

Liste des émotions

186 mots en onze familles. À côté de chacun, la plus proche des 49 émotions de la grille de Mental.

Joie

joie	Je saute de joie
bonheur	Un bonheur tranquille
gaieté	De bonne humeur
bonne humeur	De bonne humeur
plaisir	Très bien
satisfaction	Plutôt bien
contentement	Un bonheur tranquille
fierté	Enthousiaste, j'ai hâte
gratitude	Très bien
espoir	J'ai chaud au cœur
optimisme	Très bien
confiance	La motivation est là
amusement	Plutôt bien
insouciance	Très bien
légèreté	Très bien
entrain	Enthousiaste, j'ai hâte
inspiration	Enthousiaste, j'ai hâte
épanouissement	Très bien
plénitude	Un bonheur tranquille
euphorie	Aux anges, en pleine euphorie
aux anges	Aux anges, en pleine euphorie
extase	Aux anges, en pleine euphorie
ravissement	J'ai chaud au cœur
allégresse	Je saute de joie
jubilation	Je saute de joie

Calme

calme	Calme, rien de spécial
sérénité	J'ai l'esprit serein
zen	Zen, tout roule
détente	Je décomprime
tranquillité	Tranquille, j'ai bien dormi
paix intérieure	J'ai l'esprit serein
apaisement	Tout en douceur, à mon rythme
soulagement	Plutôt bien
en sécurité	Il ne me manque rien
à l'aise	Zen, tout roule
bien-être	Je décomprime
décontraction	Je décomprime

équilibre

douceur	En équilibre Tout en douceur, à mon rythme
patience	Zen, tout roule
quiétude	En mode veille

Amour

amour	J'ai chaud au cœur
tendresse	J'ai chaud au cœur
affection	J'ai chaud au cœur
amitié	Très bien
compassion	Tout en douceur, à mon rythme
empathie	Tout en douceur, à mon rythme
attachement	Plutôt bien
admiration	Très bien
réconfort	Zen, tout roule
attendrissement	J'ai chaud au cœur
dévouement	Plutôt bien

Enthousiasme

enthousiasme	Enthousiaste, j'ai hâte
hâte	Enthousiaste, j'ai hâte
motivation	La motivation est là
curiosité	L'esprit en éveil
intérêt	L'esprit en éveil
passion	Une pêche d'enfer
concentration	À fond dans ce que je fais
détermination	À fond dans ce que je fais
dynamisme	Au taquet, envie de foncer
fascination	L'esprit en éveil
en éveil	L'esprit en éveil
ambition	À fond dans ce que je fais
audace	Au taquet, envie de foncer
fougue	Enthousiaste, j'ai hâte
vitalité	Une pêche d'enfer
exaltation	Une pêche d'enfer
au taquet	Au taquet, envie de foncer
adrénaline	L'adrénaline monte

à cent à l'heure

	À cent à l'heure
--	------------------

Surprise

surprise	L'esprit en éveil
étonnement	L'esprit en éveil
stupéfaction	L'esprit en éveil
émerveillement	Une pêche d'enfer
choc	À cran, sur le qui-vive
confusion	Pas trop dans mon assiette
perplexité	Pas trop dans mon assiette
incompréhension	Du mal à me détendre
désorientation	Pas trop dans mon assiette
bouche bée	Pas trop dans mon assiette

Tristesse

tristesse	Triste, tout est gris
peine	Triste, tout est gris
chagrin	Le cœur lourd
déception	Triste, tout est gris
solitude	Triste, tout est gris
cœur lourd	Le cœur lourd
coup de blues	Un coup de blues
mélancolie	Un coup de blues
nostalgie	Un peu bof
regret	Un coup de blues
découragement	Un coup de blues
désespoir	Le cœur lourd
impuissance	Triste, tout est gris
manque	Un coup de blues
morosité	Un coup de blues
isolement	Un peu bof
rejet	Triste, tout est gris
abandon	Un coup de blues
vide	Tout me demande un effort
moral à zéro	À plat, le moral à zéro
au bord des larmes	Un coup de blues
deuil	Le cœur lourd
mal du pays	Un coup de blues

vague à l'âme	Un peu bof
abattement	Le cœur lourd
accablement	Le cœur lourd
désarroi	Triste, tout est gris

Peur

peur	La boule au ventre
inquiétude	La boule au ventre
anxiété	La boule au ventre
stress	Sous pression
angoisse	La boule au ventre
nervosité	Je ne tiens pas en place
appréhension	Du mal à me détendre
crainte	La boule au ventre
boule au ventre	La boule au ventre
sous pression	Sous pression
tension	La boule au ventre
à cran	À cran, sur le qui-vive
à bout de nerfs	À bout de nerfs
trop-plein	À bout de nerfs
agitation	Je ne tiens pas en place
trac	Je ne tiens pas en place
panique	La boule au ventre
affolement	Je ne tiens pas en place
frayeur	La boule au ventre
terreur	La boule au ventre
insécurité	Du mal à me détendre
fragilité	Du mal à me détendre
vulnérabilité	Du mal à me détendre
méfiance	Du mal à me détendre
doute	Du mal à me détendre
hésitation	Du mal à me détendre

timidité	Pas trop dans mon assiette
-----------------	----------------------------

Colère

colère	Je bouillonne de colère
énervement	Irritable, tout m'agace
agacement	Irritable, tout m'agace
irritation	Irritable, tout m'agace
frustration	Je bouillonne de colère
mauvaise humeur	Irritable, tout m'agace
contrariété	Quelque chose me chiffonne
mécontentement	Quelque chose me chiffonne
vexation	Irritable, tout m'agace
impatience	Irritable, tout m'agace
exaspération	Je bouillonne de colère
ras-le-bol	J'en ai marre
rancœur	J'en ai marre
ressentiment	J'en ai marre
amertume	J'en ai marre
jalousie	Je bouillonne de colère
envie	Quelque chose me chiffonne
indignation	Je bouillonne de colère
révolte	Je bouillonne de colère
hostilité	Je bouillonne de colère
haine	Je bouillonne de colère
sur la défensive	Quelque chose me chiffonne
agressivité	Hors de moi, je vois rouge
fureur	Hors de moi, je vois rouge
rage	Hors de moi, je vois rouge

Dégoût

dégoût	Irritable, tout m'agace
écœurement	Irritable, tout m'agace
mépris	Irritable, tout m'agace
répulsion	Irritable, tout m'agace
horreur	Je bouillonne de colère
haut-le-cœur	Pas trop dans mon assiette

Honte

honte	Un coup de blues
culpabilité	Un coup de blues
gêne	Du mal à me détendre
mal à l'aise	Du mal à me détendre
humiliation	Triste, tout est gris
remords	Le cœur lourd
ridicule	Pas trop dans mon assiette
dévalorisation	Un coup de blues

Fatigue

fatigue	La fatigue s'accumule
épuisement	Complètement KO
à plat	À plat, le moral à zéro
lassitude	Tout me demande un effort
ennui	Un peu bof
somnolence	J'ai sommeil, au ralenti
coup de barre	J'ai sommeil, au ralenti
bonne fatigue	Une bonne fatigue
flemme	Je me traîne un peu
torpeur	Je me traîne un peu
indifférence	Calme, rien de spécial
détachement	Un peu bof

La place de chaque mot sur la grille : getmental.app/fr/liste-des-emotions/. Les mots décrivent un moment ; ce n'est ni un test ni un diagnostic. CC BY 4.0, Mental.