this country, I saw a world of stories through my adolescent eyes. The view from the plane over the city of Beauvais showed me the nature that comes to life in the small paradise of vivid colors. Going to the other cities in the north of France, I realized that nature is predominant and indispensable in every corner.

I had several wishes that I wanted to tick off during my life at this age in France. More precisely, visiting some famous places in Paris. The first goal was one of the wonders of the world, namely the Eiffel Tower. With an overwhelming height of 324 meters and a history that began on January 28, 1887, I

managed to go up to all the floors, either by stairs or by elevator. The view of old and new Paris, which was separated in the past by the river Seine, and their union which is visible now, but so distinct architecturally, it amazed me.

I didn't miss the opportunity to visit the Louvre Museum, only outside this time. Its architecture leaves you speechless, and when you enter the courtyard, you feel so small and insignificant compared to the history that surrounds you. The statues that look down on you with a superiority that has left deep traces over the years, the greatness of the place, the pyramids of the glass, even the shades of cream and gray that kept the historic air over the place made me feel the world that once existed.

Moving on... we reached the Arc de Triomphe which was built following some words of Napoleon Bonaparte, more precisely, "You will return home under triumphal arches". On this historical monument, built in 1806, were made the sculptures of significant victories in the history and peace of France. Also, being still on the side of old Paris, I walked on the Champs-Élysées boulevard, being one of the most famous streets in the world, especially for the newest fashion, but combined with the old the surrounding French architecture.

Last but not least, I ended the list of objectives with the Palace and Gardens of Versailles. Some incredible monuments that have been preserved until today. Everything that was there shows the wealth of France and its culture. There are no words for what I saw, the rays of the sun reflected in the gold of the gates and the castle, the grandeur and symmetry of the infinite garden...it was something unforgettable.

I can describe this experience as a **RAINBOW**. It was both cultural and social diversity, being part of a community with people so different and unique in their own way, and here you can really be YOU without being judged. I had a multitude of experiences that many should go through at least once in their lives.

**Apati Ana Ramona, XI C**



## Émotions en couleurs

” La vie est rose” dit-on quand on est de bonne humeur et que l’univers semble conspirer pour nous notre bonheur .

D’autres fois, cependant, nous avons le cœur bleu, des journées grises ou des nuits blanches. La couleur nous



accompagne partout et les psychologues nous conseillent d’y prêter attention : notre vie peut prendre la couleur que nous lui donnons.

Les couleurs font partie de notre vie. Nous oublions leur importance, précisément parce que nous ne pouvons pas imaginer le contraire ; un monde monochrome.

Le rouge est fortement tonifiant et est un excellent remède pour les états de manque de puissance, pour les états d’agitation et est également utile en cas d’hypotension.

Le violet est la couleur de la royauté en dénotant le luxe, la richesse et une vie raffinée. C’est féminin et romantique.

L’orange est associé à la jeunesse, la vivacité, l’énergie, l’aventure, l’extraversion et la créativité.

Le vert est la couleur de l’harmonie, de l’équilibre et de la neutralité.

Le blanc met en valeur l’innocence, la pureté, la simplicité, l’hygiène, la paix et la bonté.

Le bleu est la couleur de la mer et du ciel. Il inspire la confiance, la précision, met l’accent sur la stabilité, augmente la productivité et réduit le stress.

Le noir inspire le luxe, la puissance, la discipline.

Chaque couleur a son propre pouvoir de guérison, sur l’être humain. Que nous choissions de bénéficier de l’effet bénéfique d’une certaine couleur en portant des vêtements qui ont cette couleur, que nous choissions de vivre dans une pièce colorée d’une certaine couleur, nous pourrions également ressentir l’effet curatif des couleurs.

**Bizău Florin Gheorghe, 12 F**

## Émotions en couleurs

Les émotions sont des réactions affectives à court terme à travers lesquelles nous les êtres vivants, reflétons notre attitude face à la réalité.

Chaque émotion, à mon avis, a une certaine couleur. Le violet peut être la couleur de la peur, j’ai peur de l’avenir, donc cette couleur me représente.

L’amour pour moi a la couleur jaune qui est la couleur de la richesse, du soleil, de la lumière.

Les couleurs sauvent les âmes du banal, elles illuminent l’esprit et ouvrent des horizons variés à travers lesquels fiction et réalité se confondent et vous aident à surmonter les difficultés.

Les émotions sont variées, les couleurs fortes symbolisent le bonheur et les pâles la tristesse. Les émotions nous font vivre et nous encouragent à avancer. À travers eux, nous reflétons notre amour pour la vie.

Les gens peuvent aussi prendre certaines couleurs, et nous pouvons les reconnaître très facilement : les mauvaises personnes prennent des couleurs laides, sombres et ennuyeuses, et les bonnes prennent des couleurs belles et joyeuses.

Le sentiment d’impuissance a la couleur verte, et l’émotion forte (la tristesse) est noir, et peut dominer toute notre âme.

Les émotions pour moi, comme pour n’importe qui sont fortes, et elles définissent complètement tout notre caractère et toute notre vie.



**Codrea Ștefania, 12 F**

**Émotions en couleurs**

Les couleurs peuvent être un outil puissant dans l'art, utilisées pour exprimer des émotions et de créer une atmosphère. Dans les peintures et les photographies, les couleurs peuvent souligner certains sentiments et transmettre des messages puissants à travers eux.

En général, les couleurs chaudes telles que le rouge, le jaune et l'orange sont associées à des émotions positives et sont souvent utilisées pour exprimer le bonheur, l'amour ou la joie. Par exemple, une peinture pleine de couleurs chaudes peut évoquer des sentiments de confiance et d'optimisme.

