

QUELQUES SENSATIONS CORPORELLES

Que se passe-t-il dans mon corps ?

TEMPÉRATURE

Froid
Rafraichi·e
Gelé·e
Glacé·e
Grelottant·e
Avoir la chair de poule
Transi·e
Frigorifié·e
Avoir des frissons

Chaud

Réchauffé·e
En sueur
Fébrile
Fiévreux·se
Bouillonnant·e
Transpirant·e
Enflammé·e

DIVISION

Partagé·e
Divisé·e
Tirillé·e
Ecartelé·e
Détaché·e
Coupé·e
Amputé·e

FAIM - SOIF

J'ai faim
Affamé·e
J'ai soif
Assoiffé·e
Nourri·e
Rassasié·e
Repu·e
Gavé·e

EXPRESSIONS : AVOIR...

... du plaisir	... un point de côté
... mal à - mal au la nausée
... la boule au ventre	... plein le dos
... la gorge serrée	... le cœur qui bat
... le cœur serré	... le cœur soulevé
... les nerfs à fleur de peau	... les poils qui se dressent
... les nerfs en boule	... froid dans le dos
... un coup de sang	... des sueurs froides

VOLUME

Ballonné·e
Enflé·e
Gonflé·e
Dilaté·e
En expansion
Boursoufflé·e
Vide
Vidé·e
Rétracté·e

RESPIRATION

Essoufflé·e
Le souffle coupé
Etouffé·e
Etranglé·e
Evanoui·e
Haletant·e
Oppressé·e
Pantelant·e
Suffoqué·e
Asphyxié·e

SENSIBILITÉ

Picotement
Pincement
Piqué·e
Gratouillé·e
Gratté·e
Chatouillé·e
Démangé·e
Insensibilisé·e
Ankylosé·e
Anesthésié·e
Fourmillement
Engourdi·e

ÉNERGIE

Basse
Fatigué·e
Las·se
A plat
Claqué·e
Crevé·e
Épuisé·e
Ereinté·e
Exténué·e
K.O.
Usé·e
Vanné·e
Abruti·e
Assommé·e
Assoupi·e
Somnolent·e
Endormi·e
Eteint·e
Moulu·e
Raplapla
Fourbu·e
Rompu·e
Saturé·e
Surmené·e
Vaseux·se

Haute

Electrifié·e
Electrisé·e
Emoustillé·e
En éveil
En pleine forme
Energétisé·e
Excité·e
Fortifié·e
Vivant
Vivifié·e
Eveillé·e
Relaxé·e
Réveillé·e
Revigoré·e
Survolté·e
Tonifié·e

STABILITÉ MOUVEMENT

Immobile
Inerte
Figé·e
Pétrifié·e
Paralysé·e
Stable
D'aplomb
Ralentissement de ...
En équilibre
Équilibré·e
Agité·e
Instable
Ebranlé·e
Chancelant·e
Avoir des convulsions
Avoir des lancements
Ballancé·e
Bercé·e
Flageolant·e
Frémissant·e
Frétillant·e
Pétillant·e
Tremblant·e
Vacillant·e
Avoir des vertiges
Vibrant·e
Retourné·e
Secoué·e
Etourdi·e
Enivré·e

MASSE - POIDS

Léger·e
Allégé·e
Déchargé·e
Délesté·e

Lourd·e
Pesant·e
Plombé·e

PRESSION TENSION

Contracté·e
Crispé·e
Courbaturé·e
Dur·e
Durci·e
Ferme
Avoir des crampes
Serré·e
Resserré·e
Pressé·e
Compressé·e
Sous pression
Tassé·e
Tendu·e
Raide
Raideur
Etiré·e
Décontracté·e
Décrispé·e
Délassé·e
Détendu·e
Flasque
Mou - molle
Ramolli·e
Relaché·e
Lâche
Soulagé·e
Apaisé·e

AUTRES

Ecoeuré·e
Incommodé·e
Indisposé·e
Inconfortable
Confortable
Malaise
Noué·e
Rayonnant·e
Ebloui·e
Souffrant·e
Submergé·e

Une sensation se ressent dans le corps. C'est une information apportée par un capteur sensoriel au système nerveux central.

Sensations extéroceptives (sur ce qui se passe à l'extérieur du corps) procurée par les 5 sens : vue, toucher, goût, ouïe, odorat.

Sensations intéroceptives (à l'intérieur du corps) : englobe la kinesthésie (sensation de mouvement), les somesthésies (sensations corporelles) liées aux récepteurs musculaires abdominaux, respiratoires et cardiovasculaires, le sens vestibulaire (oreille interne : équilibre et mouvement), la proprioception qui désigne la perception -consciente ou non- des différentes parties du corps.