

# Les mots pour nommer mes émotions

Je me sens ...



Triste / Isolé(e)  
Abandonné(e)  
Coupable  
Désespéré(e)  
Déprimé(e)  
Seul(e)  
Ennuyé(e)  
Honteux(se)  
Ignoré(e)  
Intimidé(e)  
Vulnérable / Vide



Colère  
Blessé(e)  
Menacé(e)  
Haineux(se)  
Agressif(ve)  
Frustré(e)  
Critiqué(e)  
Dévasté(e)  
Jaloux(se)  
Amer(e) / Hostile  
Furieux(se) / Irrité(e)



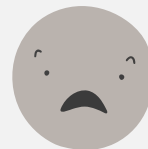
Heureux  
Joyeux(se)  
Fier(e) / Fort(e)  
Accepté(e)  
Paisible / Libéré(e)  
Optimiste  
Ouvert(e)  
Inspiré(e)  
Aimant(e)  
Courageux(se)  
Confiant(e)



Surpris(e)  
Confu(se)  
Etonné(e)  
Excité(e)  
Choqué(e)  
Consterné(e)  
Perplexe  
Abasourdi(e)  
Energique



Dégout  
Répugné(e)  
Détestable  
Ecoeuré(e)  
Révolté(e)  
Mal à l'aise  
Incommodé(e)  
Gêné(e)  
Repoussé(e)



Peur  
Humilié(e)  
Rejeté(e)  
Insécure  
Anxieux(se)  
Apeuré(e)  
Exclus(e)  
Préoccupé(e)  
Craintif(ve)  
Terrifié(e)  
Accablé(e)