

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