

EXPRIMER LES SENTIMENTS

Le courage :

www.madrassatii.com

Je surmonte ma frayeur et je prends
mon courage à deux mains-
Chassant mon effroi /ma peur/ma
frayeur-
J'avance sans crainte.

La déception :

www.madrassatii.com

Malheureusement ! - Dommage ! -

Oh ! Que dommage !

- Quel malheur !- Hélas !- Quelle déception !- Oh ! Quelle maladresse ! - Oh ! Mon Dieu que faire ! Que dire !- Malgré l'effort déployé.. - Je suis bouleversé, perplexe...

Exprimer ses sentiments

L'aide :

www.madrassatii.com

- Je pourrai alléger les souffrances de cet enfant- Des volontaires se proposent pour aider à l'organisation de la fête
- Je suis très fier d'offrir mon aide à...
 - J'aide maman à...
 - Je suis toujours poli et prêt à rendre service.

L'envie :

www.madrassatii.com

Je contemple le paysage avec des yeux

pleins d'envie

J'ai la soif de...

- Je regarde avec un œil d'envie

J'éprouve une irrésistible envie de...

J'aime assister à...

Je préfère assister à...

L étonnement

www.madrassatii.com

-Je reste tout ébahi - Je reste bouche-
bée - La surprise me coupe la parole -
J'ouvre de grands yeux - Je demeure
ébloui - Je mets bonne minute pour me
rendre compte de ce qui m'arrive -
Chose surprenante !

La tristesse :

www.madrassatii.com

J'ai le cœur brisé/le cœur gros-
J'ai du chagrin, des soucis, du
tracas- Je soupire longuement-
Je pleure à chaudes larmes- Je
pleure amèrement- Je suis au
bord des larmes.

Exprimer ses sentiments

La peur :

www.madrassatii.com

Mon cœur bat à coups redoublés-
J'entends mon cœur battre à grands
coups, cogner dans ma poitrine- Mon
cœur bat vite et fort - Mon cœur bat
comme un tambour de guerre - Mon
cœur saute dans le vide - Mon cœur se
crispe et mes jambes fléchissent - Je me

Exprimer ses sentiments

sens les jambes molles - Je reste cloué
sur place - Mes dents claquent /
s'entrechoquent- Mes yeux se gonflent
de larmes - Pas un son ne sort de ma
gorge - Une boule roule dans ma gorge-
Ma respiration n'est qu'une succession
de sanglots rapides - Je me mets à
trembler de peur- J'ai la chair de poule-

Exprimer ses sentiments

La peur m'envahit- Une terreur me
secoue / m' affole- Je n'ose plus
avancer - Je me mets à crier et à pleurer
très fort- Je veux appeler au secours
mais je ne peux pas- Oh ! Comme je
suis terrifié et si triste ! – J'imagine des
fantômes géants et effrayants à mes
trousse -Je sens mon sang se fume -

Exprimer ses sentiments

Incapable de maîtriser sa-panique

- Je sursaute si fort –

J accélère l'allure- Je cours à perdre

haleine- Je cours dans tous les sens

comme un fou-

Affolé comme une bête traquée par une

horde de chiens.

La fierté :

www.madrassatii.com

Une flamme d'orgueil
réchauffe le cœur de
l'enfant- Il est tout fier.

La joie :

www.madrassatii.com

Mon cœur bat à se rompre- La
joie éclaire mes yeux- Mon
visage s'épanouit comme une
rose- La joie du départ éclate
dans ses yeux- Il bondit de

Exprimer ses sentiments

joie à l'idée d'aller visiter le
zoo- Je suis si heureux de...- Je
pousse des cris de joie - Il est
gai comme un pinson-
Ses yeux brillent de joie-
Quelle journée mémorable je

Exprimer ses sentiments

ne l'oublierai pas si tôt !

- Je ris aux éclats- Je ris aux
larmes - Je suis ivre de joie,
inondé de bonheur- Je suis fou
de joie- Je suis en liesse, en
extase- Je suis ravi de...

Exprimer ses sentiments

La surprise :

www.madrassatii.com

Vous êtes déjà là ! - Quel courage ! - Tout à coup, une idée me surgit à l'esprit- Vous avez déjà terminé votre travail ! - Quel merveilleux tableau ! - C'est fantastique ! - Quel spectacle ! - Comme cette fête était réussie ! Que des préparatifs ! Quel beau cadeau ! Quel chanteur ! Qu'ils sont beaux ces... !

L' hésitation :

www.madrassatii.com

J'hésite un petit instant- Je sens mon cœur battre- Je commence à douter- Que faire ! Que dire !

- Vais-je mentir ou dire la vérité ?- J'hésite à prendre une décision- Je ne suis pas décidé.

Exprimer ses sentiments

La pitié :

www.madrassatii.com

Je suis ému de voir des larmes couler des yeux magnifiques de la pauvre petite fille- Pourquoi pleures-tu ? Je n'aime pas que tu pleures- J'ai senti l'inquiétude du médecin et je reste dans un trouble extrême- Pour la première fois, je me trouve seul en face d'une personne en danger de mort- Ce garçon, tellement triste, me fait de la peine.

L'attente :

www.madrassatii.com

Mon Dieu ! Comme la journée est longue !

- Comme le temps passe lentement : - Je surveille, tout le temps, les aiguilles de la montre, mais elles ne bougent presque pas-

Je jette un coup d'œil à l'horloge

- Même chose ! - Mon Dieu ! Faites que cette journée finisse le plus vite possible-

Je suis dévoré

Le soulagement :

www.madrassatii.com

Dieu soit loué !

- Mon frère est sain et
sauf - Quel soulagement !-

Dieu merci !

Exprimer ses sentiments

La nervosité :

www.madrassatii.com

Mes mains tremblent- Je suis constamment agité- Je balbutie des propos indistincts- Je fais des grimaces traduisant mon malaise- Le feu de la colère me soulève- Je jure et crache comme un furieux.

Exprimer ses sentiments

L'inquiétude :

www.madrassatil.com

Je me mets à penser à autre chose- J'ai le cœur gros mais je me retiens de pleurer-

Je sens mes muscles se gonfler et se détendre, mon sang circuler plus vivement-

Soudain, j'ai le sentiment du vide -

Je surveille le moindre bruit- Je sursaute au moindre bruit - Maman va, vient, revient, tantôt elle regarde sa montre, tantôt elle jette un coup d'œil par la fenêtre.

Les remords et le regret :

C'est honteux ! - Qu'elle
honte ! - Rouge de honte- Je
n'ai aucune excuse- Mon
Dieu, pardonnez-moi - Je
baisse la tête de honte-Je ne

Exprimer ses sentiments

suis pas si fier comment ai-
je pu faire cela ?- Pourquoi
ai-je menti à mes parents ?-
Je regrette de tout mon cœur
ma mauvaise action- Je
n'ose regarder personne- Je

Exprimer ses sentiments

suis inconsiabile- Je suis
bouleversé de honte- Je
m'attire des reproches- Je
reçois une correction
magistrale que j'ai accepté
sans broncher.