

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
Incommode(e)
Gêné(e)
Repoussé(e)



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