



Le vocabulaire des sentiments et des émotions en 3^e : cours, exercices et méthode pour le brevet

3^e

Difficulté ★★

⌚ 45 min

Objectif : Le vocabulaire des sentiments et des émotions

Tombe souvent au brevet

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme cycle 4) : Formation des mots, sens, champs lexicaux, étymologie.



Coach Vince te résume l'essentiel

- ▶ Une émotion est une réaction souvent brève et intense, tandis qu'un sentiment s'installe plus durablement dans la pensée.
- ▶ Pour analyser un texte, repère les mots qui expriment directement ou indirectement l'état intérieur d'un personnage.
- ▶ Au brevet, choisis un mot précis, justifie-le par une citation et explique l'effet produit : c'est ton plan de jeu.

AU BREVET, ON TE DEMANDE...

Tu dois identifier, nuancer et justifier les sentiments d'un personnage ou l'effet d'un champ lexical dans un texte.

Type de question Question d'analyse et de compréhension, avec citation et justification rédigée.
Exemple type Comment l'auteur montre-t-il que le personnage passe de la méfiance au soulagement ?

Alerte piège Appuie ta réponse sur des indices précis du texte.
 Nommer une émotion sans citer le texte, ou relever une citation sans expliquer ce qu'elle révèle.

LA LEÇON

Distinguer émotion, sentiment et sensation

Un personnage ne ressent pas seulement « quelque chose » : il éprouve une émotion, un sentiment ou une sensation. L'émotion est une réaction affective généralement soudaine, liée à une situation précise. La peur peut surgir devant un danger ; la surprise naît d'un événement inattendu ; la colère peut éclater après une injustice. Elle se manifeste souvent dans le corps et le comportement : le personnage tremble, pâlit, rit, crie, fuit ou reste immobile. Le sentiment est un état affectif plus durable et plus construit. L'amitié, la jalousie, la honte, la tendresse, le regret ou la rancune peuvent persister après l'événement qui les a fait naître. Il dépend aussi de la manière dont une personne interprète ce qu'elle vit. Un élève peut ressentir une peur immédiate avant de parler, puis conserver longtemps la fierté d'avoir réussi. La sensation, elle, est d'abord perçue par le corps ou les sens : le froid, une brûlure, une odeur, un vertige. Elle peut accompagner une émotion sans s'y confondre. Des mains moites sont une sensation ou un signe physique ; l'angoisse qui les provoque est une émotion. Dans une analyse, ne plaque donc pas une étiquette vague. Observe les indices du texte et nomme l'état intérieur le plus juste. Coach Vince te le rappelle : un mot précis vaut mieux qu'une longue phrase floue.

Choisir le mot qui correspond vraiment à l'intensité

État affectif	Nuances possibles	Indices et emplois
Joie	satisfaction, plaisir, bonheur, euphorie, allégresse	La satisfaction suit souvent une réussite précise ; l'euphorie désigne une joie très intense et expansive.
Tristesse	déception, chagrin, mélancolie, désespoir, accablement	La déception vient d'une attente déçue ; le désespoir exprime l'impression de ne plus voir d'issue.
Peur	inquiétude, appréhension, anxiété, angoisse, terreur	L'appréhension concerne un événement à venir ; la terreur correspond à une peur extrême.
Colère	agacement, irritation, indignation, rage, fureur	L'indignation suppose que l'on juge une situation injuste ou scandaleuse ; la rage est plus violente.
Amour et attachement	affection, tendresse, admiration, passion, attachement	La tendresse est douce et protectrice ; la passion est intense et peut bouleverser le jugement.
Malaise social	gêne, embarras, honte, humiliation, culpabilité	La honte porte sur soi et le regard des autres ; la culpabilité vient du sentiment d'avoir commis une faute.

