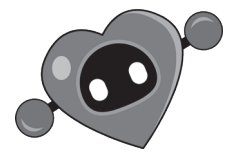


# L'intello-émotif

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

## Lexique de la « Peur »



### Mots

Inquiet  
Craintif  
Nerveux  
Anxieux  
Apeuré  
Effrayé  
Panicqué  
Terrifié  
Terrorisé  
Horrifié  
Pétrifié  
Traumatisé

### Expressions

Frissonner.  
Avoir une peur bleue.  
Être mort de peur.  
Être glacé de peur.  
Avoir la chair de poule.  
Avoir les cheveux qui se hérissent sur la tête.  
Être pris de panique.  
Avoir des sueurs froides.  
Trembler comme une feuille.  
Être paralysé par la peur.

### Mots et expressions en contexte

- Mon chien est sorti de la cour, et je suis **inquiet** pour sa sécurité.
- La plupart des animaux sont **craintifs** lorsqu'ils voient une couleuvre.
- Je suis **terrifiée** par les hauteurs.
- Quand je suis **anxieux**, je prends de grandes respirations pour me calmer.
- Je suis **terrorisée** quand je suis seule à la maison et que j'entends des bruits étranges. J'en ai la **chair de poule**!