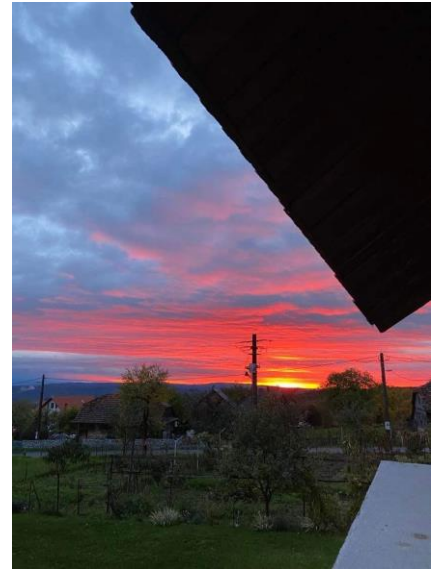
D'autre part, les couleurs froides telles que le bleu, le vert et le violet peuvent exprimer des émotions négatives et sont souvent utilisées pour exprimer la tristesse, la peur ou la colère. Une photo sombre pleine de couleurs froides peut évoquer des sentiments de désespoir ou de solitude.

De plus, les couleurs fortes et vives peuvent transmettre des émotions fortes et intenses, tandis que les couleurs plus douces peuvent exprimer des émotions plus subtiles ou complexes. Par exemple, une peinture pleine de couleurs vives peut évoquer des sentiments d'excitation ou d'énergie, tandis qu'une peinture aux tons plus doux peut transmettre des sentiments d'introspection ou de méditation.

En général, les couleurs peuvent être utilisées de manière puissante pour exprimer des émotions dans l'art et peuvent rendre une œuvre d'art plus attrayante et percutante. En choisissant les bonnes couleurs et en les combinant de la manière la plus efficace, les artistes peuvent transmettre des émotions fortes et profondes à travers leurs œuvres.

**Trif Alex, XII F****Quelque chose de spécial**

Pour moi, chaque couleur signifie quelque chose de spécial. Chaque couleur a sa propre ambiance unique qu'elle me donne. Personnellement, je choisis mes vêtements en fonction de mon humeur du jour. La couleur rose pour moi signifie enfance et c'est la couleur qui me caractérise le mieux. Je suis une personne qui refuse de dire que je devrais être une personne mature qui est toujours stressée. Le jaune, la couleur de l'optimisme me donne des moments ensoleillés.



Le vert est une couleur qui m'inspire avec gravité et élégance. La couleur rouge, qui est une couleur de puissance, m'inspire aussi de l'élégance. Pour moi, le rouge est associé au feu, mais aussi à l'amour. Le bleu pour moi est une couleur pure, qui m'inspire beaucoup. Quand je dis "bleu", je pense au ciel, et cela me donne toujours un sentiment de paix.

Personnellement, je suis fan des couleurs vives et colorées qui me mettent toujours de bonne humeur, mais néanmoins, je donne aussi aux couleurs neutres la chance de changer mon humeur pour le mieux. Le blanc est quelque chose de pur, complètement différent des autres et pour moi cela signifie un sentiment de tranquillité et beaucoup de gravité.

En conclusion, les couleurs peuvent nous donner des ambiances nombreuses et différentes d'une personne à l'autre, selon le comportement de chacun. Chacun voit chaque couleur différemment et à mon avis on doit en profiter pour accentuer notre état d'esprit et pour se sentir mieux.

**Roman Anamaria, 12 E**

## Emotions en couleurs

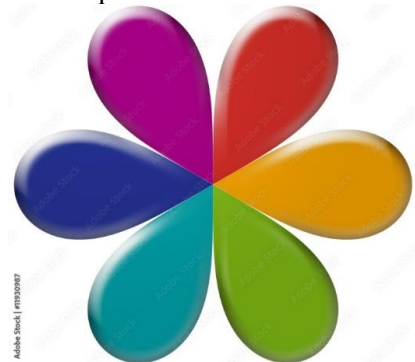
La capacité d'avoir des émotions est la plus importante caractéristique de l'homme, ce qui le rend humain. Ceux-ci peuvent être exprimés de différentes manières selon les personnes. Les couleurs (les perceptions de la lumière captées par l'œil), sont souvent utilisées pour décrire les émotions.

Étant une personne qui aime l'art, j'ai du plaisir à associer les deux. Les couleurs chaudes évoquent souvent, comme dans mon cas, des sentiments de bonheur, d'optimisme et d'énergie. Nous pouvons voir que le jaune, le rouge et l'orange peuvent aussi avoir pour effet d'attirer l'attention, de signaler un danger ou d'inciter à agir, comme on voit habituellement les panneaux d'arrêt. Je vois le rouge comme une couleur forte qui soutient également un état plus extraverti.

Quant aux couleurs froides, comme le vert, le bleu (mon préféré) et le violet, elles ont souvent un effet calmant, réconfortant, mais elles peuvent aussi exprimer de la tristesse. La couleur violette est souvent utilisée pour encourager la créativité, étant un mélange de bleu (calme) et rouge (intensité), une couleur que j'ai souvent rencontrée associée à la spiritualité.

Nous ressentons généralement du bonheur dans des couleurs plus vives, des couleurs chaudes jaune, le rose. Plus il est ouvert, plus l'état créé est de bonheur et d'optimisme. Et on associe davantage la tristesse à des couleurs sombres et plus monotones, le noir et le gris étant les principaux.

L'univers de cette psychologie des couleurs est très beau à explorer.



**Szakacs Andreea, XII C**

## EMOTIONAL RAINBOW



The connection between emotions and colors is a fascinating topic that has intrigued us for centuries, from artists to psychologists we have all been fascinated with this peculiar relationship.

