

ANNEXE 3- Liste de sentiments et d'émotions

Le sentiment est ressenti intérieurement et varie selon l'individu. **Le sentiment** génère souvent, mais pas toujours, une **réaction émotive**. L'individu peut choisir de cacher ses sentiments ou de les masquer.

L'émotion est une manifestation externe, physique et observable d'un **sentiment** ressenti. La **réaction émotive** ou **l'émotion** est souvent de courte durée par rapport au sentiment qui a tendance à durer plus longtemps. L'intensité du **sentiment** peut influencer la **réaction émotive**. Selon s'il est faible ou fort, un sentiment peut intensifier, diminuer ou atténuer la **réaction émotive**. Certaines **réactions émotives** peuvent se ressembler même si les sentiments ressentis ne sont pas les mêmes. Par exemple, on peut rire lorsqu'on ressent de la joie, mais on peut aussi rire lorsqu'on ressent de la crainte ou de la nervosité. L'interprétation des réactions émotives n'est pas toujours évidente.

Par exemple :

Sentiments d'amour : compassion, tendresse, affection, sympathie, amour, passion, etc.

Réactions émotives possibles : rougissement, accélération du pouls, excitation, tremblements, etc.

Sentiments de joie : bonheur, amusement, soulagement, enchantement, entrain, etc.

Réactions émotives possibles : sourire, rire, agitation, exclamation, jubilation, trépidation, etc.

Sentiments de colère : mécontentement, frustration, amertume, tourment, furie, etc.

Réactions émotives possibles : confusion, dégoût, agitation, affolement, mépris, agressivité, etc.

Sentiments de tristesse : accablement, découragement, neurasthénie, tourment, anxiété, etc.

Réactions émotives possibles : désintérêt, désarroi, douleur, pleurs, abattement, léthargie, etc.

Sentiments de crainte : souci, inquiétude, peur, épouvante, terreur, angoisse, etc.

Réactions émotives possibles : tension, impatience, tremblement, nervosité, agitation, etc.

Sentiments de honte : regret, culpabilité, humiliation, embarras, indignation, etc.

Réactions émotives possibles : gêne, rougissement, excuse, silence, pénitence, remords, etc.

Sentiments de surprise : étonnement, intrigue, émerveillement, stupéfaction, perplexité, etc.

Réactions émotives possibles : sursaut, bouleversement, saisissement, ahurissement, hystérie, etc.