Lire les indices avant d'interpréter

- Repère les mots nommant directement l'émotion. Les noms, adjectifs et verbes sont des indices forts : « sa colère », « anxieux », « il redoutait ». Cherche aussi les mots de la même famille : craindre, craintif, crainte, redoutable.
- Observe les manifestations physiques. Un cœur qui bat vite, une voix qui se brise, un visage qui rougit ou un corps figé peuvent révéler une émotion. Ces signes ne prouvent pas toujours le même état : rougir peut signaler la honte, la colère ou le trouble. Tu dois tenir compte du contexte.
- Analyse les gestes et les paroles. Un personnage qui serre les poings peut être tendu ou furieux ; celui qui évite un regard peut être gêné, coupable ou triste. Les paroles rapportées, les exclamations, les questions et les silences complètent l'interprétation.
- Prends en compte le point de vue. Si le récit entre dans les pensées d'un personnage, ses sentiments sont souvent exprimés avec précision. Si le narrateur observe seulement de l'extérieur, les gestes permettent d'inférer une émotion, c'est-à-dire de la déduire avec prudence.
- Étudie les images. Une comparaison, une métaphore ou une personnification peut rendre sensible une émotion : « une vague de panique l'envahit » suggère une peur soudaine, puissante et difficile à maîtriser. L'image ne doit pas être seulement repérée ; explique ce qu'elle fait comprendre.
- Regroupe les termes en champ lexical. Un champ lexical rassemble des mots liés à une même idée. « Trembler », « fuir », « menace », « obscurité » et « cri » peuvent construire un champ lexical de la peur. Les mots n'ont pas besoin d'être de même nature grammaticale.

Règle de rédaction pour justifier une émotion

Tu peux affirmer qu'un personnage éprouve une émotion seulement si tu t'appuies sur un ou plusieurs indices précis du texte. Rédige en trois mouvements : nomme l'émotion, cite un mot ou un passage court entre guillemets, puis interprète-le. Exemple : « Le personnage est envahi par l'angoisse, comme le montre le verbe

“redoutait”. Ce verbe indique qu’il anticipe un danger et qu’il ne parvient pas à l’envisager sereinement. » Évite « il est triste car c’est triste » : cette formule ne prouve rien. Une citation seule ne suffit pas davantage. Tu dois toujours expliquer le lien entre l’indice et ton interprétation.

Enrichir sa rédaction sans empiler des synonymes

Dans une rédaction, le vocabulaire des émotions donne de la profondeur aux personnages. Ne répète pas « il était triste » ou « elle avait peur ». Choisis d’abord l’intensité exacte. « Inquiet » convient à une crainte modérée face à un problème possible ; « paniqué » traduit une peur qui désorganise l’action ; « terrorisé » convient devant un danger perçu comme extrême. Ensuite, varie les procédés. Tu peux nommer l’émotion : « Une profonde déception l’envahit. » Tu peux la montrer par le corps : « Sa gorge se serra et ses mots restèrent bloqués. » Tu peux faire entendre les pensées : « Et si personne ne venait ? » Tu peux enfin employer une image : « La honte lui brûlait le visage. » Ces procédés sont efficaces lorsqu’ils restent cohérents avec la situation, le personnage et le niveau de langue du récit. Une personne réservée n’exprime pas forcément ses sentiments par des cris ; un silence, un regard détourné ou une phrase inachevée peuvent être plus justes. Attention aussi aux faux synonymes. La jalousie désigne la crainte de perdre une personne ou une place au profit d’un rival ; l’envie consiste à désirer ce qu’un autre possède. La solitude est une situation ou un ressenti d’isolement ; la tristesse est une émotion qui peut en résulter. La nostalgie est une tristesse mêlée au regret d’un temps passé. Pour progresser, relis chaque phrase et pose-toi deux questions : le mot choisi est-il assez précis ? Le lecteur peut-il comprendre pourquoi le personnage ressent cela ? C’est cette rigueur qui donne du relief à ton texte.

Construire une réponse solide au brevet

Une question de compréhension peut te demander de caractériser les sentiments d’un personnage, d’expliquer son évolution ou d’analyser l’effet d’un champ lexical. Commence par lire exactement la consigne : si elle demande plusieurs sentiments, donne-les tous ; si elle demande une évolution, organise ta réponse dans l’ordre du passage. Puis relève des preuves. Une preuve peut être un mot, une expression, une parole, un geste ou une image. Cite peu, mais cite juste : quelques mots entre guillemets suffisent. Après la citation, interprète précisément. Écris par exemple : « Au début, le personnage paraît méfiant : il “hésite” et garde ses distances. Puis son attitude devient confiante lorsqu’il “sourit” et accepte de parler. » Tu réponds ainsi à l’évolution, sans raconter inutilement tout le texte. Si plusieurs termes appartiennent au même champ lexical, nomme ce champ lexical et indique son effet : « Les mots “ombre”, “silence” et “menace” créent une atmosphère inquiétante qui renforce la peur du personnage. » N’invente jamais une intention que le texte ne permet pas de défendre. Tu peux employer « semble », « paraît » ou « suggère » lorsque l’émotion est déduite d’un comportement. Dernière vérification avant la finale : chaque idée doit être reliée à une citation et chaque citation doit être expliquée.

