

Les sentiments

La colère

- l'agressivité (f.) · s'emporter
- la fureur · s'indigner
- la rage

Expressions

- bouillir de colère
- être hors de soi
- voir rouge

L'énervement (m.)

- l'agacement (m.) · être tendu(e)
- la contrariété · se crisper

Expressions

- Ça me prend la tête, le chou
- Ça me rend fou, dingue

1 | Trouvez les contraires des noms et expressions suivants :

- la bienveillance, la douceur
- être relax
- garder son calme
- ne pas se compliquer la vie

L'inquiétude (f.)

- être fou(folle) d'inquiétude
- l'affolement (m.)
- l'anxiété (f.)
- la préoccupation
- le tourment
- se tourmenter
- se faire du souci

La gêne

- cacher sa gêne
- être mal à l'aise
- la confusion
- l'embarras (m.)
- rougir jusqu'aux oreilles
- le trouble

Production orale

- 2 | Certaines émotions comme la peur, la colère, la tristesse, la culpabilité et la honte sont considérées comme négatives. Êtes-vous d'accord ? Pourquoi et dans quelles circonstances le sont-elles ?

- 3 | Les émotions sont exprimées de façons très diverses selon les cultures. Dans votre pays, est-il bien vu ou mal vu de se laisser aller à ses émotions en public, en famille... ?

La joie

- la bonne humeur
- jubiler
- s'enthousiasmer
- se réjouir

Expressions

- être aux anges
- être un boute-en-train
- sauter au plafond

La surprise

- l'étonnement (m.)
- la stupéfaction
- surprendre

Expression

- ne pas en croire ses yeux

- 4 | Existe-t-il des expressions équivalentes dans votre langue pour exprimer la joie et la surprise ?

La tristesse

- être abattu(e), accablé(e), désespéré(e)
- éprouver du chagrin, de la détresse
- ressentir de la mélancolie, de la nostalgie, de la peine

- 5 | Quels noms correspondent aux adjectifs suivants ?

- abattu(e)
- accablé(e)
- affligé(e)
- désespéré(e)

Expressions

- avoir le cafard
- avoir le moral dans les chaussettes
- avoir les larmes aux yeux
- en avoir gros sur le cœur
- pleurer à chaudes larmes
- voir le verre à moitié vide

- 6 | Couleurs et sentiments : complétez avec une couleur en faisant les accords si nécessaires.

- voir la vie en
- broyer du
- rire
- voir
- être de rage
- faire mine

Exprimer ses sentiments et ses émotions

- être bouleversé(e), ému(e), émerveillé(e)
- générer des émotions positives ≠ négatives
- procurer du bien-être, du plaisir
- ressentir, éprouver
- se sentir apaisé(e), fort(e), mieux connecté(e) avec soi-même

Production écrite

- 7 | Vous avez pris cette photo lors d'un spectacle et décidez de la poster et de rédiger un commentaire sur un réseau social. Imaginez où et quand vous avez pris cette photo, et décrivez vos émotions. Aidez-vous des expressions ci-dessus.



- 8 | **Intonation**
Écoutez ce poème puis récitez-le en essayant d'imiter le ton de la comédienne.

Entraînez-vous!

Cahier d'activités