



## RENDEZ-VOUS EN FRANÇAIS

### MÉMO : EXPRESSION ORALE – Les émotions

Objectif : parler de ses émotions, décrire ses émotions

Tristesse, joie, colère, peur, dégoût, surprise : autant d'émotions qu'il faut apprendre à écouter, cacher, maîtriser ... Qu'est-ce qui les provoque ? Faut-il les contrôler, en avoir peur ou être à leur écoute et les laisser s'exprimer, selon les circonstances ?

#### Les émotions

La joie, le plaisir	La colère	La tristesse	La peur	Le dégoût	La honte
Exploser / déborder de joie, se réjouir S'enthousiasmer Être content Prendre plaisir à Aimer Adorer Avoir un fou rire Pleurer de rire Rire aux éclats Être aux anges	Se mettre en colère, piquer une colère, s'emporter Perdre son sang froid, péter un plomb (familier) Être indigné, choqué, avoir la moutarde qui monte au nez, prendre la mouche	Être peiné, blessé, attristé, déprimé, abattu, morose Fondre en larme Pleurer comme une madeleine Chialer (familier) En avoir gros sur le cœur/ sur la patate (familier) Avoir le cafard	Craindre S'inquiéter Angoisser Paniquer Être épouvanté Être mort de peur Avoir froid dans le dos Avoir des sueurs froides Avoir la trouille (familier)	Être dégoûté Être écoeuré Avoir de la répugnance / de l'aversion pour ... Avoir un haut-le-cœur Avoir envie de vomir	Se ridiculiser Se sentir ridicule Avoir honte de ... Rougir Ne plus savoir où se mettre Être embarrassé, gêné Vouloir entrer dans un trou de souris

#### Décrire ses émotions

Je ressens de la tristesse, du plaisir ... Je me sens bien / mal / heureux / malheureux. Je suis ému, touché.

Ça m'agace, ça m'énerve, ça m'horripile, ça me saouïte (familier), ça ne me dérange pas, ça me fait peur, ça me dégoûte, ça me rend heureux, ça me fait peur ...

#### Exprimer ses émotions ou pas ?

Situation	Emotion provoquée	Ce que vous ressentez	Contrôler ou se laisser aller ? Pourquoi ?
Vous êtes dans une file d'attente depuis 40 minutes et une personne passe devant vous.			
Il y a une alerte à la bombe dans le métro.			
Vous regardez Titanic, seul(e), un samedi soir. Ce sont les dernières minutes du film.			
Vous êtes au travail : vous apprenez que vous venez de gagner au loto.			
Vous devez faire un discours à l'ONU.			
Le directeur de votre entreprise vous appelle : « tu sais que je compte sur toi, tu prendra ma suite ... »			
Vous êtes à un mariage. Votre vieille tante Gertrude vous dit : « Qu'est-ce que tu ressembles à ta mère ! »			

Qu'est-ce qui vous met en colère ? <http://test.psychologies.com/tests-moi/tests-emotions/qu-est-ce-qui-vous-met-en-colere>  
L'intelligence émotionnelle : <http://tinyurl.com/if-emotions>