

Exprimer ses émotions

I. Exprimer la joie

verbes	adjectifs	expressions
sourire, rire, exulter, s'émerveiller, se réjouir, jubiler, rayonner, s'enthousiasmer, célébrer	joyeux, radieux, épanoui, heureux, exalté, ravi, extatique, enjoué, enthousiaste, souriant, rayonnant, émerveillé	faire des bonds de joie, éclater de rire, pétiller de bonheur, se sentir comblé, se sentir béni, avoir le cœur léger, être aux anges, être au septième ciel

II. Exprimer la tristesse

verbes	adjectifs	expressions
pleurer, sangloter, s'attrister, déprimer, se lamenter, se morfondre, se désespérer, se chagriner, s'abattre	Triste, sombre, mélancolique, taciturne, éploré, dévasté, affligé, accablé, abattu, solitaire	s'engloutir dans la tristesse, avoir le cœur gros, avoir le cafard, avoir le spleen, être au bord des larmes

III. Exprimer la surprise

verbes	adjectifs	expressions
s'étonner, sursauter, stupéfier, ébahir, épater, surprendre, sidérer, bluffer, émerveiller	être médusé, stupéfait, sidéré, médusé, ébahi, abasourdi, surpris, subjugué, déconcerté	tomber des nues, avoir les yeux écarquillés, rester bouche bée, avoir le souffle coupé.

IV. Exprimer la colère

verbes	adjectifs	expressions
s'emporter, s'énerver, s'indigner, ruminer, vociférer, tempêter	colérique, furieux, énervé, enragé, courroucé, exaspéré, vexé, indigné, tendu	être hors de soi, bouillir de colère, monter sur ses grands chevaux, casser les oreilles

V. Exprimer la peur

verbes	adjectifs	expressions
frissonner, trembler, sursauter, s'épouvanter, paniquer, craindre, terrifier, palpiter	affolé, pétrifié, craintif, peureux, frissonnant, paniqué, effrayé, terrifié,	Se figer de peur, éprouver de l'effroi, être pris de peur, avoir la chair de poule, avoir des sueurs froides

I. Associez chaque émotion donnée à sa définition correspondante en les reliant par des lignes.

- | | |
|--|--------------|
| 1. Émotion intense caractérisée par une sensation de bonheur et de satisfaction. | a. tristesse |
| 2. Émotion marquée par la détresse, la mélancolie et les larmes. | b. peur |
| 3. Émotion provoquée par une forte irritation ou un sentiment d'injustice. | c. joie |
| 4. Émotion ressentie en situation de menace, de danger ou d'appréhension. | d. surprise |
| 5. Émotion causée par une expérience inattendue ou choquante. | e. colère |

II. Lisez ce paragraphe puis prenez le défi : transposez-le au sens négatif

"Je me sens léger(e) et rayonnant(e) de bonheur. Mon cœur est rempli de joie et d'allégresse. Un sourire illumine mon visage et mes yeux pétillent de contentement. Je ressens une profonde gratitude pour tous les moments merveilleux de ma vie. Chaque instant est empli de douceur et de positivité. Je me sens connecté(e) aux autres et à moi-même, éprouvant un profond sentiment d'amour et d'appartenance. L'énergie positive qui m'entoure est contagieuse, et je suis rempli(e) d'une confiance inébranlable envers l'avenir. Je me sens comblé(e) et reconnaissant(e) d'être entouré(e) de tant de bonheur."

Prenez le temps de réfléchir à chaque aspect de la description et imaginez comment vous pourriez le transformer pour exprimer une émotion triste. Vous pouvez modifier les adjectifs, les verbes, les expressions et les sensations pour refléter une atmosphère plus mélancolique. N'hésitez pas à utiliser votre créativité pour exprimer cette émotion triste à travers une nouvelle description.

III. Dans ce texte, chaque paragraphe exprime une émotion différente. En groupes de quatre, choisissez un paragraphe puis développez-le en utilisant le lexique et les expressions déjà étudiés. Rassemblez les paragraphes pour en faire un nouveau texte plus développé.

