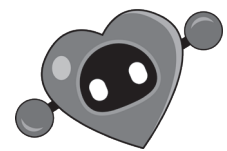


L'intello-émotif

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

Lexique de la « Tristesse »



Mots

Chagriné
Peiné
Déçu
Triste
Morose
Maussade
Mélancolique
Bouleversé
Découragé
Désespéré
Malheureux
Accablé
Déprimé

Expressions

Avoir de la peine.
Ne pas être en forme.
Manquer d'entrain.
Avoir la gorge serrée.
Avoir une boule dans la gorge.
Avoir les yeux pleins d'eau.
Avoir un pincement au cœur.

Mots et expressions en contexte

- Je suis **chagriné** par le déménagement de mon ami.
- Pauvre Julie! Elle est **bouleversée** par le décès de son chien.
- Zut! Tellement **déçu** d'avoir encore brisé l'écran de mon téléphone cellulaire!
- Est-ce normal de se sentir **morose** lorsque les journées raccourcissent et deviennent plus froides à l'automne? *
- Après deux échecs pour obtenir son permis de conduire, Jules commence à être **découragé**.