

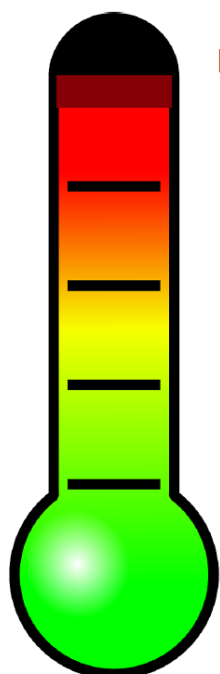
TRISTESSE



Sensations

Lourdeur, lassitude
Sensation de vide
Gorge serrée
Envie de pleurer
Mâchoire qui tremble
Respiration saccadée
Impossibilité de parler
Envie de se replier sur soi

Vocabulaire



Désespéré
Déprimé
Abattu
Triste
Vide
Seul
Déçu



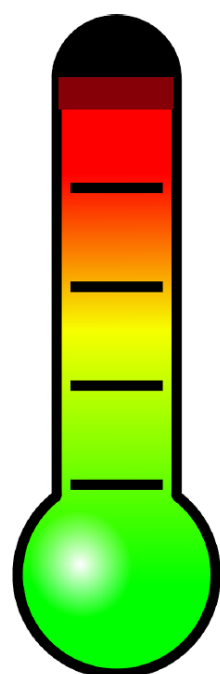
COLÈRE



Sensations

Etat de tension
Mâchoire crispée
Sourcils qui se froncent
Poings qui se serrent
Envie d'attaquer
Chaleur dans le corps
Respiration bloquée

Vocabulaire



Enragé
Furieux
Exaspéré
En colère
Energé
Agacé.
Frustré
Contrarié
Impatient



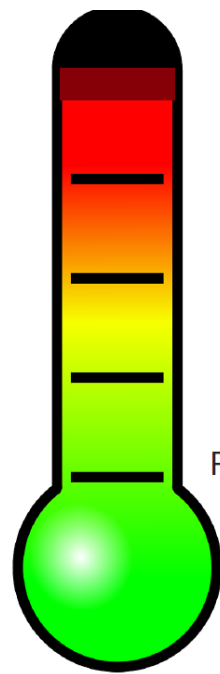
JOIE



Sensations

Sourire/ envie de rire
Légèreté et chaleur
dans le corps
Sensation d'expansion,
d'ouverture
Impression d'énergie
Envie de partager
avec les autres

Vocabulaire



Exalté
Excité
Heureux
Emerveillé
Joyeux
Enthousiaste
Amusé
Reconnaissant.



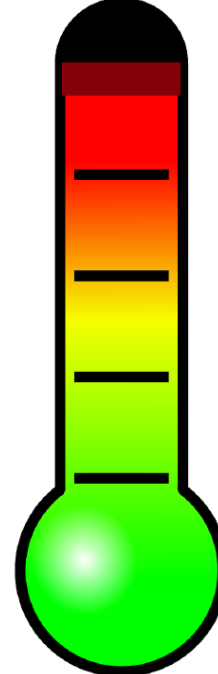
PEUR



Sensations

Etat d'urgence intérieur
Coeur qui bat vite
Nervosité, agitation
Ventre serré
Tremblement
Respiration difficile
Envie de fuir
Froid aux extrémités
(mains, pieds)

Vocabulaire



Terrifié
Paniqué
Effrayé
Apeuré
Inquiet
Soucieux
Préoccupé



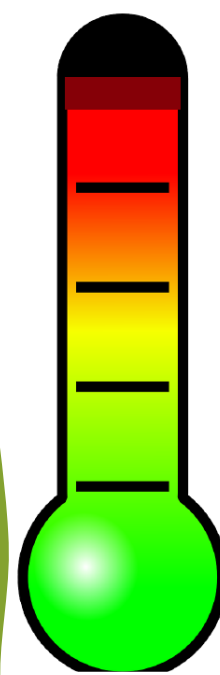
DÉGOÛT



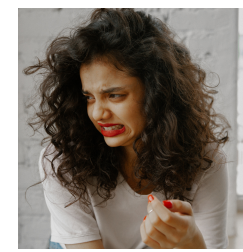
Sensations

Estomac serré
Boule dans la gorge
Haut le coeur
Nez qui se retrousse,
bouche fermée
Nausées/ vomissement
Mouvement vers l'arrière

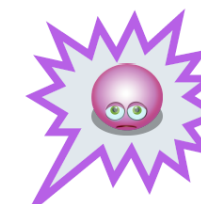
Vocabulaire



Répugné
Ecoeuré
Trahi
Dégoûté
Mal à l'aise
Ennuyé



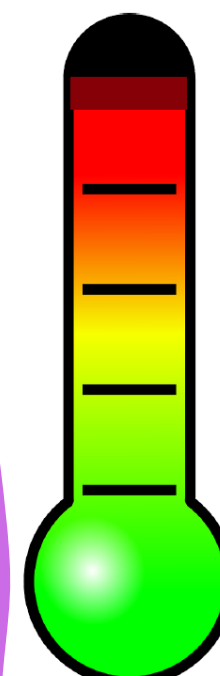
HONTE



Sensations

Contraction du corps
Envie de disparaître
Tête baissée, yeux vers le bas
Dos courbé
Boule dans le ventre
Poids dans la poitrine

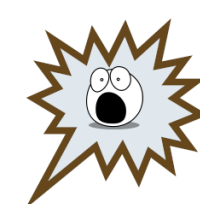
Vocabulaire



Humilié
Fautif
Honteux
Embarrassé
Gêné
Découragé



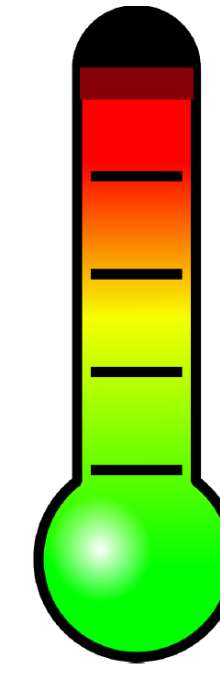
SURPRISE



Sensations

Yeux qui s'ouvrent en grand
Bouche qui s'ouvre
Tous les sens en alerte
Elargissement des perceptions
visuelles et auditives
Chaleur dans le corps

Vocabulaire



Stupéfait
Troublé
Surpris
Indécis
Incertain
Etonné

