

## Relire ma journée en nommant les sentiments ou émotions ressentis

Cette liste propose un vocabulaire multiple pour dire ce qu'on ressent. Elle peut être utilisée avec les enfants en début et en fin de séance de KT : comment je me sens avant et après la séance, comment Dieu a agi en moi ? Qu'est ce que j'ai reçu, ou pas ? Il n'est pas toujours facile de trouver le bon mot...

<p><b>En Paix</b> Tranquille Calme Détendu A l'aise Rassuré Soulagé</p>	<p><b>Joyeux</b> Content Heureux Gai Ravi Enchanté</p>	<p><b>Plein d'Amour</b> Affectueux Amical Rempli de tendresse Proche Amoureux</p>	<p><b>Douleur</b> Seul Blessé Honteux Plein de remords</p>	<p><b>Triste</b> Déçu Avoir du chagrin Avoir de la peine</p>
<p><b>Fatigué</b> Epuisé Endormi</p>	<p><b>En colère</b> Energé Fâché Fou furieux</p>	<p><b>Inquiet</b> Stressé Nerveux Angoissé</p>	<p><b>Curieux</b> Intéressé Intrigué Impatient Fasciné</p>	<p><b>Vivant</b> Excité Passionné Plein de vie Emerveillé</p>
<p><b>Confus</b> Troublé Perdu Déchiré Hésitant</p>	<p><b>Désespéré</b> Déprimé Découragé Démoralisé Impuissant</p>	<p><b>Frustré</b> Contrarié Irrité Mécontent Qui en a marre</p>	<p><b>Inconfortable</b> Agité Embarrassé Timide</p>	<p><b>Confiant</b> En sécurité Fier Rassuré</p>

Mais aussi : **reconnaisant, apeuré, jaloux, fragile...**