

BONUS 4 - LEXIQUE DES ÉMOTIONS AMOUREUSES

Vocabulaire riche pour décrire sentiments et sensations

Comment utiliser ce lexique

Ce lexique vous offre un vocabulaire riche et varié pour décrire les émotions amoureuses sans tomber dans les clichés ou les répétitions.

Principe clé : MONTREZ l'émotion à travers des manifestations physiques, des pensées, des actions plutôt que de simplement la nommer.

Au lieu de : "Elle était nerveuse"

Préférez : "Ses mains tremblaient légèrement. Elle les cacha dans ses poches, espérant qu'il ne remarquerait pas."

L'ATTRACTION INITIALE

Noms pour décrire l'attraction

- Attirance
- Fascination
- Magnétisme

- Attrait
- Envoûtement
- Captivation
- Charme
- Séduction
- Intrigue
- Curiosité piquée
- Intérêt éveillé
- Étincelle

Verbes d'attraction

- Captiver
- Fasciner
- Intriguer
- Charmer
- Envoûter
- Hypnotiser
- Aimer
- Attirer irrésistiblement
- Subjuguer
- Ensorceler
- Séduire

- Troubler
- Déstabiliser
- Interpeller

Manifestations physiques de l'attraction

Le regard

- Ses yeux s'attardaient malgré lui
- Son regard revenait constamment vers elle
- Il la dévorait des yeux
- Elle le couvait du regard
- Leurs regards se croisèrent et s'accrochèrent
- Il détourna rapidement les yeux, pris en flagrant délit
- Ses pupilles se dilatèrent imperceptiblement

Le souffle

- Son souffle se coupa
- Elle retint sa respiration
- Il inspira profondément pour se calmer
- Sa respiration s'accéléra
- L'air semblait soudain manquer dans la pièce
- Elle expira lentement, tentant de reprendre contenance

Le cœur

- Son cœur fit un bond dans sa poitrine
 - Son pouls s'emballa
 - Les battements de son cœur résonnaient dans ses oreilles
 - Son cœur tambourinait contre ses côtes
 - Elle sentait son cœur cogner violemment
 - Un battement sourd et insistant dans sa poitrine
-

Projetcampus.fr

LA NERVOSITÉ ET L'ANXIÉTÉ AMOUREUSE

Noms

- Fébrilité
- Trac
- Appréhension
- Inquiétude
- Tension
- Agitation
- Émoi
- Trouble
- Affolement

- Désarroi
- Confusion

Verbes

- Trembler
- Frémir
- Frissonner
- S'agiter
- Se troubler
- Paniquer
- Se décomposer
- Perdre ses moyens
- Bafouiller
- Hésiter
- Se liquéfier
- Vaciller

Manifestations physiques

Les mains

- Ses mains tremblaient
- Elle tripotait nerveusement ses bijoux
- Il serrait et desserrait les poings

- Ses doigts pianotaient sur la table
- Elle tortillait une mèche de cheveux
- Ses paumes étaient moites
- Il essuya discrètement ses mains sur son pantalon

La voix

- Sa voix vacilla
- Un tremblement perceptible dans ses mots
- Elle s'éclaircit la gorge avant de parler
- Sa voix monta d'un ton malgré lui
- Les mots se bousculaient, peu cohérents
- Il bafouilla une réponse inintelligible
- Sa voix se brisa sur la dernière syllabe

Le corps

- Des frissons lui parcoururent l'échine
- Un picotement à la base de la nuque
- Ses jambes flageolaient
- Elle sentait ses genoux se dérober
- Un nœud se forma dans son estomac
- Des papillons dans le ventre
- Une boule d'anxiété dans la gorge

LE DÉSIR ET LA TENSION SEXUELLE

Noms (du plus subtil au plus intense)

- Envie
- Convoitise
- Appétit
- Soif
- Ardeur
- Fièvre
- Feu
- Passion
- Concupiscence
- Désir brûlant
- Faim viscérale
- Besoin impérieux

Verbes

- Désirer
- Convoiter

- Vouloir
- Avoir envie
- Brûler de
- Consumer
- Dévorer des yeux
- Languir
- Assoiffer
- Affamer
- Embraser
- Enflammer

Descriptions de la tension sexuelle

L'air et l'atmosphère

- L'air entre eux semblait chargé d'électricité
- Une tension palpable emplissait l'espace
- L'atmosphère était épaisse, lourde de désir non dit
- Un courant électrique invisible circulait entre eux
- La température de la pièce sembla grimper de plusieurs degrés

La conscience corporelle

- Elle était hyperconsciente de chaque centimètre qui les séparait
- Il sentait la chaleur de son corps à proximité

