

LE VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS

~~~~~ COLÈRE, APATHIE et HAINE ~~~~~

Colère légère et apathie

Agacé, apathique, critique, d'humeur noire, désabusé, distant, écœuré, ennuyé, fâché, froid, frustré, grincheux, impatient, indifférent, irrité, mécontent, ressentir de l'ennui, tendu

Colère modérée

Arrogant, à cran, contrarié, en colère, emporté, énervé, exaspéré, dégoûté, hérissé, indigné, offensé, plein de ressentiments, révolté, sarcastique

Colère intense et haine

Agressif, amer, consterné, courroucé, dédaigneux, enragé, fulminant, furibond, furieux, haineux, hargneux, hors de soi, hostile, menaçant, révolté, scandalisé, ulcéré, vindicatif, violent

~~~~~ HONTE et CULPABILITÉ ~~~~~

Honte et culpabilité légères

Agité, confus, gêné, hésitant, interdit, mal à l'aise, modeste, perturbé, qui rougit, troublé, réservé, réticent, sans voix

Honte et culpabilité modérées

Honteux, contrit, coupable, dépité, embarrassé, fautif, intimidé, peu fier, penaud, plein de regrets, plein de remords, repentant, réprobateur

Honte et culpabilité intenses

Déshonoré, exclu, humilié, indigne, méprisable, mortifié, qui s'autocensure, qui s'autoflagelle, rabaisé, rejeté, répudié, rongé par la culpabilité, stigmatisé

~~~~~ PEUR, ANXIÉTÉ et PANIQUE ~~~~~

Peur et anxiété légères

Attentif, circonspect, déconcerté, désorienté, dubitatif, hésitant, impulsif, incertain, indécis, inquiet, intimidé, intrigué, nerveux, pensif, perplexe, peu sûr de soi, soucieux, sur ses gardes, tendu, tracassé, troublé, vigilant

Peur et anxiété modérées

Alarmé, agité, anxieux, apeuré, appréhensif, craintif, ébranlé, effrayé, méfiant, perturbé, préoccupé, qui sursaute, rebuté, secoué, soupçonneux, sur la défensive, suspicieux, tourmenté, tremblant

Peur et anxiété intenses

Angoissé, choqué, en proie à une phobie, horrifié, paniqué, paralysé, pétrifié, terrifié

~~~~~ JALOUSIE et ENVIE ~~~~~

Jalousie et envie légères

Incrédule, méfiant, peu sûr de soi, soucieux de, soupçonneux, vulnérable

Jalousie et envie modérées

Envieux, exigeant, désireux, jaloux, menacé

Jalousie et envie intenses

Avare, avide, cupide, possessif, rancunier, vert de jalousie, vorace

~~~~~ BONHEUR, SATISFACTION et JOIE ~~~~~

Bonheur léger

Amusé, amical, apaisé, calme, confiant, enjoué, inspiré, jovial, motivé, ouvert, souriant

Bonheur et satisfaction modérés

Badin, content, contenté, dynamisé, enchanté, enthousiaste, épanoui, fier, gai, heureux, joyeux, optimiste, qui a une estime de soi saine, réjoui, plein d'entrain, satisfait, vivant

Bonheur, satisfaction et joie intenses

Aux anges, béat, comblé, en liesse, envoûté, émerveillé, étourdi, euphorique, exalté, exultant, fou de joie, jubilant, radieux, ravi, rayonnant, resplendissant de bonheur, subjugué, parfaitement sûr de soi, sur un petit nuage, surexcité, triomphant

~~~~~ TRISTESSE, DEUIL et DÉPRESSION ~~~~~

Tristesse légère

Déconnecté, déçu, démoralisé, distrait, las, léthargique, mélancolique, mesuré, navré, songeur

Tristesse, deuil et dépression modérés

Abattu, chagrin, découragé, déprimé, désabusé, désenchanté, endeuillé, éploré, épuisé, exténué, morose, opprimé, peiné, qui a le cœur lourd, qui a le cafard, sombre, triste, vidé

