

140 SENTIMENTS POUR EXPRIMER 4 ÉMOTIONS

Il existe des centaines de sentiments... cette liste est volontairement réduite pour vous faciliter une première approche

35 Sentiments de JOIE (= j'ai besoin de partage)

| Affectueux | Amusé | Comblé | Enchanté | Exubérant | Harmonie (en) | Libre | Optimiste | Satisfait |
|------------|------------|-------------|--------------------|------------|---------------|----------|---------------|------------|
| Agréable | Bon | Confortable | Entrain (plein d') | Fier | Heureux | Lumineux | Passionné | Stimulé |
| Allègre | Chaleureux | Content | Enthousiaste | Forme (en) | Jovial | Motivé | Ravi | Transporté |
| Amical | Chanceux | Décontracté | Euphorique | Gai | Joyeux | Nourri | Reconnaissant | |

Expressions de JOIE: Ressentis & Couleurs

Être au comble de ses vœux, au comble de la joie Nager dans la joie. Être aux anges, au septième ciel. Bondir, sauter de joie. Heureux comme un poisson dans l'eau Heureux comme un oiseau dans l'air Sourire jusqu'aux oreilles Le cœur saute de joie Mettre du baume au coeur Avoir la joie au cœur Pleurer de joie, des larmes de joie Baigner dans l'allégresse

Se sentir pousser des ailes Avoir le coeur léger

Voir la vie en rose Se mettre au vert (se reposer)

35 Sentiments de TRISTESSE (= j'ai besoin de réconfort)

| Abattu | Bouleversé | Déçu | Embarrassé | Honteux | Isolé | Nostalgique | Prostré | Triste |
|-----------|------------|-----------|------------|---------------|------------|-------------|-----------|--------|
| Affligé | Cafardeux | Dégoûté | Ennuyé | Humilié | Lugubre | Navré | Résigné | Vaincu |
| Apathique | Chagriné | Déprimé | Éteint | Inadéquat | Malheureux | Paumé | Submergé | Vidé |
| Blessé | Découragé | Désespéré | Fatigué | Inintéressant | Meurtri | Pessimiste | Tourmenté | |

Expressions de TRISTESSE : Ressentis & Couleurs

Avoir la mort dans l'âme Avoir le vague à l'âme Errer, se traîner comme une âme en peine Baigner dans la tristesse Avoir une tête d'enterrement Triste comme un bonnet de nuit Faire triste mine, morne figure Avoir un regard morose, éteint En avoir gros sur le coeur, sur la patate Avoir une boule dans la gorge Avoir la gorge serrée Avoir le coeur gros Avoir des bleux à l'âme Avoir du bleu au coeur Broyer du noir Rire jaune, rouge de honte Être pâle comme la mort Triste comme le ciel noir Faire grise mine



35 Sentiments de PEUR (= j'ai besoin de protection)

Angoissé Coincé Défensive (sur la) Faible Horrifié Méfiant Perdu Tendu Traumatisé Désorienté Terrifié Troublé Anxieux Confus Fourbe Incertain Nerveux Prudent Appréhension Coupable Effravé Frousse (avoir la) Inhibé Paniqué Secoué Timide Vulnérable (avoir de l') Craintif Épouvanté Harcelé Pessimiste Timoré Inquiet Soucieux

Expressions de PEUR : Ressentis & Couleurs

Gorge sèche, nouée Souffle coupé, de la peine à respirer Aucun son ne sort de ma bouche Hurler de terreur Chair de poule, les poils qui se hérissent Cheveux dressés sur la tête Jambes coupées, en coton Ne plus tenir sur ses jambes Prendre ses jambes à son cou, fuir à toutes jambes Le sang qui se glace, qui ne fait qu'un tour Trembler comme une feuille Frissonner de peur Claquer des dents Avoir des sueurs froides, les mains moites Ca fait froid dans le dos Être cloué sur place, pétrifié, paralysé

Le cœur battant Se faire tout petit Être plus mort que vif

Être vert de peur Avoir une peur bleue Être blanc comme un linge

35 Sentiments de COLÈRE (= j'ai besoin de changement, de réparation)

Énervé Hostile Agacé Aversion (avoir) Courroucé Fâché Jaloux Proteste (qui) Sauvage Aaité Choqué Critique Envieux Frustré Mécontent Rancunier Suffisant Hystérique Dérangé Furieux Vexé Agressif Contracté Exaspéré Insatisfait Mesquin Renfrogné Contrarié Dur Excité Haineux Irrité Outré Révolté Amer

Expressions de COLÈRE : Ressentis & Couleurs

Fumer, exploser de colère
Piquer une colère
Une colère qui fait monter le sang à la tête
S'emporter de colère, s'enflammer
Avoir la moutarde qui monte au nez
Avoir le sang qui monte au visage
Les trait déformés de colère

La voix rauque de colère Bégayer de colère Avoir le sang qui bout Trembler de colère Trépigner de colère Suffoquer de colère Ne plus contrôler ses nerfs Sortir de ses gonds Faire les gros yeux

Être vert de rage Se fâcher tout rouge, voir rouge Entrer dans une colère noire La voix blanche de colère