NOS ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

PEUR

Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, chaviré, circonspect, craintif, déchiré, effarouché, effrayé, embarassé, en désarroi, fébrile, inquiet, mal à l'aise, paniqué, préoccupé, prudent, réticent, sceptique, soucieux, soupçonneux, sur la réserve, sur ses gardes, suspicieux, terrifié, tremblant, vulnérable...

COLÈRE

À bout, agité, amer, choqué, contrarié, crispé, emporté, en avoir assez, en avoir marre, énervé, exaspéré, excédé, fâché, frustré, horrifié, impatient, mécontent, ombrageux, outré, révolté, scandalisé, sombre, sur les nerfs, surexcité, survolté, susceptible, tendu, titillé, tourmenté, tracassé...

Tristesse

Abattu, accablé, affligé, assommé, attristé, bouleversé, chagriné, confondu, consterné, contrarié, dans tous ses états, de mauvaise humeur, déchiré, découragé, défait, démotivé, démuni, dépité, déprimé, désabusé, désappointé, désespéré, désenchanté, désillusionné, désolé, ébranlé, ému, en avoir gros sur le cœur, en désarroi, en détresse, en manque, ennuyé, éteint, impuissant, inconfortable, mal à l'aise, malheureux, morose, peiné, perturbé, pessimiste, préoccupé, secoué, sombre, soucieux, tourmenté...

JOIE

À l'aise, amusé, animé, apaisé, attendri, bien disposé, calme, captivé, centré, comblé, confiant, confortable, content, décontracté, détendu, déterminé, disposé, emballé, encouragé, engagé, enthousiaste, éveillé, exalté, fasciné, fier, plein de gratitude, heureux, impliqué, joyeux, libre, mobilisé, motivé, nourri, optimiste, ouvert, en paix, rassuré, rayonnant, réceptif, réjoui, satisfait, stimulé, vivant...

SURPRISE

Abasourdi, ahuri, assommé, bouche bé, le souffle coupé, déboussolé, décontenancé, dépaysé, désemparé, désorienté, déstabilisé, éberlué, embêté, estomaqué, impressionné, interloqué, interpelé, intrigué, perplexe, pris au dépourvu, pris de court, renversé, saisi, secoué, sidéré, stupéfait, troublé...

DÉGOÛT

Dégoûté, écœuré, plein de répugnance, rebuté, révulsé...

À ÉVITER (sentiments intriqués)

Abandonné, abusé, acculé, accusé, attaqué, blâmé, coupable, déconsidéré, délaissé, détesté, dévalorisé, diminué, dominé, écarté, écrasé, étouffé, floué, harcelé, humilié, ignoré, incompétent, indigne, insulté, intimidé, invisible, isolé, jugé, largué, manipulé, materné, minable, menacé, méprisé, mis sous pression, négligé, pas aimé, pas cru, pas entendu, piégé, rabaissé, rejeté, ridiculisé, stupide, trahi, utilisé...

Comment arriver à bien exprimer ses émotions

Marche à suivre

Enfants de 10 ans et plus, adolescents et adultes :

- Lire la feuille des émotions attentivement, un mot à la fois, pour bien prendre le temps de souligner ceux qui représentent le mieux ce que tu ressens en ce moment.

- Si tu veux en parler à quelqu'un, utilise-le « je » avec une émotion pour être certain de bien te faire comprendre plutôt que de tomber dans une agression verbale qui ne te soulagera pas au final. Il est aussi important de souligner à l'autre personne son comportement qui vous affecte et le moment où cela est arrivé. Cela aide à comprendre votre relation difficile.
    - Exemple : Je suis déçu (ou je suis triste) quand tu me dis que je ne serai pas capable réussir dans la vie.
    - Exemple : Je me sens abandonné (ou je me sens seul) dans la relation que nous avons ensemble depuis les dernières semaines.

- Si tu ne te sens pas prêt à parler de tes émotions, tu peux écrire un journal intime ou une lettre à la personne à qui tu aimerais t'adresser.

Parents :

- Pour les parents, prévoir un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangés pendant la discussion. Évitez de questionner votre enfant. Utilisez plutôt une bonne écoute active, c'est-à-dire regardez votre enfant dans les yeux, montrez-vous intéressé, démontrez que vous l'écoutez sincèrement en hochant la tête. Ne donnez pas de solutions tant et aussi longtemps qu'il ne vous le demandera pas, même si cela est très tentant avec votre expérience et surtout votre amour pour lui.

- Enfin, votre enfant a besoin de vous, même si cela ne parait pas toujours dans ses réactions. Demeurez disponible et patient.

Marco Mailhot, M. Sc. Psychoéducation
Conférencier