



Source : Film Vice-versa, 2015

La Tristesse

Elle est là quand il y a un manque ou un "*jamais plus*".

Elle donne les moyens de guérir d'un événement douloureux qui s'est produit.

=> Elle libère de la douleur et sert à accepter l'inévitable.

La Tristesse accompagne nos peines et nos deuils

Avec la tristesse, nous pouvons reconnaître ce que nous avons à lâcher. Nous pouvons clore une situation et mettre quelque chose à la place.

Nous pouvons prendre des distances, pour nous tourner vers ce que le présent et le futur ont à nous offrir.

=> Cette émotion correspond au **PASSE**.

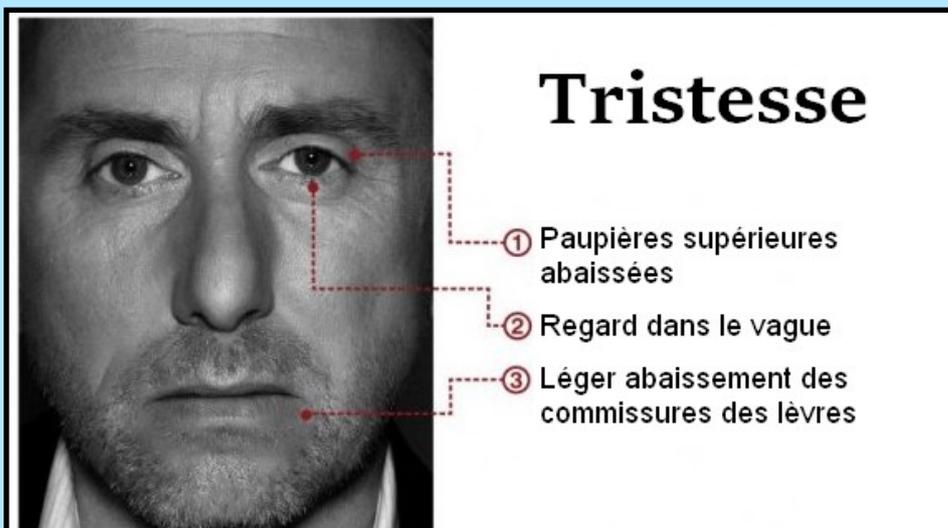
Vocabulaire

Mots & Expressions

- Abattu, affligé, chagriné, découragé, déçu, déprimé, malheureux, nostalgique, peiné
- Abattement, affliction, amertume, chagrin, découragement, dépression, nostalgie, peine
- Un événement affligeant, affreux, attristant, chagrinant, consternant, cruel, déchirant, désolant, douloureux, navrant, pénible, tragique, triste
- Avoir des bleus à l'âme, avoir du bleu au cœur, avoir la mort dans l'âme, avoir une tête d'enterrement, avoir le cafard, baigner dans la tristesse, broyer du noir, en avoir gros sur le cœur, sur la patate, faire grise mine, se traîner comme une âme en peine, triste comme un bonnet de nuit

Ouiiiin!

Manifestations Physiques—1	
Allure générale	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps se courbe, se fige, se ramasse, se pelotonne, se met en boule, se cache.
Visage	<ul style="list-style-type: none"> • Le teint pâlit, jaunit, se plombe. • La forme s'allonge, se creuse, se ferme. • La peau se ride, se plisse. • Les yeux pâlisent, se ternissent, rougissent, se mouillent, se noient, versent les larmes, se ferment. • Le nez se pince. • La bouche s'abaisse, se tord. • Les lèvres se serrent, sifflent.



Source : Lie to me,
2009-2011

Manifestations	Physiques—2
Voix	<ul style="list-style-type: none">.Son : atone, rauque, sourd, voilé.Ton : amer, triste.Débit des paroles : hésitant,
En interne	<ul style="list-style-type: none">.Gorge nouée, serrée.Avoir une boule dans la gorge