Exemples résolus

Identifier une émotion à partir de gestes

Énoncé. Lis la phrase : « À l’annonce de son nom, Lina baissa les yeux, sentit ses joues rougir et resta silencieuse. » Quel sentiment domine ? Justifie ta réponse.

1. Je relève les indices : « baissa les yeux », « joues rougir » et « resta silencieuse ».
2. Ces comportements montrent que Lina cherche à éviter le regard des autres et ne parvient pas à répondre.
3. Le sentiment le plus précis est la gêne ou la honte ; le contexte ne permet pas d’affirmer davantage.

Résultat : Lina semble éprouver de la gêne, voire de la honte. Elle « baissa les yeux », ses « joues rougir[ent] » et elle « resta silencieuse », signes d’un malaise face au regard des autres.

Analyser un champ lexical

Énoncé. Lis la phrase : « Il avançait dans l’ombre, le souffle court, redoutant le moindre bruit derrière lui. » Montre que cette phrase exprime la peur.

1. Je repère les termes liés à une situation inquiétante : « l'ombre », « souffle court », « redoutant » et « bruit ».
2. Le verbe « redoutant » nomme directement la crainte.
3. Les autres mots suggèrent un danger invisible et une réaction physique de tension.

Résultat : La phrase exprime la peur grâce au champ lexical de l'inquiétude. Le personnage « redout[e] » ce qui peut arriver, tandis que « l'ombre » et le « bruit derrière lui » créent une menace incertaine. Son « souffle court » montre aussi physiquement son angoisse.

Nuancer une émotion dans une rédaction

Énoncé. Remplace « Arthur était très content » par une phrase plus précise montrant une joie liée à une réussite attendue.

1. La joie est causée par une réussite attendue : le mot « satisfaction » convient mieux que « content ».
2. J'ajoute un geste ou une pensée pour montrer cette émotion.
3. Je vérifie que la phrase ne répète pas deux fois la même idée.

Résultat : Arthur éprouva une profonde satisfaction : des semaines d'efforts trouvaient enfin leur récompense.

Les conseils de Coach Vince



La preuve avant l'affirmation

Avant d'écrire le nom d'une émotion, relève l'indice qui la prouve. Dans ta réponse, place la citation entre guillemets puis explique-la.



Le mot le plus juste

Relis chaque terme affectif : « peur » est souvent trop vague si le texte permet d'écrire « appréhension », « angoisse » ou « terreur ». La précision de ton vocabulaire fait gagner en qualité d'analyse.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Écrire qu'un personnage est « triste » sans relever d'indice.	Une interprétation sans preuve ne montre pas que tu as compris précisément le texte.	Cite un mot, un geste ou une parole, puis explique en quoi cet indice révèle la tristesse.
Employer « peur », « angoisse » et « terreur » comme des synonymes parfaits.	Ces mots n'expriment pas la même intensité ni le même rapport au danger.	Choisis le terme selon le contexte : inquiétude modérée, crainte anticipée ou peur extrême.
Confondre jalousie et envie.	La jalousie concerne souvent la peur de perdre un lien ou une place, tandis que l'envie porte sur ce qu'un autre possède.	Demande-toi si le personnage veut obtenir un bien ou s'il craint d'être remplacé.
Recopier une citation longue sans l'expliquer.	La citation est une preuve, mais elle ne remplace pas ton analyse.	Prélève seulement les mots utiles et commente leur effet dans une phrase complète.

I TA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1 Repérer le mot juste ★★★

Choisis l'émotion la plus précise.

