

## Sentiments positifs :

1. **Amour** : Un lien très fort qui fait que l'on veut du bien à une personne ou qu'on se sent profondément attaché à elle.

*Exemple : J'ai de l'amour pour ma famille parce qu'ils comptent beaucoup pour moi.*

2. **Amitié** : Un sentiment d'affection et de confiance entre deux personnes qui aiment passer du temps ensemble.

*Exemple : J'éprouve de l'amitié pour mon meilleur ami parce qu'il est toujours là pour moi.*

3. **Gratitude** : Un sentiment de reconnaissance quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous.

*Exemple : J'ai de la gratitude envers mon professeur qui m'a beaucoup aidé.*

4. **Espoir** : Une pensée positive et confiante dans le fait que quelque chose de bien arrivera dans le futur.

*Exemple : Même si c'est difficile, je garde l'espoir que demain sera meilleur.*

5. **Fierté** : Un sentiment de satisfaction ou de bonheur lié à une réussite personnelle ou de quelqu'un qu'on aime.

*Exemple : J'ai ressenti de la fierté en voyant mon frère réussir son examen.*

6. **Sérénité** : Un sentiment de calme et de tranquillité, quand tout semble en ordre et apaisant.

*Exemple : Je ressens de la sérénité quand je suis dans la nature.*

7. **Confiance** : Un sentiment de sécurité ou de certitude envers une personne ou une situation.

*Exemple : J'ai confiance en mes parents parce qu'ils veulent toujours mon bien.*

8. **Bienveillance** : Un sentiment qui pousse à vouloir aider les autres et à être gentil avec eux.

*Exemple : Mon professeur montre de la bienveillance quand il m'encourage malgré mes erreurs.*

9. **Tendresse** : Un sentiment d'affection douce, qui donne envie d'être proche de quelqu'un ou de le protéger.

*Exemple : Je ressens de la tendresse pour mon petit chien quand il me regarde avec ses grands yeux.*

10. **Respect** : Un sentiment d'admiration ou de considération pour quelqu'un ou quelque chose que l'on estime.

*Exemple : J'ai du respect pour mon grand-père qui a surmonté beaucoup d'épreuves dans sa vie.*

## Sentiments négatifs :

11. **Haine** : Un sentiment très fort d'hostilité ou de rejet envers quelqu'un ou quelque chose.

*Exemple : Dans un moment de colère, j'ai ressenti de la haine envers mon rival, mais je me suis calmé ensuite.*

12. **Jalousie** : Un sentiment de mécontentement quand on veut quelque chose qu'une autre personne a.

*Exemple : J'ai ressenti de la jalousie quand mon ami a reçu un cadeau que je voulais aussi.*

13. **Rancune** : Un sentiment négatif qui reste quand on ne pardonne pas à quelqu'un qui nous a blessé.

*Exemple : J'ai gardé une rancune envers mon camarade qui s'est moqué de moi en public.*

14. **Mépris** : Un sentiment de rejet ou de dégoût envers une personne qu'on considère comme indigne.

*Exemple : Il m'a regardé avec mépris, comme si je n'étais pas assez bien pour lui.*

15. **Regret** : Un sentiment de tristesse parce qu'on a fait une erreur ou qu'on a perdu quelque chose.

*Exemple : J'ai ressenti du regret d'avoir dit des paroles blessantes à mon ami.*

16. **Injustice** : Un sentiment désagréable qu'on ressent quand quelque chose semble profondément injuste.

*Exemple : J'ai ressenti un fort sentiment d'injustice quand j'ai été puni à la place d'un autre.*

17. **Abandon** : Un sentiment de vide ou de solitude quand on pense qu'on a été laissé de côté.

*Exemple : J'ai ressenti un sentiment d'abandon quand mon meilleur ami a arrêté de me parler.*

18. **Amertume** : Un sentiment de déception ou de tristesse qui reste longtemps après un événement désagréable.

*Exemple : Après mon échec à l'examen, j'ai gardé un sentiment d'amertume pendant plusieurs jours.*

19. **Solitude** : Un sentiment de vide ou d'isolement quand on se sent seul, même entouré de gens.

*Exemple : Je ressens de la solitude quand je n'ai personne à qui parler de mes problèmes.*

20. **Désespoir** : Un sentiment très fort de perte d'espérance, quand on pense qu'il n'y a plus de solution.

*Exemple : J'ai ressenti du désespoir en voyant que mes efforts ne donnaient aucun résultat.*

## Sentiments complexes :

21. **Nostalgie** : Un sentiment doux et triste à la fois, quand on repense à des souvenirs heureux du passé.

*Exemple : En regardant mes photos d'enfance, j'ai ressenti de la nostalgie.*

22. **Mélancolie** : Un sentiment de tristesse vague, souvent sans raison précise, qui reste en arrière-plan.

*Exemple : Parfois, en écoutant de la musique douce, je ressens de la mélancolie.*

23. **Ambivalence** : Un sentiment mêlé, quand on ne sait pas exactement ce que l'on ressent ou veut.

*Exemple : J'ai ressenti de l'ambivalence en voyant partir mon ami, car j'étais à la fois triste et soulagé.*

24. **Attirance** : Un sentiment qui nous pousse vers quelqu'un ou quelque chose qui nous plaît beaucoup.

*Exemple : J'ai ressenti une attirance immédiate pour cette belle œuvre d'art.*

25. **Rivalité** : Un sentiment de compétition envers une autre personne qu'on veut surpasser.

*Exemple : J'ai ressenti un sentiment de rivalité avec mon frère quand il a obtenu de meilleures notes que moi.*

26. **Doute** : Un sentiment d'incertitude qui nous empêche d'être sûr de ce qu'on pense ou ressent.

*Exemple : J'ai ressenti du doute sur mes capacités avant de passer l'examen.*

27. **Compassion** : Un sentiment qui nous pousse à comprendre et partager la douleur ou les problèmes de quelqu'un.

*Exemple : J'ai ressenti de la compassion pour mon camarade qui avait perdu son chien.*

28. **Remords** : Un sentiment de culpabilité qui reste longtemps après avoir fait quelque chose de mal.

*Exemple : J'ai ressenti des remords d'avoir triché pendant un contrôle.*

29. **Admiration** : Un sentiment de respect ou d'émerveillement envers une personne ou une chose.

*Exemple : J'ai beaucoup d'admiration pour les sportifs qui surmontent les obstacles.*

30. **Envie** : Un sentiment négatif qu'on ressent quand on voudrait avoir ce qu'une autre personne possède.

*Exemple : J'ai ressenti de l'envie en voyant mon ami partir en vacances dans un endroit magnifique.*