Different colors are associated with different emotions. For instance, red is often associated with passion, love, and anger, while blue is associated with calm, serenity, and sadness. Yellow is associated with happiness, optimism, and warmth, while green is associated with growth, nature, and harmony. Just like us, colors have a dual nature, they can be used to help or to instigate hate.

The connection between emotions and colors is not just coincidence. It is rooted in both cultural and biological factors. For example, in Western cultures, white is associated with purity, innocence and marriage, while in Eastern cultures, it is associated with death and mourning. This shows us that something as simple as a color can mean for someone happiness and for someone else, a tragedy.

In conclusion, the connection between emotions and colors is a complex and multifaceted phenomenon that is difficult to understand yet beautiful. Understanding this connection can help us use colors to evoke specific emotional responses and enhance our experiences of the world around us.

**Ana Barbu, XII C**

## Flames of emotions

Emotions and feelings are the ones that can lift people, opening up new worlds, or they can be the ones that bend him down, leading them to darkness.

Nowadays, young people are very easily influenced, and if there is no reliable person near us to help us with advice, we can believe in fairy tales that leave deep wounds in the future. The wrong person leaves their mark on our lives in a negative way and it is the memories that last forever.

Some plans we make do not succeed and then our hopes are shattered, and our emotions overwhelm us, without thinking a little further, that maybe God has another way for us. Here the solution is hope. A hopeless world is a sad world that cannot go on. Most of the time we cling to the wrong people and we create an inner, imaginary world from which we have high expectations.

These expectations sometimes disappoint us when we realize that the imaginary world does not coincide with the real one. The emotions and experiences which are painful at the beginning, have an impact on our lives and build the strong man of the future, able to face life's trials with maturity and wisdom.

Time is a cure for past wounds, and music, hobbies and positive thinking support the soul healing process.

**Cristina Rus, X A**



## The spectrum of feelings

Perceiving life in terms of black and white, light and dark, negative and positive, good and bad, most people tend to see sadness and other gloomy emotions as a disadvantage, an obstacle, an emotion they would avoid at all costs instead of embracing it.

I believe that sadness is one of the strongest feelings someone could ever experience. It is the only emotion that can make you want more in life, the emotion that teaches you how to live. When you lose someone, that sadness is the one which makes you understand how short life is, and how fragile we are.

But these are just general points of view. Personally speaking, sadness is the most important in my life. I know it sounds crazy, but it motivates me and it helps me get up when I fall down. It takes a lot of time to learn how to see sadness as a good thing.

Sadness teaches you that everything happens for a reason and you should be opened up to happiness, love, hate, sadness and all the states of spirits and emotions that make you feel alive. But none of the positive emotions could exist without their darker counterparts. So, my advice is to be always see the bright side in everything you do. Be sad, be happy, be anything you want.



**Alesia Codrea, X A**

## Emotions running high

When I think of emotions, I would talk about those happy, sad, joyful, rewarding, disappointing and other types of moments that everyone would go



through on a daily basis. I've had a lot of happy moments in my seventeen years of life, but I remember one of them, that I think I will never forget, because it gave me the biggest dose of happiness.

I was about 3 or 4 years old when I saw that my parents brought home something new for me, As I was just a little kid, a lot of things seemed much more interesting than the way I see them now. As I was running towards my parents, I heard a sound that wasn't quite new to me, then I saw the most beautiful little thing I could imagine by then - It was a puppy almost the size of my hand.

From that day I became happier than I ever had been. I was the one that was giving him food, water and toys to play with, I can say that I was responsible for my age. My parents showed me how to teach him some basic m and tricks, he learned how to high five. Even though he was a small sized dog, he was a real watchdog. I could say that we were best friends. When I got older my parents told me that he was born on the same day as me.

**Iulia Bance, XI H**

## Shades of emotions

The concept of "emotion" is similar to that of "time" - if no one asks us, we can identify it in our inner world, but if we have to depict it literally, it is difficult to find the words to make up an answer. However, in a general approach of the concept from a psychological point of view, emotions are positive or negative affective experiences that come up in response to events we experience throughout our lives. These helps us when we need to make a decision, to act in different crisis situations, and emotions also help us to understand those we relate to.

There is a wide range of emotions: anger, sadness, happiness, disgust, love etc. All of them somehow "work" together to make up the complex human being.

There are many factors triggering different emotions in each of us. Let us think of an example: you watch a football game, the score is a draw, there are three minutes left of the second half and your team has the ball. What emotions do you feel in that moment? Most likely you are full of joy. What if your favourite team has scored: how do you feel? Of course, you are full of happiness, but what if they fail? You would feel disappointed or sad.

These are just some of the examples that could happen in the real world. We can compare this with a "drop of water in the ocean".



**Pop Andrei, X A**

# THE COLOUR OF EMOTIONS



I'm upside down next to you  
And now what should I do?  
My mind says it's not enough,  
We have to get up.

Find the key,  
Look into my heart and see,  
There is nothing but you,  
I'm here for you.

**Kinga Munteanu, X A**

## *Coucher du Soleil*

I'm just a shadow looking for you among the stars,  
But I only look in my mirror,  
Pretending it's just me with my thoughts,  
Lost like a dream in your mind.

Just you and me, take my hand  
I'll keep you until the end in your eyes,  
I see the love that you are my home,  
Just a touch on my skin like poison on the lips.

Listen to my heartbeat and look into my eyes  
They have the power to recognize  
Who we are and who we can be  
Take my hand and dance with me.

It is something special that must be learned,  
Together we can change the world,  
Let the eyes of the world see  
That everything starts with you and me.

You are my occupation,  
You are my love story,  
My heart belongs to you  
Everything I say is true.