- Chaque effleurement était comme une décharge électrique
- Sa peau semblait appeler le toucher de l'autre
- Un besoin physique de proximité, presque douloureux
- Ses terminaisons nerveuses en alerte maximale

Le regard désirant

- Son regard s'assombrit de désir
 - Il la parcourut des yeux avec une intensité brûlante
 - Ses yeux se posèrent sur ses lèvres, s'y attardant
 - Un regard affamé, presque prédateur
 - Elle sentit ce regard sur sa peau comme une caresse physique
-

Projetcampus.fr

LA VULNÉRABILITÉ ET LA TENDRESSE

Noms

- Douceur
- Tendresse
- Délicatesse
- Affection
- Sollicitude

- Bienveillance
- Attention
- Prévenance
- Dévouement
- Fragilité exposée
- Confiance offerte

Verbes

- Protéger
- Chérir
- Dorloter
- Câliner
- Réconforter
- Apaiser
- Rassurer
- Envelopper
- Bercer
- Caresser doucement
- Veiller sur
- Prendre soin

Manifestations de tendresse

Gestes doux

- Il repoussa délicatement une mèche de ses cheveux
- Elle caressa doucement sa joue du dos de la main
- Un baiser déposé sur le front
- Ses doigts tracèrent avec douceur la ligne de sa mâchoire
- Il l'enveloppa dans ses bras, protecteur
- Elle posa sa tête sur son épaule, confiante

Regards tendres

- Son regard s'adoucit en la voyant
- Il la regardait comme si elle était la chose la plus précieuse au monde
- Une lueur de tendresse dans les yeux
- Un regard qui enveloppait, protégeait
- Elle le couvait des yeux avec une affection évidente

Voix douce

- Sa voix n'était qu'un murmure tendre
- Il parla avec une douceur inhabituelle
- Un ton velouté, réconfortant
- Des mots murmurés comme une caresse
- Une voix chargée d'affection

L'AMOUR NAISSANT

Noms

- Affection grandissante
- Attachement
- Sentiment naissant
- Commencement d'amour
- Éclosion
- Éveil du cœur
- Sentiment qui bourgeonne
- Amour en germe
- Début d'adoration

Verbes décrivant la prise de conscience

- Tomber amoureux
- S'éprendre
- S'attacher
- Se laisser attendrir
- Succomber

- Céder
- Chavirer
- Basculer
- Perdre pied
- S'abandonner
- Se découvrir amoureux

Le moment de réalisation

Pensées lors de la prise de conscience

- "Oh non. Oh oui. Je suis en train de tomber amoureuse."
- "Quand est-ce que c'est arrivé ? Comment ai-je pu ne pas m'en apercevoir ?"
- "Je suis plus heureux quand elle est là que quand elle ne l'est pas."
- "Il me manque. Il me manque vraiment."
- "Je ne peux plus imaginer ma vie sans lui."
- "C'est différent. Elle est différente de toutes les autres."

Manifestations physiques de la réalisation

- Son cœur fit une embardée dans sa poitrine
- La révélation le frappa comme un coup de poing
- Elle figea, soudain consciente de l'ampleur de ses sentiments
- Un vertige émotionnel le submergea
- La prise de conscience lui coupa le souffle

L'AMOUR PROFOND

Noms

- Amour
- Adoration
- Dévotion
- Passion
- Affection profonde
- Sentiment intense
- Amour viscéral
- Attachement profond
- Lien indéfectible
- Connexion d'âme

Verbes

- Aimer profondément
- Adorer
- Chérir
- Vénérer

- Idolâtrer
- Se dévouer
- Être fou de
- Aimer à la folie
- Être éperdument amoureux
- Être dévoué corps et âme

Expressions de l'amour profond

Pensées d'amour

- "Je ferais n'importe quoi pour elle."
- "Il est devenu une partie de moi."
- "Elle est mon chez-moi."
- "Je l'aime dans toutes ses imperfections."
- "Il me rend meilleur."
- "Je choisis de l'aimer, chaque jour."

Actions qui montrent l'amour

- Il mémorisa ses préférences, ses habitudes, ses peurs
- Elle anticipa ses besoins avant même qu'il ne les exprime
- Il la regarda dormir, submergé de tendresse
- Elle sourit rien qu'en pensant à lui
- Il porta son poids quand elle n'en avait plus la force

LA JOIE ET LE BONHEUR AMOUREUX

Noms

- Bonheur
- Joie
- Euphorie
- Allégresse
- Ravissement
- Enchantement
- Extase
- Félicité
- Béatitude
- Plénitude
- Contentement
- Ivresse

Verbes

- Rayonner
- Jubiler

- Exulter
- S'épanouir
- Flotter sur un nuage
- Être aux anges
- Nager dans le bonheur
- Être comblé
- Resplendir

