

VOCABULAIRE

émotionnel

Nommer ses sentiments permet de mieux traverser les moments difficiles. Cela permet de mettre en perspective ses propres sentiments et donne aux émotions associées une chance d'être vues et vécues.

effrayé
 anxieux
 paniqué
 bouleversé
 inquiet
 sur mes gardes
 terrifié
 pétrifié
 préoccupé
 méfiant
 fatigué
 apathique
 vide
 amorphe
 somnolent
 exténué
 épuisé
 abattu
 impuissant
 désespéré
 sans courage
 vulnérable
 sensible
 désemparé
 incertain

aversion
 haïeux
 dédaigneux
 horrifié
 hostile
 dégoût
 mal à l'aise
 déplaisant
 inconfortable
 embarrassé
 coupable
 confus
 douleur
 seul
 repentant
 brisé t
 ourmenté
 blessé
 misérable
 tendu
 chagriné
 irrité
 submergé
 agité
 nerveux

jaloux
 vacillant
 choqué
 nerveux
 inconfortable
 défait
 abasourdi
 découragé
 surpris
 ahuri
 agacé
 en colère
 frustré
 irrité
 impatient
 insatisfait
 contrarié
 fâché
 furieux
 enragé
 indigné