I see you all the time in my mind,  
You are like a demon in the sky  
And I want everyone to see,  
That you are everything to me

My mind is crazy about you,  
I lose myself in something new,  
It's a strange feeling  
Let's talk in silence.

Les  
émotions sont  
ces états  
affectifs  
parfois  
incontrôlables,  
elles  
surgissent  
d'elles-mêmes  
pour nous



aider à mieux comprendre certaines choses que nous  
rencontrons tout au long de la vie, celles-ci étant en  
rapport étroit avec les couleurs.

Dans ma photographie, les couleurs du  
coucher du soleil explosent dans des nuances infinies  
et surprennent un majestueux éventail pictural  
presque irréel de cet unique moment de la journée.  
Le jaune représente les rayons du soleil traversant le  
ciel azur, ce qui crée une sensation de chaleur et  
d'éclat, me faisant désirer l'été, cette saison chaude et  
agréable. La passion et l'énergie sont données par la  
couleur rouge, qui éveille une forte émotion d'amour,  
étant une couleur qui attire l'attention à tout moment,  
et pour moi, elle éveille mille beaux souvenirs qui  
me chargent d'énergies positives à chaque fois.

C'est pourquoi je crois que la couleur a le  
pouvoir de transmettre des messages sans mots,  
jouant un rôle essentiel dans la communication  
visuelle car elle stimule une réponse basée sur les  
émotions ressenties.

**Butean Denisa, XI F**

# Les couleurs de mes émotions

Les émotions ont un pouvoir impressionnant sur l'humanité, nous vivons à travers les émotions qui nous rendent nostalgiques parfois, pensifs, heureux ou malheureux, ça dépend de nos états intérieurs. Les émotions sont les plus difficiles à comprendre, peu importe les efforts faits, on ne peut pas les contrôler totalement. Les couleurs font partie de notre vie et ont un lien étroit avec les émotions. Le bleu et le vert de cette image évoquent une série d'émotions en moi. Le bleu du ciel, un bleu qui ne semble pas appartenir à ce monde, éveille en moi une émotion de paix, une émotion chargée positivement, mais aussi une indicible nostalgie de l'été, de ce moment qui ne reste qu'un souvenir qui s'estompe lentement. Splendide et plein de mystère est ce vert, qui me donne une émotion d'amour, l'amour pour la plaine, pour l'endroit où j'ai grandi, et la curiosité est inhabituelle, des centaines de questions me traversent l'esprit, la plupart d'entre elles étant : "Comment serait-ce de revivre ce moment ?".

En conséquence, je tiens à souligner que la vie n'a pas de sens sans émotions, et les émotions colorient notre douce existence.



**Bilan Nicoleta Melania, XI F**

# Ma vie en couleurs

Ma vie est pleine de couleurs. J'ai récemment appris que toutes les couleurs représentaient et influençaient mon humeur, me convainquant d'analyser à la fois les choses qui m'entourent et les émotions que j'éprouve.

Ma chambre est aménagée à mon goût, de la couleur qu'elle a, aux décorations. Les murs sont roses, cette couleur représentant mon amour empathique, plein de soin et d'attention. À l'intérieur, je suis une personne chaleureuse, car si les câlins avaient une couleur, ce serait le rose. Il dit aussi de moi que je suis une personne féminine, délicate, sensible et enfantine.

En l'ouvrant, je remarque une multitude de couleurs. Je m'habille habituellement de façon colorée quand je suis heureuse. Je porte du rouge quand je me sens passionnée et romantique, quand j'aime me démarquer. Je l'associe toujours au courage et à la rébellion, mais surtout aux roses, belles, élégantes, mais piquantes. Quand je suis triste, je m'habille de couleurs neutres, le gris étant signe de fatigue, et le noir de dépression et de gravité.

Une couleur que j'aime beaucoup est le bleu. Cela me fait toujours penser à la liberté et à l'harmonie, au ciel clair et aux vagues de la mer. Ce fait est facile à expliquer car je suis une personne chez qui l'intelligence logique et mathématique prédomine, et le bleu agit au niveau mental, ayant la logique et la clarté de la pensée comme attributs. Une autre couleur que j'aime beaucoup est le violet, bien évidemment car c'est un mélange de rouge et de bleu. C'est la couleur associée à la conscience émotionnelle, à la réflexion, à la contemplation et à la vérité. Il représente à la fois la puissance, l'énergie et la force du rouge, ainsi que l'intégrité et l'honnêteté du bleu. Personnellement, quand je pense au violet, je pense aux rêves. C'est une couleur que l'on retrouve souvent dans mes rêves et qui me fait devenir introspective, avoir une perspective trop abstraite et perdre contact avec la réalité.

Si je devais penser à une belle journée d'été, je me verrais porter du jaune. J'imaginerais un ciel clair, beaucoup de chaleur et un soleil brillant au-dessus d'un champ de tournesols, tout me transmettant joie et optimisme.

Il y a beaucoup de couleurs dans la vie, qui caractérisent toutes ma personnalité et mes émotions. Je suis une structure complexe, j'ai d'innombrables sentiments et émotions que j'exprime ou non verbalement, mais ils se retrouvent définitivement dans ce qui m'entoure,



dans les vêtements que je porte, dans mes préférences actuelles, dans les bijoux et surtout dans mon imaginaire, je dois juste apprendre à les regarder et à les comprendre, pour que je puisse me comprendre.

**Dobrican Mihaela, XI B**

## MES ÉMOTIONS EN COULEURS

Je ne peux pas dire que je sois douée pour comprendre les émotions, mais au fil des années, j'ai remarqué que les saisons laissent une forte empreinte sur mes émotions. Chaque saison est associée à des émotions et des couleurs spécifiques qui peuvent être utilisées

pour mieux exprimer et comprendre nos émotions.

