

## Le regret :



- J'ai le cœur gros.
- Des sanglots m'étouffent.
- Je ne trouve rien à dire puis je retrouve la parole.
- Je dis difficilement : je te jure de .... / je te prie de m'excuser / je te promets de ne plus commettre des bêtises (des erreurs / des imprudences / des maladresses).
- Excuse-moi
- pardonne moi.
- Je te demande pardon.
- Je te prie de me pardonner.
- Je mérite ces reproches parce que .....
- Je mérite cette punition .....
- Je suis malheureux à l'idée d'être puni.
- Je suis malheureux à l'idée d'être grondé par ma mère.
- Une peur panique s'empare de moi.
- J'ai le cœur gros.
- Mon cœur se crispe.
- Tout est noir devant moi.



## La maladie :

- Je ne peux ni manger, ni boire, ni dormir.
- Le malade manque d'appétit.
- J'ai une grippe /une angine / mon front est brûlant.
- Je suis las (las = épuisé, faible, anémié, fatigué)
- je tousse sans arrêt (tousse = éternuer).
- Je suis souffrant (souffrir = avoir mal, gémir, déplaire)
- je gémis (gémir = plaindre, pleurer, peiner ; pleurnicher).
- J'ai mal partout : à la tête, à la gorge, au ventre et aussi aux jambes.
- Je vais de mieux en mieux
- Mon état s'améliore
- Je n'ai plus mal.
- Je vais bien.



# L'inquiétude :

( souci , angoisse, ennui, chagrin,  
impatience , incertitude ...)



- Je ne sais quoi faire.
- Je ne sais quoi dire.
- Je reste perplexe (perplexe = hésitant, tourmenté, inquiet, soucieux, embarrassé).
- Quel problème ! Que faire ? Comment sortir de cette situation ?
- Mon dieu! Qu'est-ce que je vais faire ?
- Mon dieu ! Qu'est-ce que je vois ? Que 'est ce que j'entends ?
- Qu'est-ce que je viens de faire ?
- Comment trouver une solution ?
- Comment agir ? (Agir = intervenir, réagir, se comporter)



## LA TRISTESSE ET LA HONTE :



( gêne, déshonneur, humiliation, trouble, humilité, malaise)

- Les reproches de ma mère me brisent le cœur.

( reproche = critique , remarque , avertissement, gronderie, blâme , plainte )

- J'ai honte de moi.

- Je ne pense plus lever les yeux.

- Je rougis de honte.

- Quelle honte ! Une boule roule dans ma gorge.



## LA joie :

- Je saute de joie / Je suis comblé de joie (comblé = extrême)

- Je vole de joie.

- Je suis tout content (enchanté , heureux, bienheureux, de bonne humeur )

- Je suis envahi de bonheur

- Mon visage brille de bonheur.

- Je suis soulagé. (Soulager = calmer, détendre, épanoui)

- Je n'ai plus de problème.

- Quel plaisir./ - Quelle chance. / - Quelle joie.

