

# LA PALETTE DE SENTIMENTS

« Je me sens... » ou « Je ressens un sentiment de/d'... »

SENTIMENT DE PEUR	SENTIMENT DE TRISTESSE	SENTIMENT DE SURPRISE	SENTIMENT DE COLÈRE
Affolé	Abattu	Abasourdi	Agacé
Agressé	Accablé	Ahuri	Agressé
Alarmé	Affligé	Atterré	Bouillonnant
Angoissé	Attristé	Bluffé	Ca me rend fou/dingue
Anxieux	Cafardeux	Bouleversé	Choqué
Apeuré	Chagriné	Choqué	Contrarié
Craintif	Consterné	Consterné	D'humeur massacrate
Crispé	Coupable	Décontenancé	En colère
Effarouché	Culpabilité	Déstabilisé	En rogne
Effrayé	D'humeur noire	Ebahi	Energé
En alerte	Découragé	Eberlué	Enragé
Epouvanté	Déçu	Effaré	Exaspéré
Figé	Démoralisé	En état de choc	Excédé
Haineux	Démuni	Etonné	Fâché
Harcelé	Dépité	Frappé	Frustré
Honteux	Déprimé	Interloqué	Furibond
Horriifié	Désabusé	Médusé	Furieux
Inquiet	Désespéré	Pantois	Furieux
Intimidé	Dévalorisé	Paralysé	Haineux
Jaloux	En détresse	Saisi	Horripilé
Nerveux	Envieux	Sidéré	Hors de moi
Paniqué	Eploré seul	Soufflé	Hystérique
Paralysé	Frustré	Stupéfait	Indigné
Pétrifié	Honteux	Surpris	Irritable
Plein d'appréhension	Mal		Irrité
Plein d'effroi	Malheureux		Jaloux
Préoccupé	Maussade		Mécontent
Prostré	Mélancolique		Mesquin
Saisi	Morose		Nerveux
Soucieux	Navré		Rancune
Sous le choc	Nostalgique		Ras le bol
Tendu	Peiné		Remonté
Terrifié	Pessimiste		Trahi
Terrorisé	Rejeté		Trompé
Tétanisé	Résigné		Ulcéré
Timoré	Trahi		
Trac	Triste		
Transi	Trompé		
Tremblant			

# LA PALETTE DE SENTIMENTS

« *Je me sens...* » ou « *Je ressens un sentiment de/d'...* »

SENTIMENTS	SENTIMENT DE SÉRÉNITÉ	SENTIMENT D'ÊTRE PLEIN DE VIE	SENTIMENT DE CONNEXION HUMAINE
JOYEUX	A l'aise		
Amusé	Abondance	Conscient	Affection
Béat	Absorbé	Curieux	Aimant
Bienheureux	Affirmé	Délivré	Amitié
Comblé	Apaisé	Emerveillé	Amour
Content	Attentif	Emoustillé	Amoureux
D'humeur espiègle	Calme	En alerte	Appartenance
De bonne humeur	Centré	En forme	Attaché
En extase	Chaleur	En pleine possession de mes moyens	Attachement
Enchanté	Concentré	Encouragé	Compatissant
Enjoué	Confiant	Envie	Connecté
Enthousiaste	Confortable	Etourdi	Empathie
Epanoui	Dans la plénitude	Excité	En sympathie
Excité	Décontracté	Fasciné	Enflammé
Gai	Détaché	Fort	Etre en lien
Heureux	Détendu	Grisé	Etre touché
Hilare	Déterminé	Impatient	Fraternité
Joyeux	Disponible	Intéressé	Frémissant
Léger	En confiance	Libéré	Importance
Nostalgique	En harmonie avec...	Libre	Intégré
Nourri	En paix	Motivé	Passion
Optimiste	Inspiré	Passionné	Pitié
Plein d'allégresse	Optimiste	Pétillant	Plein de gratitude
Radieux	Ouvert	Plein d'élan	Proche
Ravi	Paisible	Plein d'énergie	Réceptif
Rayonnant	Plénitude	Plein d'entrain	Reconnaissant
Réjoui	Posé	Plein de courage	Séduit
Satisfait	Présent	Stimulé	Solidaire
Surexcité	Rassuré	Tonique	Tendresse
Taquin	Réconforté	Transformé	
	Reconnaissant	Vibrant	
	Relaxé	Vivant	
	Renforcé	Vivifié	
	Satisfait	Chanceux	
	Serein		
	Soulagé		
	Stable		
	Tranquille		
	Humilité		
	Tranquillité d'esprit		
	Chanceux		