Le printemps est la saison du renouveau et de la renaissance, ses couleurs spécifiques sont pastel et lumineuses. Le vert vif du printemps suscite mon optimisme, la nature commence à pousser et à me transmettre sa prospérité, mais aussi l'espoir. En particulier, le vert du printemps me transmet une émotion d'acceptation d'un nouveau départ, tout comme les arbres, les plantes et l'herbe. Le soleil est jaune vif, ses rayons apportant de la joie à mon âme, mais aussi une très bonne humeur, me rendant joyeuse. L'été est dominé par les couleurs vives des fleurs, c'est une période intense qui peut être associée à des vives couleurs fortes, de longues journées ensoleillées me rendant mélancolique, mais aussi fatiguée.

Le rouge, le rose et le violet me donnent confiance et l'émotion principale que j'en retire est le plaisir. L'automne me laisse rêver, ses couleurs chaudes semblent m'apaiser, la nature change à nouveau, laissant la nostalgie dans mon âme. Le brun des feuilles autrefois vertes me procure une agréable sensation de sécurité, car je préfère passer plus de temps à l'intérieur.

Le froid de l'hiver me rend malheureuse et le blanc de la neige que j'aime assimiler à la perfection ce qui me met mal à l'aise car les choses parfaites me contentent, mais me font plus peur. L'atmosphère sombre et le ciel toujours gris-bleu me laissent un sentiment de tristesse, me rendant déprimée et improductive la plupart du temps. Selon moi, les couleurs jouent un rôle important dans la façon dont nous percevons et communiquons nos émotions, chacun de nous ressentant quelque chose de différent à leur sujet, même si certaines d'entre elles ont acquis des significations universelles.

**Stanca Simina Andreea, XI C**



## Un pas vers les couleurs de la France



Dès le premier impact avec ce pays, j'ai vu un monde d'histoires à travers mes yeux d'adolescente. Le panorama de l'avion sur la ville de Beauvais m'a montré la nature qui prend vie dans ce petit paradis aux couleurs vives. Aller vers

d'autres villes du nord de la France, j'ai réalisé que le mirage de la nature était prédominant et indispensable dans tous les coins.

J'avais plusieurs souhaits que je voulais réaliser durant mon séjour en France. Plus précisément, visiter des lieux célèbres de Paris. Le premier objectif était l'une des merveilles du monde, à savoir la Tour Eiffel. Avec une hauteur écrasante de 324 mètres et une histoire qui a

débuté le 28 janvier 1887, j'ai réussi à monter à tous les étages, soit par les escaliers, soit par l'ascenseur. La vue sur l'ancien et le nouveau Paris, autrefois séparés par la Seine, et leur union qui est visible maintenant, mais si distincte architecturalement, ça m'a émerveillé.



Je n'ai pas manqué l'occasion de visiter le musée du Louvre dont l'architecture vous laisse sans voix. Lorsque je suis entrée dans la cour, je m'étais sentie si petite et



insignifiante par rapport à l'histoire qui m'entourait. Les statues me regardaient avec une supériorité qui avait laissé des traces profondes au fil des années, la grandeur du lieu, les pyramides de verre, même les nuances de crème et de gris qui maintenaient l'air historique sur l'endroit m'avaient fait ressentir le monde qui existait autrefois.



Enfin, la liste des objectifs se termine avec le château et les jardins de Versailles, des monuments incroyables qui ont été préservés jusqu'à aujourd'hui, tout ce qui s'y trouvait montre la richesse de la France et de sa culture. Il n'y a pas de mots pour ce que j'ai vu, les rayons du soleil reflétés dans l'or des portes et du château, la grandeur et la symétrie du jardin infini... c'était quelque chose d'inoubliable.

Je peux décrire cette expérience comme un ARC-EN-CIEL. C'était à la fois une diversité culturelle et sociale, faire partie d'une communauté avec des gens si différents et uniques à leur manière, et ici, j'ai pu vraiment être MOI sans me sentir jugée. J'ai eu une multitude d'expériences que je recommanderais à tout le monde d'en avoir au moins une fois dans la vie.



**Catrișcău Giulia-Nicola, XI C**

## Intense Emotions

# Emotions

The human experience is a complex web of emotions that range from happiness and joy to sadness and anger. Each emotion is like a flame, burning bright and hot within us, guiding our actions and shaping our experiences. However, not all emotions are created equal, and some burn brighter and hotter than others.

The flames of colored emotions refer to the different intensities and hues of our emotions. Some emotions burn with a bright red intensity, such as anger and passion. These flames can be overwhelming, causing us to act impulsively and make decisions we may later regret.

On the other hand, some emotions burn with a softer yellow glow, such as happiness and contentment. These flames bring warmth and comfort to our lives, helping us to appreciate the beauty around us and feel at peace with the world.

Yet, not all flames are bright and bold. Some burn with a subtle blue intensity, such as sadness and loneliness. These flames can be hard to see and even harder to get rid of, causing us to feel lost and disconnected from the world.

Lastly, there are the flames of green envy and jealousy, which burn with a toxic intensity, causing harm not only to ourselves but to those around us.

The flames of colored emotions can be both beautiful and dangerous, shaping our experiences and influencing the decisions we make. Learning to control and harness these emotions is a critical part of the human experience, allowing us to lead fulfilling and meaningful lives.

In conclusion, the flames of colored emotions are a constant presence in our lives, burning bright and hot within us. Understanding these emotions and learning to manage them is essential for leading a happy and healthy life.



**Timiș Raul, XI F**

As I sit down to write this article about colored feelings, I find myself thinking about the wide range of emotions that comprise the human experience. Our emotions affect our lives in a variety of ways, from pleasure to grief, rage to satisfaction.

The concept of colored sensations strikes a deep chord with me. Each emotion has its own color and texture, like the brushstrokes on a painting. When I'm joyful, I feel like I'm bathing in a bright, cheerful golden light. My world glows a flaming hue of crimson when I'm enraged, pulsating with intensity.

Of course, the hues of our emotions aren't often so obvious. They can merge together like the colors of a sunset, producing a beautiful and complicated tapestry of emotions. At times, they clash violently, like oil and water, leaving us befuddled and puzzled.

Despite their complexities, I believe that our emotions are one of the most beautiful and necessary aspects of human nature. They enable us to connect with ourselves and with others. And, like a painter with a color palette, we can use our emotions to create something truly remarkable and one-of-a-kind.

Therefore, the next time you're feeling down, take a moment to consider the colors and textures of that emotion. Accept the whole range of your emotions and allow them to guide you to a more colorful and satisfying existence.

Lastly, our emotions are what make us human, and they need to be explored and valued. So, go ahead and paint your world in all the colors of your feelings and see where they lead you. Who knows what masterpieces you'll come up with?

**Ștefănescu Ilinca, X F**

# Flames of Coloured Feelings

## Flames of Coloured Feelings

Emotions are like fires that ignite our passions and shape our experiences. They are difficult and hard to express. Each emotion carries its own unique intensity, representing parts of our personality and influencing the way we interact with the world.

The emotions are diverse, like the rainbow. We experience bright red when we are consumed by love, fury or excitement. We experience calming blues when we feel relaxed and at peace. We feel energetic yellows when we are happy or joyful, we also feel peaceful greens when we are satisfied. But no matter the emotion, they all contribute to the beauty of our personality.

We could also associate feeling with flames that can burn brightly when we feel excitement or fury, dimly when we are at peace or sad or even extinguished.

In conclusion, feelings are part of the human experience, the way we interact with the world. It's essential to embrace our emotions and allow them to colour our world.

**Fălăuș Lucas, XI A**

## Colors and moods

„Can color alter or influence your mood?“ You may inquire. The psychology of color is a branch of science that studies how color affects how people perceive things.

The study of how common colors influence human behavior is known as color

psychology. Every hue has a unique meaning and influences people differently. But why does color influence how you feel? Through various associations, colors have the power to influence your mood. For instance, the brighter tones of blue can make you feel calmer while the darker shades of blue are believed to make you feel lonely. In order to calm their nervous patients, medical offices occasionally paint their walls a light blue color.

You can create a place of peace for yourself by surrounding yourself with greenery or other earthy tones. According to historical associations, purple is the color associated with royalty and authority. However, purple hues that are more faded are beneficial to the human brain. Red is associated with danger, danger, love, passion, and rage. The color red has the greatest effect on the human body. It can quicken a person's heartbeat and give them more energy. However, yellow is a vibrant color that inspires joy and hope.

As was already noted, warmer color schemes can make one feel hopeful and cheerful as opposed to colder ones, which can either be comforting in lighter shades or depressing and lonely in darker ones.

For me surrounding myself with the lighter colors makes me feel happier. When it comes to clothing, I do, however, choose less vibrant and gloomy hues. For instance, light hues like light green, blue, or purple appeal to me. Although many people use fluorescent colors in order to help them highlight important details, personally, I don't like them and prefer to work with pastel and lighter colors instead.

As a result of how we perceive colors, they can easily affect your feelings or emotions.

**Teodorescu Andreea, XI F**

## Flammes d'émotion

La plupart des gens voient la tristesse comme un inconvénient, un obstacle, une émotion qu'ils évitent à tout prix, au lieu de l'embrasser. Je crois que la



tristesse est l'un des plus forts sentiments qu'on puisse ressentir. La tristesse est la seule émotion qui peut vous donner plus d'envie dans la vie; l'émotion qui vous apprend à vivre. Quand on perd quelqu'un, cette tristesse est celle qui nous fait comprendre à quel point la vie est courte et à quel point nous sommes fragiles.

Mais ce ne sont que des choses générales. Pour moi, la tristesse est le plus important sentiment dans ma vie. Je sais que ça semble fou, mais ça me motive et ça m'aide à me lever quand je tombe. Il faut beaucoup de temps pour voir la tristesse comme une bonne chose. La tristesse vous apprend que tout arrive pour une raison et que vous devez être ouvert au bonheur, à l'amour, à la haine, à la tristesse et à tous les sentiments et tous les émotions qui vous font vous sentir vivant. Mais aucun d'eux n'existerait sans tristesse.

Donc, mon conseil est de voir toujours le bon côté de tout ce que vous faites. Soyez triste, soyez heureux, soyez tout ce que vous voulez!

**Codrea Alesia, X A**

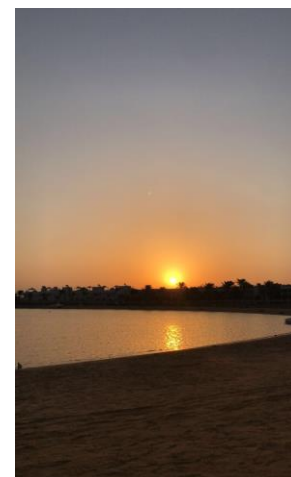
## Émotions en couleurs

On me demande souvent quelle est ma couleur préférée. Je réponds toujours en fonction de mon humeur, parce que ces couleurs changent en fonction des émotions et des sentiments. L'émotion est ce que nous ressentons au niveau de l'âme, tandis que la couleur est ce que nous voyons.

Il y a un large éventail d'émotions, de la joie à l'extase, puis à la tristesse et à la colère. Par exemple, la joie me fait sourire et je la perçois comme la couleur verte. Le vert symbolise la nature, la beauté et rien ne rend mon âme plus heureuse que la nature. J'associe la tristesse à la couleur bleue, car elle signifie la dépression, l'immoralité.

