

## Fiche coup de pouce n°1 : « Les émotions que procure la lecture »

Les psychologues ont identifié 6 types d'émotion chez l'être humain : la surprise, le dégoût, la peur, la joie, la tristesse et la colère.

La plupart du temps en parcourant un texte, le lecteur en ressent une ou plusieurs.

Les mots pour dire la JOIE	
<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
la sérénité	serein(e)
le calme	calme
la détente	détendu(e)
la confiance	confiant(e)
la satisfaction	satisfait(e)
le soulagement	soulagé(e)
l'apaisement	apaisé(e)
l'amusement	amusé(e) - hilare
la gaieté	gai(e)
la joie	joyeux (joyeuse)
le bonheur	
l'allégresse	allègre
le ravissement	ravi(e)
l'éblouissement	ébloui(e)
l'euphorie	euphorique

Les mots pour dire la SURPRISE	
<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
l'intérêt	intéressé(e)
la curiosité	curieux (curieuse)
l'étonnement	étonné(e)
l'amusement	amusé(e) / hilare
l'inspiration	inspiré(e)
l'admiration	
la stupéfaction	stupéfait(e)
l'émerveillement	émerveillé(e)
le trouble	troublé(e)
le doute	dubitatif (dubitative)
la déception	déçu(e)
la frustration	frustré(e)
le bouleversement	bouleversé(e)
le choc	choqué(e)
la sidération	sidéré(e)

### Les mots pour dire la PEUR

<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
l'inquiétude	inquiet(e)
la crainte	
la confusion	confus(e)
la crispation	crispé(e)
la méfiance	méfiant(e)
l'anxiété	anxieux(anxieuse)
la peur	apeuré(e)
la frayeur	effrayé(e)
l'affliction	affligé(e)
l'effolement	affolé(e)
l'épouvante	épouvanté(e)
la terreur	terrifié(e)
l'horreur	horrifié(e)
le choc	choqué(e)

### Les mots pour dire la TRISTESSE

<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
La lassitude	lassé(e)
la déception	déçu(e)
la mélancolie	mélancolique
la peine	peiné(e)
le chagrin	chagriné(e)
la tristesse	triste
le malheur	malheureux (malheureuse)
la compassion	
la pitié	
l'abattement	abattu(e)
l'affliction	affligé(e)
la désolation	désolé(e)
le bouleversement	bouleversé(e)
l'accablement	accablé(e)
le désespoir	désespéré(e)

### Les mots pour dire la COLERE

<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
La contrariété	contrarié(e)
l'énervement	énervé(e)
l'agacement	agacé(e)
le mécontentement	mécontent(e)
'irritation	irrité(e)
l'amertume	amer (amère)
la colère	
la consternation	consterné(e)
l'exaspération	exaspéré(e)
la fureur	furieux (furieuse)
le haine	

## Les mots pour dire le DEGOÛT

<i>Je ressens de ...</i>	<i>Je suis alors...</i>
l'ennui	ennuyé(e)
la désillusion	désabusé(e)
la dégoût	dégoûté(e)
l'écoeurement	écoeuré(e)
la répulsion	répugné(e)
l'aversion	
l'anéantissement	anéanti(e)