

Je me lance : confiance

Annexe 4.4 : Liste d'émotions

Émotion				
Intensité	Joie	Peur	Colère	Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarassé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Panicé	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

Source : Cabinet de Mathématiques – Maths Sans Stress, « Accueillir ses émotions », consulté le 20.02.2020 sur <https://mathssansstress.fr/accueillir-ses-emotions/>.