



TABLEAU DES ÉMOTIONS : JE ME SENS...



Joie

- ☐ aimé
- ☐ amoureux
- ☐ amusé
- ☐ chanceux
- ☐ choyé
- ☐ confiant
- ☐ content
- ☐ courageux
- ☐ déterminé
- ☐ enthousiaste
- ☐ euphorique
- ☐ excité
- ☐ fier
- ☐ impressionné
- ☐ inspiré
- ☐ libre
- ☐ paisible
- ☐ reconnaissant
- ☐ reposé
- ☐ satisfait
- ☐ soulagé
- ☐ surpris

Tristesse

- ☐ abandonné
- ☐ anxieux
- ☐ atterré
- ☐ attristé
- ☐ coupable
- ☐ découragé
- ☐ déçu
- ☐ démoli
- ☐ démuni
- ☐ dépassé
- ☐ déprimé
- ☐ désespéré
- ☐ ébranlé
- ☐ embarrassé
- ☐ embêté
- ☐ ennuyé
- ☐ honteux
- ☐ incompris
- ☐ indécis
- ☐ meurtri
- ☐ ravagé
- ☐ seul

Colère

- ☐ agressif
- ☐ amer
- ☐ blessé
- ☐ choqué
- ☐ dégoûté
- ☐ dévasté
- ☐ explosif
- ☐ fermé
- ☐ frustré
- ☐ hors de moi
- ☐ humilié
- ☐ impulsif
- ☐ instable
- ☐ insulté
- ☐ jaloux
- ☐ obsessif
- ☐ pris au dépourvu
- ☐ pris au piège
- ☐ revanchard
- ☐ trahi
- ☐ victime d'injustice
- ☐ violent

Peur

- ☐ angoissé
- ☐ apeuré
- ☐ chétif
- ☐ craintif
- ☐ effrayé
- ☐ faible
- ☐ fautif
- ☐ fragile
- ☐ horrifié
- ☐ impuissant
- ☐ inférieur
- ☐ inquiet pour moi-même
- ☐ inquiet pour quelqu'un
- ☐ insécure
- ☐ menacé
- ☐ paniqué
- ☐ petit
- ☐ préoccupé
- ☐ stressé
- ☐ tendu
- ☐ terrifié
- ☐ traqué

*Si tu vois tout en gris,
déplace l'éléphant !
- Proverbe indien -*

