

# Vocabulaire et manifestations corporelles des émotions

Les enjeux de l'apprentissage du lexique des émotions :

- être capable d'identifier les émotions de base
- être capable de les nommer sur des images, des photos, dans des situations jouées et vécues
- être capable de verbaliser les émotions
- être capable de verbaliser son ressenti physiologique
- communiquer spontanément ses émotions
- être capable d'exprimer ses besoins
- savoir exprimer son désaccord sans agressivité

C'est parce que les mots auront été rencontrés et utilisés souvent en situation qu'ils feront sens.

Mots et expressions	<ul style="list-style-type: none"><li>• crainte, inquiétude, alarme, frayeur, effroi, terreur, épouvante, angoisse, transes, affres, panique, affolement, désarroi.</li><li>• craindre, redouter, s'inquiéter, s'alarmer, appréhender, s'émouvoir, s'effaroucher, s'effrayer, s'épouvanter, s'affoler, être paniqué.</li><li>• être pris de peur, prendre ses jambes à son cou, fuir à toutes jambes, trembler comme une feuille, frissonner de peur, claquer des dents, être vert de peur, avoir une peur bleue, être blanc comme un linge</li></ul>
Conséquences de la Peur	<ul style="list-style-type: none"><li>• être plus mort que vif, se cacher, s'enfuir, prendre les jambes à son cou, détalé.</li></ul>
MANIFESTATIONS PHYSIQUES	
Allure générale	<ul style="list-style-type: none"><li>• le corps se raidit, se fige, s'immobilise, frémit, tremble, frissonne, recule</li></ul>
Le visage	<ul style="list-style-type: none"><li>• blême, pâle, presque blanc</li></ul>
La voix	<ul style="list-style-type: none"><li>• être muet de terreur, avoir le souffle coupé, rester sans voix, avoir une voix blanche</li><li>• le son de la voix : rauque, criard, étranglé, hurler de terreur</li><li>• le débit : précipité, saccadé, bégayer, parler à mots hachés</li><li>• le ton : angoissé</li></ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les cheveux sont dressés sur la tête, les poils se hérissent, jambes coupées, en coton, les mains moites, les dents qui claquent, le cœur qui bat très fort</li></ul>
MANIFESTATIONS INTERNES	
	<p>On ressent des sueurs froides, on transpire, on a la gorge sèche, les mâchoires se contractent, on a la chair de poule, on est glacé d'épouvante, on a la respiration bloquée, on ressent des tremblements</p>