

Exercice Pratique

Développer son vocabulaire émotionnel

Pourquoi enrichir son vocabulaire émotionnel ?

Plus nous sommes capables de nommer précisément ce que nous ressentons, plus il devient facile de comprendre nos besoins et de communiquer avec les autres.

Dire :

"Je vais mal"

est beaucoup moins précis que :

"Je suis déçue", "je suis frustrée", "je me sens rejetée" ou "je suis inquiète".

Les nuances de la joie

Satisfaite

Reconnaissante

Enthousiaste

Soulagée

Fière

Épanouie

Les nuances de la tristesse

Déçue

Nostalgique

Découragée

Blessée

Mélancolique

Abattue

Les nuances de la peur

Inquiète

Anxieuse

Stressée

Nerveuse

Méfiante

Terrifiée

Les nuances de la colère

Agacée

Irritée

Frustrée

Révoltée

Indignée

Furieuse



Exercice

Chaque soir pendant une semaine :

1. Note une situation marquante.
2. Identifie précisément l'émotion ressentie.
3. Cherche une nuance plus juste que "ça va" ou "ça ne va pas".

À retenir

Mettre des mots sur ce que l'on ressent permet souvent d'apaiser ce que l'on ressent.

