

NOMMER les émotions et les ressentis

Joie	Colère	Peur	Surprise / Dégoût	Tristesse	Fatigue
Content Amusé Heureux Joyeux Gai Enjoué Ravi Épanoui Inspiré Enthousiaste	Fâché En colère Enragé Exaspéré Furieux Hors de soi Agacé Contrarié Irrité Qui en a marre	Craintif Anxieux Méfiant Tendu Sur ses gardes Effrayé Terrifié Épouvanté Paniqué Angoissé	Étonné Décontenancé Ébahi Sideré Ahuri Dégouté Amer Écœuré Rebuté Repuissé	Triste Découragé Déprimé D'humeur noire Consterné Démoralisé Désespéré Seul Blessé Abattu	Fatigué Épuisé Léthargique Indifférent Ramolli Las Impuissant Lourd Endormi Sans élan
Energie	Attrance	Affection	Incertitude	Malaise	Sérénité
Revigoré Enthousiaste Plein d'entrain Confié à bloc Plein de vie Impatient Vivifié Pétillant Émoustillé Stimulé	Curieux Intrigué Intéressé Aventueux Ouvert Concentré Attiré Happé Envouté Séduit	Chaleureux Amical Sensible Touché Attendri Reconnaissant Émerveillé Proche Fier Vulnérable	Confus Perplexe Hésitant Troublé Embrouillé Tirailé Partagé Déchiré Embarrassé Embêté	Mal à l'aise Inconfortable Frustré Déçu Impuissant Démuni Bloqué Sous pression Nerveux Stressé	En paix Tranquille Calmé Paisible Soulagé Rassuré Confiant Détendu Relaxé Centré