

## Exprimer ses sentiments et ses émotions.

Émotion ou sentiment ?

Une **émotion** est un trouble passager que l'on ressent en réaction à une situation. Elle peut être positive, comme la joie, la satisfaction... ou négative, comme la colère, la honte, la jalousie...

Un **sentiment** dure plus longtemps qu'une émotion : c'est un état affectif, c'est-à-dire une manière de se sentir dans son corps, sa tête et son cœur. Les sentiments peuvent aider à grandir, à entrer en relation avec son entourage, ou au contraire rendre malheureux et limiter le contact avec les autres.

Voici un tableau du lexique des émotions et sentiments qui pourra t'aider :

Émotion/ Sentiment	Vocabulaire	Expressions imagées
<b>Joie</b>	Se réjouir - Sourire Rire - Gaïeté	Être aux anges Nager dans le bonheur Être sur un nuage
<b>Surprise</b>	Être abasourdi Stupéfaction Étonnement	Rester bouche bée ou sans voix Tomber des nues
<b>Peur</b>	Être paniqué - Craindre Frayeur - Terreur - Effroi	Trembler comme une feuille En avoir la chair de poule
<b>Colère</b>	S'énervier - Être furieux Être agressif - Irritation	Bouillir de rage Entrer dans une colère noire
<b>Tristesse</b>	Avoir de la peine ou du chagrin Être morose	Avoir la gorge nouée Broyer du noir
<b>Honte</b>	Gêne Embarras	Être mort de honte Être rouge de honte