1. Maya attend une réponse importante et ne parvient pas à penser à autre chose. Elle ressent surtout : a) de l'appréhension ; b) de la fureur ; c) de l'allégresse ; d) du mépris.
2. Après avoir perdu un objet auquel il tenait, Sami éprouve un regret mêlé de tristesse pour un moment passé. Il ressent : a) de la nostalgie ; b) de l'indignation ; c) de la jalousie ; d) de l'euphorie.

2 Classer les mots ★★★

Associe chaque mot à l'état affectif dominant.

1. Relie « irritable » à joie, colère, peur ou honte.
2. Relie « coupable » à joie, culpabilité, admiration ou soulagement.
3. Relie « émerveillé » à tristesse, admiration, colère ou inquiétude.

3 Vérifier les nuances ★★★

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse, puis corrige-la si nécessaire.

1. La terreur désigne une peur moins forte que l'inquiétude.
2. La honte peut être liée au regard des autres.
3. L'envie et la jalousie ont toujours exactement le même sens.

4 Rendre l'émotion visible ★★★

Transforme chaque phrase en montrant l'émotion par un indice physique ou un comportement.

1. Transforme : « Noé avait peur d'entrer. »
2. Transforme : « Inès était furieuse. »

5 Interpréter avec prudence ★★★

Analyse les indices et rédige une réponse justifiée.

Lis : « Quand elle aperçut le message, Zoé relut chaque mot, puis sourit en portant une main à sa bouche. » Quel sentiment Zoé semble-t-elle éprouver ? Justifie.

Lis : « Il détourna le regard lorsque son ami évoqua l'incident et murmura qu'il regrettait. » Quel sentiment domine ? Justifie.

6 Organiser un champ lexical ★★★

Classe les mots et conclus sur l'atmosphère créée.

1. Dans « La nuit tombait. Il guettait un bruit, sursautait au moindre craquement et avançait avec prudence », relève trois termes liés à la peur ou à l'inquiétude, puis donne l'effet produit.

7 Suivre une évolution ★★★

Rédige une analyse montrant l'évolution des sentiments.

Lis : « D'abord, Yanis hésita devant la scène et observa les inconnus en silence. Lorsqu'une femme lui adressa un signe amical, ses épaules se détendirent et il osa raconter son histoire. » Montre l'évolution de Yanis.

8 Écrire un portrait intérieur ★★★

Rédige un court passage montrant une émotion intense sans employer le mot qui la nomme.

Écris un passage dans lequel un personnage attend derrière une porte avant d'entrer dans une salle. Fais comprendre son angoisse sans utiliser les mots « peur », « angoisse » ou « stress ».

ÉVALUATION

Réponds avec soin. Lorsque tu analyses un sentiment, cite un indice précis et explique-le.

Barème : 20 points

1. Distingue émotion et sentiment en une ou deux phrases. / 3
2. Donne un mot plus précis que « peur » pour une crainte d'un événement à venir, puis emploie-le dans une phrase. / 3
3. Explique la différence entre jalousie et envie. / 3
4. Dans « Elle serra les lèvres, repoussa la chaise et quitta la pièce sans répondre », quel sentiment peut-on déduire ? Justifie. / 3
5. Analyse l'effet du champ lexical dans : « Le couloir obscur, les pas étouffés et le souffle rapide rendaient chaque seconde plus lourde. » / 4
6. Réécris « Il était très heureux » en montrant une joie intense par un geste et une pensée. / 4

Quiz de révision

1. Quel mot désigne une peur liée à un événement que l'on attend ?

A) L'appréhension B) L'allégresse C) La tendresse D) La nostalgie

2. Quel indice exprime le plus directement la gêne ?

A) Il éclata de rire. B) Elle baissa les yeux et rougit. C) Il serra les poings. D) Elle sauta de joie.

3. Quelle affirmation définit correctement un champ lexical ?

A) C'est une liste de mots de même nature grammaticale.
B) C'est un ensemble de mots liés à une même idée. C) C'est une répétition du même mot dans une phrase.
D) C'est un mot qui possède plusieurs sens.

4. Quel mot appartient au champ lexical de la colère ?

A) Irritation B) Soulagement C) Admiration D) Mélancolie

5. Quelle réponse justifie correctement une interprétation ?

A) Le personnage est triste parce que le texte est triste. B) Le personnage est triste, c'est évident.
C) Le personnage semble triste : il « resta immobile » et « ne répondit pas », signes de son abattement.
D) Le personnage est triste. Fin de la réponse.

