

Réalisez un tableau de bord avec le lexique des émotions !

En cette période de **confinement** qui n'est pas forcément facile pour chacun, et afin d'aider vos enfants et vous-même à mettre des mots sur votre humeur du jour, nous vous proposons d'imprimer ce qui suit, si vous le pouvez, ou de réécrire ces mots.

matin

BONJOUR !

Un câlin ?

Rêves

Te souviens-tu de tes rêves? Veux-tu les raconter ? Qu'as-tu ressenti ?

soir

Stress du jour



1 à 5

Emotions du jour

colère, tristesse, peur,
plaisir, amour, surprise,
dégout, honte, joie

Quelles émotions as-tu ressenti aujourd'hui ?
Quand ?

Sujets d'inquiétude

Ce qui tu attends le plus de la
journée de demain

Instant gratitude

Cite ce que tu as aimé
dans cette journée

Je t'aime
Douce nuit

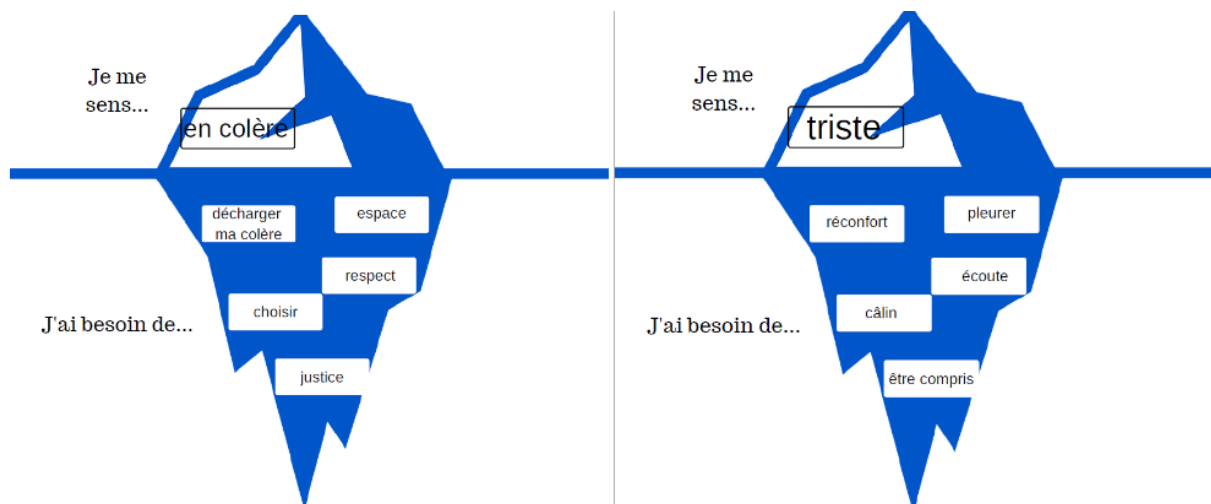
C'est une manière simple de maîtriser vos problèmes et ceux de vos enfants. On enrichit ainsi son vocabulaire et ses émotions...

COLÈRE			JOIE		
Je me sens			Je me sens		
impatient	contrarié	furieux	serein	fier	libre
irrité	incompris	enragé	optimiste	intéressé	vivant
frustré	mécontent	hors de moi	enthousiaste	content	excité
tendu	sur les nerfs	ulcéré	confiant	épanoui	émerveillé
vexé	frustré	exaspéré	joyeux	léger	heureux
énervé	agacé	haineux	satisfait	amusé	exalté
fâché			comblé	reconnaissant	

PEUR			TRISTESSE		
Je me sens			Je me sens		
hésitant	intimidé	effrayé	chagriné	peiné	anéanti
préoccupé	alarmé	angoissé	soucieux	alarmé	lourd
découragé	impuissant	paniqué	préoccupé	déprimé	résigné
inquiet	apeuré	terrorisé	déçu	malheureux	humilié
vulnérable	craintif	épouvanté	las	seul	mélancolique
mal à l'aise	anxieux	horrifié	vide	accablé	désenchanté
pessimiste			abattu	découragé	désespéré

N'oubliez pas les discussions en famille, les histoires lues ou les films vus ensemble pour vous donner une base.

Enfin, sachez que les émotions vont de pair avec les besoins. Les identifier servent à trouver les besoins qui en sont à l'origine.



"Ce processus d'alphabétisation émotionnelle diminue les risques de violence car, avec des mots pour nommer les émotions, il n'est plus besoin de passer à l'acte pour se faire entendre et comprendre."

source : <https://apprendreaeduquer.fr/lalphabetisation-emotionnelle-adultes-enfants/>

Lexique associé aux émotions de base

Joie	Joie (suite)	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
agréable	heureux	agacé	abattu	amer	alerte	affolé
allègre	hilaré	contrarié	accablé	dégoûté	abasourdi	alarmé
amusé	jouette	crispé	affecté	désabusé	atterré	angoissé
béat	joueur	de mau- vaise	affligé	désen- chanté	baba	anxieux
bien dis- posé	jovial	humeur	anéanti	désillu- sionné	confondu	apeuré
charmé	joyeux	courroucé	atterré	écœuré	confus	choqué
captivé	radieux	enragé	attristé	horripilé	consterné	craintif
comblé	ravi	enragé	bouleversé	incom- modé	décon- certé	déconcerté
confiant	réjoui	en colère	cafardeux	ulcéré	désorienté	dérouté
content	regonflé	énervé	chagriné		ébahi	déseparé
de bonne	remonté	enragé	consterné		ébaubi	désorienté
humeur	revigoré	exaspéré	déchiré		ébouffé	déstabilisé
décon- tracté	riant	excédé	défait		embar- rassé	effaré
délivré	rieur	fâché	déprimé		émervillé	effarouché
détendu	serein	frustré	désabusé		épaté	épouvanté
ébloui	stimulé	furieux	désen- chanté		époustouffé	glacé de peur
égayé	stupéfait	haineux	désespéré		estomaqué	horrifié
émervillé	surexcité	irrité	désolé		étonné	inquiet
émoussillé	touché	mécontent	ému		étourdi	intimidé
ému	vibrant	nerveux	éploré		frappé	mal à l'aise
en extase	vivant	remonté	lugubre		interdit	mal assuré
enjoué	vivifié		malheu- reux		interloqué	paniqué
en harmo- nie			maussade		médusé	sur le qui- vive
enchanté			mélancoli- que		pantois	terrifié
encouragé			morose		penaud	transi
enjoué			navré		quinaud	tremblant
enthousiaste			nostalgique		renversé	
épanoui			peiné		saisi	
euphorique			sombre		sidéré	
exalté			soucieux		sot	
excité			taciturne		soufflé	
folâtre					stupéfait	
fou					stupéfié	
gai					stupidé	
gaillard					suffoqué	
guilleret					surpris	