Manifestations du bonheur amoureux

Expressions faciales

- Un sourire idiot qu'il n'arrivait pas à réprimer
- Son visage s'illumina en le voyant
- Ses yeux pétillaient de joie
- Un sourire jusqu'aux oreilles
- Elle rayonnait littéralement
- Ses lèvres s'étirèrent malgré elle

Sensations physiques

- Une légèreté dans la poitrine
- Une chaleur douce qui l'envahissait
- Des papillons persistants dans le ventre
- L'impression de flotter

- Une énergie pétillante dans les veines
- Le cœur gonflé de bonheur

Comportements

- Il ne pouvait s'empêcher de sourire bêtement
 - Elle fredonnait distraitement
 - Il avait envie de danser dans la rue
 - Elle riait pour un rien
 - Tout semblait plus beau, plus vibrant
-

Projetcampus.fr

LA PEUR ET L'INSÉCURITÉ

Noms

- Doute
- Incertitude
- Insécurité
- Angoisse
- Crainte
- Appréhension
- Peur viscérale

- Terreur sourde
- Anxiété lancinante
- Vulnérabilité exposée

Peurs spécifiques en amour

- Peur de l'abandon
- Peur de ne pas être assez
- Peur de perdre son indépendance
- Peur d'être blessé à nouveau
- Peur de ne pas être aimé en retour
- Peur de l'intimité véritable
- Peur de décevoir
- Peur de l'engagement

Manifestations de la peur

Pensées anxieuses

- "Et si ce n'était pas réciproque ?"
- "Je vais forcément tout gâcher."
- "C'est trop beau pour être vrai."
- "Il va finir par voir qui je suis vraiment et partir."
- "Je ne suis pas assez bien pour elle."

Comportements de protection

- Il prit ses distances, effrayé par l'intensité de ses sentiments
 - Elle construisit des murs émotionnels
 - Il sabota inconsciemment la relation
 - Elle chercha des défauts pour se protéger
 - Il testa constamment la solidité de la relation
-

Projetcampus.fr

LA JALOUSIE (subtile et saine)

Noms

- Jalousie
- Possessivité légère
- Pincement au cœur
- Inconfort
- Malaise
- Insécurité momentanée

Verbes

- Jalouser
- Envier
- Se crispier

- Se raidir
- Se fermer
- Se rembrunir

Manifestations de jalousie légère

Réactions physiques

- Un pincement désagréable dans la poitrine
- Ses mâchoires se serrèrent involontairement
- Une boule se forma dans son estomac
- Il se raidit imperceptiblement
- Ses poings se crispèrent malgré lui

Changements comportementaux

- Son sourire se figea légèrement
- Elle devint soudain silencieuse
- Il s'éloigna d'un pas, créant de la distance
- Une froideur soudaine dans sa voix
- Elle détourna le regard, mal à l'aise

Note importante : La jalousie toxique et possessive n'a pas sa place dans une romance saine. Si vous écrivez de la jalousie, gardez-la légère, compréhensible, et utilisez-la comme opportunité de communication.

LA TRISTESSE ET LA DOULEUR

Noms

- Tristesse
- Chagrin
- Peine
- Douleur
- Déchirement
- Blessure
- Souffrance
- Désespoir
- Désolation
- Affliction
- Cœur brisé

Verbes

- Souffrir
- Pleurer
- Se languir
- Se consumer
- Dépérir

- Agoniser
- Se déchirer
- Saigner (figuré)
- Se briser
- S'effondrer

Manifestations de la douleur émotionnelle

Le corps qui exprime la peine

- Une douleur physique dans la poitrine
- Un vide béant dans le ventre
- Les larmes brûlèrent ses yeux
- Sa gorge se serra douloureusement
- Il sentit son cœur se fissurer
- Un poids écrasant sur sa poitrine

Expressions de tristesse

- Ses épaules s'affaissèrent
- Les larmes coulaient silencieusement
- Sa lèvre inférieure trembla
- Il détourna le visage pour cacher son émotion
- Un sanglot lui échappa malgré lui
- Elle s'effondra, les défenses brisées

LE MANQUE ET LA NOSTALGIE

Noms

- Manque
- Absence douloureuse
- Vide
- Nostalgie
- Langueur
- Aspiration
- Besoin de l'autre
- Mal de l'autre
- Sensation d'incomplétude

Verbes

- Manquer cruellement
- Se languir
- Aspirer à
- Avoir besoin de
- Désirer ardemment la présence de

- Compter les heures jusqu'à
- Être incomplet sans

Expressions du manque

Pensées obsessionnelles

- "Il me manque déjà."
- "Tout me rappelle à elle."
- "Je me demande ce qu'il fait en ce moment."
- "Combien de temps encore ?"
- "Une partie de moi est avec elle."

Sensations physiques

- Un creux dans la poitrine
 - