

Définition Émotion (Larousse) :

- trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de joie, de colère, de tristesse, de surprise, etc... -
Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement

**Pour identifier un ressenti et l'exprimer, faire précéder les mots qui suivent de : "Je me sens ...", " Je ressens ...",
"J'éprouve ...",**

LA PEUR / LA CRAINTE

Affolé, Agité, alarmé, anxieux, crispé, nerveux, inquiet, réticent, méfiant, mal à l'aise, tendu, embarrassé, hésitant, incertain, partagé, perdu, cerné, confus, déboussolé, décontenancé, désemparé, désorienté, choqué, désarçonné, perplexe, préoccupé, soucieux, tracassé, troublé, dispersé, ébranlé, effrayé, apeuré, angoissé, paniqué, tourmenté, stupéfait, submergé, terrorisé, sans défense, vulnérable, sur la défensive, déstabilisé, en détresse, horrifié, insécure, sidéré, sur le qui-vive, terrifié

LA COLERE

Agacé, agité, amertume, ennuyé, contrarié, énervé, exaspéré, excédé, irrité, fâché, frustré, sous-pression, à bout, blessé, heurté, crispé, déconcerté, choqué, indigné, horripilé, hors de moi, enragé, plein de ressentiment, plein d'animosité, aigri, vexé, déçu, frustré, mécontent, furieux, haineux, plein d'agressivité, maussade, dégouté, écœuré, fou de rage, sur les nerfs, méprisé, plein de rancœur...

LA TRISTESSE

Affecté, affligé, peiné, cafardeux, abandon, amoindri, épuisé, apathique, abattu, inerte, éteint, fragile, bon à rien, accablé, dépassé, anéanti, sans force, vidé, déçu, découragé, démotivé, démobilisé, démoralisé, anéanti, démuné, l'âme en peine, chagriné, consterné, blessé, dégoûté, désolé, désespéré, bouleversé, fautif, honteux, découragé, impuissant, sombre, mélancolique, avoir le cœur brisé, nostalgique, plein de regrets, mécontent, désarmé, désorienté, dans le doute, sans élan, mal à l'aise...

LA JOIE

À l'aise, plein d'affection, heureux, gaieté, amusant, allégresse, jovial, humour, content, délectation, satisfaction, sensation, triomphe, ferveur, excitation, entrain, soulagé, plaisir, extase, jouissance, enchanté, satisfaction, euphorie, jubilation, optimiste, fier, apaisé, de bonne humeur, concentré, confiant, curieux, décontracté, drôle, en effervescence, émerveillé, plein d'énergie, paisible, passionné, intéressé, libre, nourri, optimiste, ouvert, réceptif, reconforté, rempli d'espoir, serein, stimulé, sûr de moi, tranquille...