

140 SENTIMENTS POUR EXPRIMER 4 ÉMOTIONS

Il existe des centaines de sentiments... cette liste est volontairement réduite pour vous faciliter une première approche

35 Sentiments de JOIE (= j'ai besoin de partage)

Affectueux	Amusé	Comblé	Enchanté	Exubérant	Harmonie (en)	Libre	Optimiste	Satisfait
Agréable	Bon	Confortable	Entrain (plein d')	Fier	Heureux	Lumineux	Passionné	Stimulé
Allègre	Chaleureux	Content	Enthousiaste	Forme (en)	Jovial	Motivé	Ravi	Transporté
Amical	Chanceux	Décontracté	Euphorique	Gai	Joyeux	Nourri	Reconnaisant	

Expressions de JOIE : Ressentis & Couleurs

*Être au comble de ses vœux, au comble de la joie
Nager dans la joie.
Être aux anges, au septième ciel.
Bondir, sauter de joie.
Heureux comme un poisson dans l'eau
Heureux comme un oiseau dans l'air*

*Sourire jusqu'aux oreilles
Le cœur saute de joie
Mettre du baume au cœur
Avoir la joie au cœur
Pleurer de joie, des larmes de joie
Baigner dans l'allégresse*

*Se sentir pousser des ailes
Avoir le cœur léger*

*Voir la vie en rose
Se mettre au vert (se reposer)*

35 Sentiments de TRISTESSE (= j'ai besoin de réconfort)

Abattu	Bouleversé	Déçu	Embarrassé	Honteux	Isolé	Nostalgique	Prostré	Triste
Affligé	Cafardeux	Dégoûté	Ennuyé	Humilié	Lugubre	Navré	Résigné	Vaincu
Apathique	Chagriné	Déprimé	Éteint	Inadéquat	Malheureux	Paumé	Submergé	Vidé
Blessé	Découragé	Désespéré	Fatigué	Inintéressant	Meurtri	Pessimiste	Tourmenté	

Expressions de TRISTESSE : Ressentis & Couleurs

*Avoir la mort dans l'âme
Avoir le vague à l'âme
Errer, se traîner comme une âme en peine
Baigner dans la tristesse
Avoir une tête d'enterrement
Triste comme un bonnet de nuit
Faire triste mine, morne figure*

*Avoir un regard morose, éteint
En avoir gros sur le cœur, sur la patate
Avoir une boule dans la gorge
Avoir la gorge serrée
Avoir le cœur gros
Avoir des bleux à l'âme*

*Avoir du bleu au cœur
Broyer du noir
Rire jaune, rouge de honte
Être pâle comme la mort
Triste comme le ciel noir
Faire grise mine*

35 Sentiments de PEUR (= j'ai besoin de protection)

Angoissé	Coincé	Défensive (sur la)	Faible	Horrié	Méfiant	Perdu	Tendu	Traumatisé
Anxieux	Confus	Désorienté	Fourbe	Incertain	Nerveux	Prudent	Terrifié	Troublé
Appréhension (avoir de l')	Coupable	Effrayé	Frousse (avoir la)	Inhibé	Paniqué	Secoué	Timide	Vulnérable
	Craintif	Épouvanté	Harcelé	Inquiet	Pessimiste	Soucieux	Timoré	

Expressions de PEUR : Ressentis & Couleurs

Gorge sèche, nouée
Souffle coupé, de la peine à respirer
Aucun son ne sort de ma bouche
Hurler de terreur
Chair de poule, les poils qui se hérissent
Cheveux dressés sur la tête
Jambes coupées, en coton
Ne plus tenir sur ses jambes

Prendre ses jambes à son cou, fuir à toutes jambes
Le sang qui se glace, qui ne fait qu'un tour
Trembler comme une feuille
Frissonner de peur
Claquer des dents
Avoir des sueurs froides, les mains moites
Ca fait froid dans le dos
Être cloué sur place, pétrifié, paralysé

Le cœur battant
Se faire tout petit
Être plus mort que vif

Être vert de peur
Avoir une peur bleue
Être blanc comme un linge

35 Sentiments de COLÈRE (= j'ai besoin de changement, de réparation)

Agacé	Aversion (avoir)	Courroucé	Énervé	Fâché	Hostile	Jaloux	Proteste (qui)	Sauvage
Agité	Choqué	Critique	Envieux	Frustré	Hystérique	Mécontent	Rancunier	Suffisant
Agressif	Contracté	Dérangé	Exaspéré	Furieux	Insatisfait	Mesquin	Renfrogné	Vexé
Amer	Contrarié	Dur	Excité	Haineux	Irrité	Outré	Révolté	

Expressions de COLÈRE : Ressentis & Couleurs

Fumer, exploser de colère
Piquer une colère
Une colère qui fait monter le sang à la tête
S'emporter de colère, s'enflammer
Avoir la moutarde qui monte au nez
Avoir le sang qui monte au visage
Les traits déformés de colère

La voix rauque de colère
Bégayer de colère
Avoir le sang qui bout
Trembler de colère
Trépigner de colère
Suffoquer de colère
Ne plus contrôler ses nerfs

Sortir de ses gonds
Faire les gros yeux

Être vert de rage
Se fâcher tout rouge, voir rouge
Entrer dans une colère noire
La voix blanche de colère