



# 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  
 démolî  
 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  
 horriifié  
 impuissant  
 inférieur  
 inquiet pour moi-même  
 inquiet pour quelqu'un  
 insécurite  
 menacé  
 paniqué  
 petit  
 préoccupé  
 stressé  
 tendu  
 terrifié  
 traqué

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

