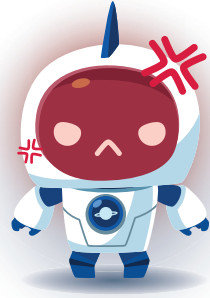
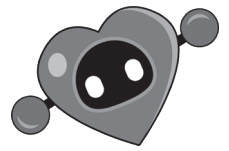


L'intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions
et des stratégies d'autorégulation

Lexique de la « Colère »



Mots

Ennuyé
Irrité
Contrarié
Frustré
Fâché
Furieux
Enragé
Révolté

Expressions

Être de mauvaise humeur.
Avoir une humeur de chien.
Avoir un caractère bouillonnant.
Être soupe au lait.
Être en colère.
Perdre son sang-froid.
Être dans une colère noire.
Piqué une crise.
Être hors de soi.

Mots et expressions en contexte

- Je suis **frustré** de devoir recommencer ce projet.
- Je suis **irritée** par les bruits que fait constamment Julie dans la classe.
- Jasmin s'est **mis en colère** après avoir perdu le match. Il a un **caractère bouillonnant!**
- Les athlètes doivent souvent prendre de grandes respirations pour ne pas **perdre leur sang-froid.**
- Lorsqu'il se retrouve en forêt, Jonathan est **heureux comme un poisson dans l'eau!**
- J'ai regretté d'avoir **piqué une crise** parce que mon ami avait pris ma gomme à effacer.