Tristesse, deuil et dépression intenses

Accablé de chagrin, affligé, comme une âme en peine, dépressif, désespéré, éploré, inconsolable, lugubre, malheureux, maussade, qui a le cœur brisé, tourmenté

~~~~~ DÉPRESSION et IDÉES SUICIDAIRES ~~~~~

Dépression et idées suicidaires légères

Apathique, à plat, désabusé, désarmé, désenchanté, en permanence en colère, irrité ou énervé (voir ci-dessus la liste qui porte sur la colère), dépressif, découragé, démoralisé, désintéressé, impuissant, impulsif, indifférent, irrésolu, isolé, léthargique, mélancolique, qui se pense sans valeur, renfermé, sans but, sans humour

Dépression et idées suicidaires modérées

Abattu, accablé, affligé, bouleversé, démuni, désespéré, endeuillé, épuisé, exténué, fataliste, malheureux, maussade, perdu, pessimiste, renfrogné, sans passion, sombre, submergé, triste, vidé

Dépression et idées suicidaires intenses

Anéanti, angoissé, autodestructeur, dévasté, indifférent, nihiliste, qui se met en danger, souffrant, suicidaire, tourmenté, torturé

LES MOTS ÉQUIVOQUES

Si une personne ne semble pas en mesure d'identifier ses émotions (ou si la désignation précise de ces dernières pourrait la déstabiliser ou l'offenser), vous pouvez utiliser les mots associés aux émotions légères de la liste ci-dessus ou bien les mots équivoques ci-dessous pour amener doucement (même de façon détournée ou édulcorée) cette personne à prendre conscience de l'émotion qu'elle ressent réellement.

Si vous pouvez formuler vos observations sous la forme d'une question (ou bien utiliser la phrase « Il me semble que tu te sens... »), vous aiderez les personnes de votre entourage à développer leur vocabulaire émotionnel.

Dans la liste ci-dessous, nous commençons avec les mots qui décrivent des émotions légères et qui sont les moins équivoques, puis nous proposons des mots équivoques, pour finir avec les super équivoques (**mal, stressé, mécontent**) et moins équivoques (**blessé, contrarié**), quand ceux-ci sont appropriés. N'oublions pas aussi la phrase équivoque des ados : *j'm'en fous !*

Colère : agité, agacé, énervé, déçu, fâché, frustré, offensé, tendu, vexé, j'm'en fous, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Apathie et ennui : détaché, désintéressé, indifférent, j'm'en fous, **mécontent**

Honte et culpabilité : affiché, gêné, humilié, troublé, rabaisé, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Tristesse : déçu, découragé, démoralisé, déprimé, qui a le cafard/le blues, j'm'en fous, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Deuil : déprimé, qui a le cafard/le blues, qui broie du noir, perdu, j'm'en fous, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Dépression : déprimé, indifférent, qui a le cafard/le blues, j'm'en fous, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Peur : curieux, gêné, mal à l'aise, nerveux, perturbé, prudent, tu ne sens pas quelque chose ?, **contrarié, stressé**

Anxiété : agité, inquiet, nerveux, perturbé, préoccupé, soucieux, tendu, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Jalousie : peu sûr de soi, qui sent un manque de loyauté, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Envie : peu sûr de soi, qui sent de l'injustice, **blessé, contrarié, mal, mécontent, stressé**

Panique : mal à l'aise, nerveux, préoccupé, prudent, **contrarié, stressé**

Satisfaction : bien, content, fier, satisfait

Vous avez peut-être remarqué que nous n'incluons ni le **bonheur** ni la **joie** dans notre liste des mots équivoques : la plupart des gens n'ont pas de problème à exprimer ces émotions. En parcourant cette liste, il apparaît cependant que nos 5 mots équivoques (**blessé, contrarié, mal, mécontent et stressé**) peuvent décrire presque toutes les émotions à l'exception du bonheur, de la satisfaction et de la joie. C'est stupéfiant, mais ce constat explique pourquoi nous avons, pour la plupart d'entre nous, du mal à être conscients de nos émotions, à développer notre intelligence émotionnelle et notre empathie, puisque ces compétences sont liées au fait de disposer d'un vocabulaire émotionnel riche !

Tiré de *The Art of Empathy: A Complete Guide to Life's Most Essential Skill* de Karla McLaren, M.Ed. (2013, Sounds True)