

Collecte lexicale sur les émotions

La peur		
Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Terrifié Terrorisé Stressé Surpris Alarmé Angoissé Apeuré Choqué Désorienté Epouvanté Inquiet Mal à l'aise Paniqué Anxieux Timidité	Pleurs Transpiration, sueur Les dents claquent Sursaut On donne des coups partout Fuite Cris On est pétrifié On se cache On tremble On fait pipi (perte de contrôle) On ne peut plus parler On se ronge les ongles Bégaiement Pâleur	Accélération du rythme cardiaque Estomac noué (maux de ventre) Circulation du sang Sensation de froid Images qui restent à l'esprit
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Chair de poule Mort de trouille Vert de peur Peur bleue Avoir les chocottes Avoir les foies Avoir le sang qui se glace dans les veines Rentrer dans sa coquille Prendre ses jambes à son cou	Cauchemar Conséquence d'une mauvaise note (peur des parents) Film d'horreur, séries Insectes, phobies Peur d'être puni L'altitude (le vertige) La vitesse	Se faire rassurer En parler Chercher du secours Trouver de quoi se défendre Exercices de confiance en soi, d'estime de soi Anticiper Se cacher, s'éloigner Penser à quelque chose qu'on aime Penser positif Ecouter de la musique

Le dégoût		
Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Écoeurement	Grimace	Envie de vomir Estomac qui se balade
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Etre vert comme des brocolis	Propreté des lieux publics Bestioles (araignées, cafard) Alimentation Odeur Boules puantes Faux espoirs (prof absent/présent avec chgt d'horaires)	Parler Demander le respect pour les signaux du corps (odeur, nourriture à éloigner)

La colère

Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Enervé Enragé Pas content Furieux Grincheux Frustré Mécontent Jaloux	Sourcils froncés Rouge Poings serrés Bouche fermée Dents serrées Pleurs Cris, insultes Lever la voix Violence verbale ou physique Repousser les autres	« ça chauffe » Le cœur bat plus vite Le sang circule plus vite
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Rouge de rage S'énerver tout rouge Péter les plombs Péter un câble	Agression Famille Perdre à un jeu Dispute La nourriture Etre en échec Moqueries, remarques Quelqu'un qui nous énerve (répétitions) Injustice Trahison Se faire mal	Se défouler (boxe) Crier Balles anti-stress Aller dans un lieu qu'on aime bien Faire une activité qu'on aime bien Manger Regarder un film Ecouter de la musique Se promener Dormir S'isoler Médiation

La joie

Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Euphorique Etre content Etre heureux Etre satisfait Etre émerveillé Être fier Etre joyeux	Sourire Parler gentiment Rires Joues qui remontent Le corps bouge beaucoup On danse, on chante, on saute	Hausse de la température corporelle Le cœur bat plus vite
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Heureux comme un poisson dans l'eau Avoir la joie au cœur Etre au septième ciel Heureux comme un oiseau dans l'air Avoir des papillons dans le ventre Sauter comme un cabri Pleurer de joie	Avoir un animal de compagnie Avoir de la compagnie Le droit de sortir Ne pas avoir cours Week-end, vacances Avoir son téléphone Quand on gagne dans un sport La guérison d'un être cher	

La tristesse		
Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Déprimé, dépression Désespoir Tristesse Mélancolie Colère	Yeux bouffis Yeux rouges Nez rouge Visage fermé Dos vouté	Les organes rétrécissent Froid à l'intérieur Ça bouillonne Fatigue
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Faire une tête d'enterrement Avoir le bourdon Triste comme un bonnet de nuit Pleurer comme une madeleine	Quelqu'un qui meurt Chagrin d'amour Maladie Tristesse des autres Regarder un film triste L'art	Penser à quelque chose de bien Faire autre chose Prendre des médicaments Faire une pause Se confier, parler aux autres Pleurer

La surprise		
Différents états émotionnels	Attitude, comportement (ce qui se voit)	Sensations physiques (ce qui ne se voit pas)
Etonnement	Bouche bée Cris Sursaut Stupéfié Pétrifié	Cœur qui s'arrête
Expression	Situations	Les moyens de contrôler cette émotion
Tomber des nues Ne pas en croire ses yeux	Propreté des lieux publics Mort d'un proche Événement inattendu (attitude d'un proche) Imprévu Inconnu	Se renseigner