

ACTIVITÉ 1.b : à imprimer une fois, plastifier et découper

FRUSTRÉ	EN DANGER	ZEN
HEUREUX	AMOUREUX.SE	NOSTALGIQUE
PERDU.E	ENTHOUSIASTE	INQUIET, INQUIÈTE
EN COLÈRE	DÉCOURAGÉ.E	RECONNAISSANT.E

## LES SENTIMENTS (activité 1.c)

*Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous pouvons nous sentir :*

admiratif.ve	excité.e
amusé.e	fasciné.e
<b>apaisé.e</b>	<b>fier, fière</b>
bien disposé.e	gai.e
calme	<b>heureux.se</b>
<b>comblé.e</b>	joyeux, joyeuse
<b>confiant.e</b>	léger, légère
content.e	libre
curieux.se	optimiste
<b>de bonne humeur</b>	rassuré.e
détendu.e	<b>reconnaissant.e</b>
émerveillé.e	<b>satisfait.e</b>
<b>ému.e</b>	serein.e
en harmonie avec...	soulagé.e
<b>en sécurité</b>	<b>sûr.e de soi</b>
encouragé.e	surpris.e
<b>enthousiaste</b>	tranquille
étonné.e	vivant.e, etc.

**Ou bien plein ...** d'affection / d'amour / de compréhension / de douceur / de gratitude / de tendresse / d'énergie / d'espoir /...

*A contrario, lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous pouvons nous sentir :*

amer, amère	<b>fragile</b>
angoissé.e	frustré.e
<b>anxieux, anxieuse</b>	furieux, furieuse
<b>blesse .e</b>	<b>gêné.e</b>
bouleversé.e	honteux, honteuse
<b>choqué.e</b>	impatient.e
<b>confus.e</b>	<b>impuissant.e</b>
contrarié.e	<b>inquiet, inquiète</b>
<b>coupable</b>	insatisfait.e
<b>de mauvaise humeur</b>	<b>jaloux, jalouse</b>
débordé.e	<b>mal à l'aise</b>
<b>découragé.e</b>	malheureux, malheureuse
<b>déçu.e</b>	méfiant.e
dégoûté.e	mélancolique
déprimé.e	nerveux, nerveuse
désespéré.e	<b>paniqué.e</b>
effrayé.e	PLEIN.E de rancœur
<b>en colère</b>	perplexe
<b>énervé.e</b>	<b>pessimiste</b>
épuisé.e	sceptique
<b>fâché.e</b>	<b>seul.e</b>
<b>fatigué.e</b>	<b>triste</b>

**Ou encore** éprouver des sentiments : d'appréhension / de peur / d'aversion / de pitié

### LE LANGAGE CHACAL (activité 3)

Si le chef n'était pas aussi désagréable, je ferais mieux mon travail...

Il est méchant, ça se voit!

Je me sens abandonné, délaissé...

Regarde comme ton frère est sage, lui!

Tu arrives tout le temps en retard!

j'en ai marre que tu passes ton temps avec tes potes!

C'est pas ma faute si je me drogue, c'est la faute du système!

1. Reprocher
2. jeter la faute sur l'autre
3. se victimiser
4. généraliser, exagérer
5. rendre l'autre responsable de ce qu'on ressent
6. porter des jugements moralisateurs
7. faire des comparaisons, etc....