

METTRE DES MOTS SUR NOS ÉMOTIONS

Les émotions sont utiles et jouent un rôle vital dans notre vie, nos actions et nos relations. Accueillir, reconnaître et valider nos émotions et celles de l'autre permet de mieux répondre à nos besoins. Lorsque le vécu émotionnel est intense, il importe de nous rappeler que nous ne sommes pas nos émotions, que celles-ci sont éphémères et qu'elles vont finir par passer. Développer un vocabulaire émotionnel riche et nuancé permet de les exprimer et de les vivre sainement.



Colère

À bout, agacé, agité, amer, choqué, contrarié, crispé, emporté, énervé, enragé, exaspéré, excédé, fâché, froissé, frustré, furieux, hors de soi, hostile, impatient, importuné, irrité, mécontent, outré, révolté, scandalisé, susceptible, tendu.

Tristesse

Abattu, accablé, affecté, affligé, anéanti, assommé, attristé, au bord des larmes, blessé, bouleversé, chagriné, consterné, déchiré, découragé, déçu, défait, démoralisé, démotivé, dépité, déprimé, désabusé, désappointé, désesparé, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, ébranlé, effondré, embarrassé, ému, ennuyé, éteint, malheureux, mélancolique, morose, navré, peiné, perturbé, pessimiste, sombre, triste.



Surprise

Ahuri, assommé, bouche bée, déboussolé, décontenancé, dépaysé, désorienté, déstabilisé, ébahi, éberlué, embêté, estomaqué, étonné, impressionné, interloqué, interpellé, intrigué, le souffle coupé, pris au dépourvu, pris de court, renversé, saisi, secoué, sidéré, surpris, stupéfait, tombé des nues, troublé.



Dégoût

Dégoûté, écoeuré, plein de répulsion, rebuté, révolté.



Peur

Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, chaviré, circonspect, craintif, effarouché, effrayé, embarrassé, en désarroi, fébrile, incertain, indécis, inquiet, mal à l'aise, méfiant, menacé, paniqué, perplexe, pétrifié, préoccupé, réticent, sceptique, soucieux, soupçonneux, sur la réserve, sur ses gardes, soucieux, suspicieux, terrifié, terrorisé, tourmenté, tracassé, tremblant, vulnérable.



Joie

À l'aise, amusé, animé, apaisé, attendri, calme, captivé, centré, comblé, confiant, confortable, content, décontracté, détendu, déterminé, disposé, emballé, enchanté, encouragé, engagé, en paix, enjoué, enthousiaste, euphorique, exalté, excité, fasciné, fier, gai, heureux, impliqué, joyeux, libre, mobilisé, motivé, optimiste, passionné, plein de gratitude, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjoui, satisfait, stimulé, vivant.

