

## COLÈRE

### Je me sens

impatient  
irrité  
frustré  
tendu  
vexé  
énervé  
fâché

contrarié  
incompris  
mécontent  
sur les nerfs  
frustré  
agacé

furieux  
enragé  
hors de moi  
ulcéré  
exaspéré  
haineux

## JOIE

### Je me sens

libre  
vivant  
excité  
émerveillé  
heureux  
exalté

fier  
intéressé  
content  
épanoui  
léger  
amusé

reconnaisant

serein  
optimiste  
enthousiaste  
confiant  
joyeux  
satisfait  
comblé

## PEUR

### Je me sens

hésitant  
préoccupé  
découragé  
inquiet  
vulnérable  
mal à l'aise  
pessimiste

intimidé  
alarmé  
impuissant  
apeuré  
craintif  
anxieux

effrayé  
angoissé  
paniqué  
terrorisé  
épouvanté  
horrifié

## TRISTESSE

### Je me sens

anéanti  
lourd  
résigné  
humilié  
mélancolique  
désenchanté  
désespéré

peiné  
alarmé  
déprimé  
malheureux  
accablé  
désenchanté  
désespéré

chagriné  
soucieux  
préoccupé  
déçu  
las  
seul  
vide  
abattu