La colère me fait penser à la couleur rouge, étant quelque chose de très fort que je ne peux pas contrôler : le rouge ardent. Quand je suis amoureuse, j'associe ce sentiment au violet, parce qu'il me donne tous les deux-envie de vivre, ils me font rêver. Quand j'ai peur, je pense au noir, même si c'est une non-couleur, et quand je suis calme, je pense au blanc – le symbole de la pureté et de l'innocence absolue. J'ai confiance dans mes forces et je suis heureuse quand je vois que j'ai réalisé ce que j'avais prévu de faire ; j'associe le jaune à l'espoir, étant la lumière du soleil qui sort même après la plus grosse tempête.

Ma vie et probablement celle de tout le monde n'aurait aucun sens sans les émotions et sans les couleurs. Parfois il y a de bons jours, parfois moins bons. Si les émotions et les couleurs disparaissent, la vie serait ennuyeuse.



**Grad Andreea, IX C**

## Les couleurs de sentiments

Les sentiments sont comme des couleurs,  
Ils éclatent de mille feux,  
Certains sont vifs, d'autres sont doux,  
Chacun a sa propre valeur.

Le rouge passion est intense,  
Il brûle comme le feu,  
Il réveille les sens, il enchante les cœurs,  
Il est l'amour qui danse.

Le bleu calme est apaisant,  
Il est l'océan qui berce,  
Il inspire la confiance, il console les peurs,  
Il est la paix qui attend.

Le vert espoir est rassurant,  
Il est le printemps qui naît,  
Il encourage les rêves, il nourrit les désirs,  
Il est la force qui grandit.

Le jaune lumineux est joyeux;  
Il est le soleil qui brille,  
Il illumine les vies, il égaye les jours,  
Il est le bonheur.

Le noir profond est triste;  
Il est la nuit qui enveloppe,  
Il symbolise la douleur, il exprime les deuils,  
Il est la peine qui résiste.

Le blanc immaculé est pur,  
Il est la neige qui tombe,  
Il incarne la vérité, il reflète la bonté,  
Il est l'innocence qui dure.

Les sentiments sont comme des couleurs,  
Ils peignent la vie de toutes les teintes,  
Ils sont la richesse de notre cœur,  
Ils nous offrent mille étreintes.

**Morariu Teodora, IX A**

## L'ombre de l'amour

Je ne suis qu'une ombre te cherchant parmi les  
étoiles,  
Mais je ne regarde que dans mon miroir ;  
Prétendre que c'est juste moi avec mes pensées  
Perdu comme un rêve dans ton esprit.

Juste toi et moi; prends ma main!  
Je te garderai jusqu'à la fin.

Dans tes yeux je vois l'amour-tu es ma maison,  
Juste une touche sur ma peau-comme du poison  
sur les lèvres.

Écoute mon rythme cardiaque et regarde dans  
mes yeux ;  
Ils ont le pouvoir de se reconnaître  
Qui nous sommes et qui nous pourrions être...  
Prends ma main et danse avec moi !

C'est quelque chose de spécial qui doit être  
appris  
Ensemble nous pouvons changer le monde ;  
Laisse les yeux du monde voir  
Que tout commence avec toi et moi.

Tu es mon métier,  
Tu es mon histoire d'amour,  
Mon cœur t'appartient,  
Tout ce que je dis est vrai.

Je te vois tout le temps dans mes yeux,  
Tu es comme un démon dans le ciel,  
Et je veux que tout le monde voie  
Que tu es tout pour moi.

Mon esprit est fou de toi,  
Je me perds dans quelque chose de nouveau

C'est un sentiment étrange ;  
Parlons en silence !

Je suis à l'envers à côté de toi  
Et maintenant qu'est-ce que je dois faire ?  
Mon esprit dit que ce n'est pas assez...  
Nous devons nous lever.

Trouve la clé-  
Regarde dans mon cœur et vois ;  
Il n'y a rien d'autre que toi-  
Je suis là pour toi.

**Munteanu Kinga, X A**

## J'étais ...

J'étais ton cher visage  
Eternellement perdu dans ta vaste forêt  
De souvenirs mélangés.  
Je suis ici depuis toujours  
Mais encore totalement ignoré.  
J'étais autrefois ...  
Le tiède refuge de ta paix,  
Tranquillisant tes silences  
Eperdues.  
Mais toi, mon mystérieux signe d'interrogation,  
Tu as toujours pris tes distances, à petits pas,  
Te balançant comme un coup de vent  
Egarée ...  
J'étais ton déséquilibre  
Ta haine  
Tes peurs  
Tes émotions dissimulées  
Et tes mots incarcérés  
Dans les miens.  
J'étais ton médicament  
Contre l'agonie d'aimer  
Et pas celle d'être aimée,  
J'étais ton souffle d'espoir  
Le seul à te comprendre  
Je voulais être à tes côtés

Pour sécher tes pleurs, tes soupirs, tes non-dits  
...  
Car, entre autres tu m'as promis la même chose  
Et maintenant à la pleine lune je voudrais ...  
J'aimerais être ... ce que j'étais autrefois.

**Marc Casian, XI C**

## SPEAK OUT

### *Creative Writing National Contest*

*Imagine the day you met your shadow.  
Write your story.*

Waking up in the middle of the night feeling thirsty, I attempted to move. The air was chill and you could feel a strange breeze going through the room. A feeling of unease descended upon me at the realization that my body wouldn't respond. I was paralyzed.