6. Quelle nuance est correcte ?

A) La terreur est une joie intense. B) La nostalgie est une tristesse liée au regret du passé.
C) La culpabilité est le désir de posséder ce qu'un autre a. D) L'indignation est une forme de tendresse.

7. Dans « une vague de panique l'envahit », quelle idée est suggérée ?

A) Une peur soudaine et difficile à maîtriser B) Une joie calme et durable C) Une décision réfléchie
D) Une sensation de froid

8. Pourquoi employer « semble » dans une analyse ?

A) Pour éviter toute citation B) Pour montrer qu'une émotion est déduite de signes extérieurs
C) Pour remplacer tous les verbes du texte D) Pour rendre une réponse plus longue

9. Quel groupe de mots peut construire un champ lexical de la peur ?

- A)** Ombre, menace, trembler, fuir **B)** Sourire, cadeau, rire, victoire **C)** Jardin, rivière, arbre, prairie
D) Cahier, règle, classeur, feuille

Guide pour les parents

Aidez votre adolescent à mettre des mots précis sur ce qu'il lit, sans répondre à sa place.

- Choisissez une courte phrase de récit et demandez-lui de repérer un indice de l'état du personnage, puis de justifier son interprétation avec une citation.
- Lorsqu'il emploie un mot vague comme « triste » ou « content », invitez-le à chercher une nuance plus exacte et à expliquer ce qui la justifie dans la situation.

Temps conseillé : ~20 min.

Questions fréquentes

Q. Dois-je apprendre une longue liste de synonymes par cœur ?

- R.** Apprends surtout des mots organisés par familles d'émotions et leurs nuances. Savoir distinguer inquiétude, angoisse et terreur est plus utile qu'accumuler des mots isolés.

Q. Puis-je écrire qu'un personnage est heureux s'il sourit ?

- R.** Oui, mais avec prudence si le texte ne donne pas accès à ses pensées. Écris plutôt qu'il « semble heureux » et appuie-toi sur son sourire ainsi que sur le contexte.

Q. Qu'est-ce qu'un champ lexical des sentiments ?

- R.** C'est un ensemble de mots liés à une même émotion ou à un même état affectif. Ils peuvent être des noms, des verbes, des adjectifs ou des images.

Q. Comment éviter les répétitions dans une rédaction ?

- R.** Alterne le nom de l'émotion, ses manifestations physiques, les pensées du personnage et des images adaptées. Ne remplace pas un mot par un synonyme si la nuance change.

CORRIGÉ

Exercice 1 : Repérer le mot juste

1. a) de l'appréhension. *L'appréhension est une crainte liée à un événement attendu.*
2. a) de la nostalgie. *La nostalgie associe tristesse et regret d'un passé révolu.*

Exercice 2 : Classer les mots

1. « irritable » se rattache à la colère. *Une personne irritable s'agace facilement.*
2. « coupable » se rattache à la culpabilité. *Ce mot désigne le sentiment d'avoir commis une faute.*
3. « émerveillé » se rattache à l'admiration. *L'émerveillement est une admiration très vive.*

Exercice 3 : Vérifier les nuances

1. Faux. La terreur désigne une peur extrêmement intense, plus forte que l'inquiétude. *Les deux mots ne sont pas de même intensité.*
2. Vrai. *Elle est souvent associée au jugement réel ou imaginé d'autrui.*
3. Faux. L'envie consiste à désirer ce qu'un autre possède ; la jalousie peut être la crainte de perdre une personne ou une place. *Le contexte permet de les distinguer.*

Exercice 4 : Rendre l'émotion visible

1. Réponse possible : « Noé resta sur le seuil, les mains tremblantes, incapable de pousser la porte. » *Les gestes et la posture montrent la peur sans la nommer.*
2. Réponse possible : « Inès serra les poings et répondit d'une voix sèche, le visage fermé. » *Les gestes et le ton suggèrent une colère contenue.*

Exercice 5 : Interpréter avec prudence

1. Zoé semble éprouver une heureuse surprise ou de la joie. Elle « relut chaque mot », ce qui montre son étonnement, puis elle « sourit », geste qui révèle son plaisir. *Le verbe « semble » convient car les pensées de Zoé ne sont pas données directement.*
2. Le personnage éprouve de la culpabilité, peut-être accompagnée de honte. Il « détourna le regard » et « murmura » qu'il « regrettait », ce qui montre qu'il se reproche son comportement. *Le regret est un indice direct d'un reproche adressé à soi-même.*

