

## Pourquoi diable te demandons-nous d'écrire ta météo du jour ?

Nous vivons une période surprenante avec ce confinement. Les gens qui t'entourent sont aussi perdus que toi... Cela peut faire naître chez certains de la peur, du stress, de la tristesse, et c'est normal ! Le tout, c'est de réussir à en parler, et pour cela, il faut avoir les mots.

Si tu as le temps, et l'envie, écris un journal de ce confinement. Tu seras sûrement heureux de le relire dans quelques années: nous vivons un moment historique.

Dans ce journal, tu peux écrire tes états d'âme, et laisser ton esprit vagabonder.

### *Lexique associé aux émotions de base*

Joie	Joie (suite)	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
agréable	heureux	agacé	abattu	amer	alerte	affolé
allègre	hilaré	contrarié	accablé	dégoûté	abasourdi	alarmé
amusé	jouette	crispé	affecté	désabusé	atterré	angoissé
béat	joueur	de mau-	affligé	désen-	baba	anxieux
bien dis-	joyeux	vaise	anéanti	chanté	confondu	apeuré
posé	joyeux	humeur	atterré	désillu-	confus	choqué
charmé	radieux	courroucé	attristé	sionné	consterné	craintif
captivé	ravi	enragé	bouleversé	écœuré	décon-	déconcerté
comblé	réjoui	écœuré	cafardeux	horripilé	certé	dérouté
confiant	regonflé	en colère	chagriné	incom-	désorienté	déseparé
content	remonté	énervé	consterné	modé	ébahi	désorienté
de bonne	revigoré	enragé	déchiré	ulcéré	ébaubi	déstabilisé
humeur	riant	exaspéré	défait		ébouriffé	effaré
décon-	rieur	excédé	déprimé		embar-	effarouché
tracté	satisfait	fâché	désabusé		rassé	épouvané
délivré	serein	frustré	désen-		émerveillé	glacé de
détendu	stimulé	furieux	chanté		épaté	peur
ébloui	stupéfait	haineux	désespéré		époustouffé	horrifié
égayé	surexcité	irrité	désolé		estomaqué	inquiet
émerveillé	touché	mécontent	ému		étonné	intimidé
émoustillé	vibrant	nerveux	éploré		étourdi	mal à
ému	vivant	remonté	lugubre		frappé	l'aise
en extase	vivifié		malheu-		interdit	mal assuré
enjoué			reux		interloqué	paniqué
en harmo-			maussade		médusé	sur le qui-
nie			mélancoli-		pantois	vive
enchanté			que		penaud	terrifié
encouragé			morose		quinaud	transi
enjoué			navré		renversé	tremblant
enthousiaste			nostalgique		saisi	
épanoui			peiné		sidéré	
euphorique			sombre		sot	
exalté			soucieux		soufflé	
excité			taciturne		stupéfait	
folâtre					stupéfié	
fou					stupide	
gai					suffoqué	
gaillard					surpris	
guilleret						