Looking around I noticed a figure moving in the corner of my eye. I could distinguish a mesmerizing melody resembling the sound of a violin as the figure was slowly inching its way closer to me. Needless to say, I completely dissociated. I was in awe glancing at what I could only assume was the product of my own imagination as it closely resembled me.

Placing itself on top of me pinning me down to the bed it began enumerating in a distressing monologue my biggest fears and insecurities. It was almost like a physical manifestation of my suppressed memories.

I was greatly dried-up as this unhinged shaded persona was slowly draining my spiritual juice with its rhetoric accompanied by soft violin tunes.

Curiously, when the moonlight stopped piercing through the window, it vanished as did its debilitating spell.

With the numbness slowly dwindling away I could feel my body deeply wounded.

**Bârsan Ștefan, XI F**

## Colors of Emotions

Emotions are like colors,  
Vibrant and bright,  
Or dull and muted,  
They can bring us to our knees,  
Or lift us to great heights.

The red of anger,  
Fiery and fierce,  
Burning hot and bright,  
It can consume us whole,  
But also ignite our fight.

The blue of sadness,  
Cool and calm,  
A wave that crashes over us,  
Leaving us feeling lost and alone,  
But also reminding us of the love we've known.

The green of envy,  
Jealous and sharp,  
Like a thorn in our side,  
It can make us feel small,  
But also inspire us to strive.

The yellow of happiness,  
Warm and bright,  
Like the sun on our face,  
It can light up our world,  
And bring us to a better place.

The colors of emotions,  
Are all a part of who we are,  
A beautiful spectrum of life,  
That we must learn to navigate,  
And embrace with open hearts.

**Țîmpa Alexandra, IX A**

## Reach the egress

Society reformed to be an unstable environment,  
Where healthy moral values attract other  
people's judgement.  
On vapid, lavish things you're encouraged to  
waste your time,  
Wielded to fit in a fatuous comportamental  
stereotype.

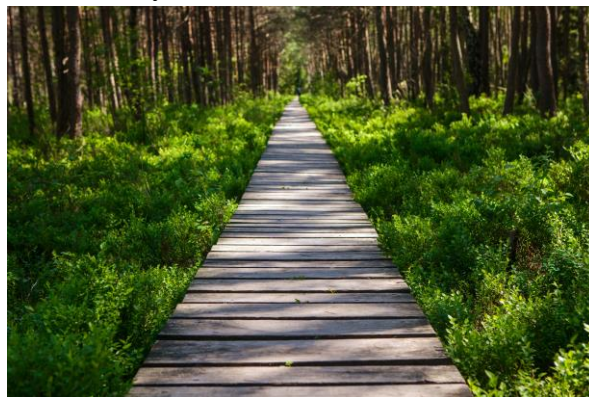
Overdo, overdrink, overpay!  
From your own consciousness get away.  
Underexercise, undereat, undersleep!  
Defame others and repeat.

Exceedingly high ego and low self-esteem...  
Hide the lack of character behind an addiction  
and scream.

So deeply engulfed in yourself you should  
become,  
That you forget why you started and where  
you're coming from!

I invite you, walk through the colorful egress,  
You'll find astonishing hues and rediscover  
happiness!

Come on now, what are you waiting for?  
Go back to your life and do better than before!



**Nagy Maria, IX A**

**LICEUL TEORETIC “EMIL RACOVITA”  
BAIA MARE, B-dul Republicii, nr. 8**

**Director, prof. Valeria MIC  
Director adjunct, prof. Anca TIȚĂ**

**FLAM(M)ES**

**REVISTĂ ȘCOLARĂ BILINGVĂ**

**Nr. 17 - iunie 2023**



**PUBLICAȚIE ANUALĂ REALIZATĂ ÎN CADRUL CATEDREI DE LIMBI MODERNE**

**Coordonatori:**

**Profesor BOZGA AURICA – limba franceză**

**Profesor FLORIAN ADRIANA – limba franceză**

**Profesor MATEȘAN RODICA – limba engleză**

**Profesor BONTE ADRIANA – limba engleză (tehnoredactare și editare)**

**Echipa de redacție /profesori îndrumători ai elevilor:**

**Profesor PAȘCA MIHAELA – limba engleză**

**Profesor POP BIANCA - limba engleză**

**Profesor RÂȘCO CARMEN - limba franceză**

**Profesor SMIEDT ANCUTA - limba engleză**

**Profesor SAVA CĂTĂLINA – limba franceză**

**Au publicat elevii:**

Angi Alin XI A

Apați Ana Ramona XI C

Ardelean Patricia X C

Bance Iulia XI H

Baran Andreea XII E

Barbu Ana XII C

Bârsan Ștefan XI F

Bilan Nicoleta Melania XI F

Bizău Florin Gheorghe XII F

Butean Denisa XI F

Catrișcău Giulia Nicola XI C

Cîmpean Ioan David Vasile X D

Codrea Alesia X A

Codrea Ștefania XII E

Dobrican Mihaela Andreea XI B

Fălăuș Lucas XI A

Garzisi Giovanna XI C

Grad Andreea IX C

Lopes Rua Emanuel X C

Marc Casian XI C

Magdău Crina XI A

Morariu Teodora IX A

Munteanu Kinga X A

Nagy Maria IX A

Oprea Teodora X G

Palencsar Rita X C

Petreuș David XI C

Pop Andrei X A

Roman Anamaria XII E

Rus Cristina X A

Sabău Anastasia IX B

Silaghi Lucas Tudor IX F

Stanca Simina Ancreea XI C

Szakacs Andreea XII C

Șandor Andra IX B

Șomcutean Maria IX B

Ștefănescu Iilca X F

Teodorescu Andreea XI F

Timiș Raul XI F

Tîmpa Alexandra IX A

Toth Rebecca IX B

Trif Alex XII F