Exercice 6 : Organiser un champ lexical

1. Termes possibles : « nuit », « guettait », « sursautait », « craquement », « prudence ». Ces mots créent une atmosphère inquiétante et montrent que le personnage est sur ses gardes. *Les mots du contexte et les réactions du personnage construisent ensemble le champ lexical.*

Exercice 7 : Suivre une évolution

1. Au début, Yanis paraît méfiant ou gêné : il « hésita » et « observa les inconnus en silence ». Ensuite, il se sent davantage en confiance, car « ses épaules se détendirent » et il « osa raconter son histoire ». Les indices montrent donc un passage de la réserve au soulagement. *La réponse suit l'ordre du texte et relie chaque étape à une preuve.*

Exercice 8 : Écrire un portrait intérieur

1. Réponse attendue : un passage cohérent qui montre une émotion intense par des réactions physiques, des pensées ou des gestes. Exemple : « Derrière la porte, elle compta jusqu'à trois, puis recommença. Sa paume glissait sur la poignée sans parvenir à l'abaisser. De l'autre côté, une chaise racla le sol ; son souffle se coupa. » *L'émotion est montrée par le corps, l'hésitation et la perception des bruits.*

Corrigé de l'évaluation

1. Une émotion est une réaction affective souvent brève et intense, liée à une situation. Un sentiment est généralement plus durable et plus construit, comme l'amitié ou la rancune. / 3
2. Mot attendu : « appréhension ». Exemple : « À l'idée de prendre la parole, il ressentait une vive appréhension. » / 3
3. L'envie consiste à désirer ce qu'une autre personne possède. La jalousie peut être la crainte de perdre une personne, une attention ou une place au profit d'un rival. / 3
4. Elle semble éprouver de la colère ou de l'agacement. Elle « serra les lèvres », « repoussa la chaise » et part « sans répondre », comportements qui montrent une tension et un refus d'échanger. / 3

5. Les termes « obscur », « pas étouffés », « souffle rapide » et « lourde » créent une atmosphère inquiétante. Ils suggèrent que le personnage est tendu et ressent probablement de l'angoisse. / 4

6. Réponse possible : « Il éclata de rire et relut la nouvelle, certain cette fois que son rêve devenait réel. » / 4

Réponses du quiz

1. **A) L'appréhension.** *L'appréhension est une crainte tournée vers ce qui va arriver.*
2. **B) Elle baissa les yeux et rougit.** *Baisser les yeux et rougir sont des signes fréquents de gêne ou de honte.*
3. **B) C'est un ensemble de mots liés à une même idée.** *Les mots d'un champ lexical peuvent appartenir à des natures grammaticales différentes.*
4. **A) Irritation.** *L'irritation est une forme de colère, généralement modérée.*
5. **C) Le personnage semble triste : il « resta immobile » et « ne répondit pas », signes de son abattement.** *La réponse donne une interprétation, une citation et une explication.*
6. **B) La nostalgie est une tristesse liée au regret du passé.** *La nostalgie mêle tristesse et regret d'un temps passé.*
7. **A) Une peur soudaine et difficile à maîtriser.** *La métaphore de la vague suggère une émotion puissante qui submerge le personnage.*
8. **B) Pour montrer qu'une émotion est déduite de signes extérieurs.** *Lorsque les pensées ne sont pas exprimées directement, l'interprétation doit rester prudente.*
9. **A) Ombre, menace, trembler, fuir.** *Ces mots renvoient à un danger et aux réactions qu'il provoque.*

Pour aller plus loin sur exercices-3eme.fr

- › **Toutes les fiches de Français en 3^e** · [/francais-3eme/](https://exercices-3eme.fr/francais-3eme/)
- › **Le domaine « vocabulaire » en 3^e** · [/francais-3eme/vocabulaire/](https://exercices-3eme.fr/francais-3eme/vocabulaire/)
- › **Préparer le brevet (dates, épreuves, méthode)** · [/brevet/](https://exercices-3eme.fr/brevet/)