Il était une fois une personne nommée Sophie, qui vivait une vie heureuse et tranquille. Chaque jour, elle se réveillait avec le sourire et appréciait les petites joies de la vie. Sa routine paisible était rythmée par des moments de bonheur partagés avec ses proches et des instants de sérénité qu'elle savourait en solitaire.

Cependant, un jour, un problème inattendu vint bouleverser sa quiétude. Sophie fut confrontée à une situation qui la fit trembler de peur. Les soucis s'accumulaient et l'angoisse s'emparait de son cœur. Les nuits étaient troublées par des pensées sombres, et les journées étaient marquées par une appréhension constante.

Au fil du temps, le problème s'aggravait, et la tristesse enveloppa Sophie telle une brume froide et persistante. Son visage, autrefois illuminé par le sourire, se voilait de mélancolie. Elle se sentait perdue, sans repère, cherchant désespérément une lueur d'espoir.

Cependant, lorsque tout semblait perdu, un ami cher comprit la détresse de Sophie. Il décida d'agir et de lui offrir une surprise qui réchaufferait son cœur. Un jour, sans prévenir, il lui prépara un moment d'évasion, un voyage dans un lieu qui lui était cher. Sophie fut émue aux larmes en découvrant cette belle surprise, une preuve tangible de l'amitié sincère qui l'entourait.

Peu à peu, la tristesse se dissipa, laissant place à la joie retrouvée. Sophie réalisa que, malgré les épreuves, l'amour et le soutien de ses amis étaient toujours présents. Elle se sentait de nouveau en sécurité et prête à affronter les défis qui se présenteraient à elle.

Ainsi, l'histoire de Sophie nous rappelle que même lorsque les difficultés assombrissent nos vies, il y a toujours une lueur d'espoir qui brille au loin. Les amis véritables sont là pour nous soutenir et nous surprendre agréablement, nous rappelant que la vie est faite de moments de bonheur inattendus. Avec leur présence réconfortante, nous pouvons retrouver notre joie et continuer à avancer avec un cœur léger.

IV. S'exprimer à l'oral

Voici quelques situations. Jouez-les en utilisant le lexique relatif aux émotions.

Situation 1 : L'élève joue le rôle d'un personnage qui explore une maison hantée. Il doit décrire les sensations de peur qu'il ressent en découvrant des indices effrayants et en étant confronté à des moments de suspense.

Situation 2 : L'élève joue le rôle d'un gagnant de loterie. Il doit exprimer sa joie et son excitation en racontant comment il a découvert sa victoire, ce qu'il compte faire avec l'argent et comment cela a changé sa vie.

Situation 3 : L'élève joue le rôle d'un élève injustement puni par un enseignant. Il doit exprimer sa colère face à cette injustice en défendant son point de vue, en expliquant pourquoi il pense que la punition est injuste et en essayant de résoudre le conflit de manière constructive.

Situation 4 : L'élève joue le rôle d'une personne qui reçoit une surprise inattendue pour son anniversaire. Il doit exprimer sa surprise en réagissant de manière spontanée, en posant des questions sur la surprise et en partageant ses sentiments de gratitude et de bonheur.

Situation 5 : L'élève joue le rôle d'un personnage qui a perdu un être cher. Il doit exprimer sa tristesse en racontant des souvenirs précieux avec cette personne, en décrivant comment il se sent depuis sa perte et en cherchant du réconfort auprès d'un ami ou d'un membre de sa famille.

V. **Production écrite :**

Racontez une expérience qui vous a profondément ému(e) et qui a suscité en vous une gamme d'émotions variées.

Décrivez les moments clés de ce voyage en utilisant des détails sensoriels et des expressions émotionnelles pour transmettre les sensations que vous avez ressenties. Explorez les émotions positives et négatives qui ont émergé tout au long de votre périple, en mettant l'accent sur les moments les plus marquants. Faites preuve de créativité dans votre écriture pour rendre votre récit vivant et captivant, en permettant aux lecteurs de ressentir avec vous les différentes émotions que vous avez éprouvées tout au long de cette aventure.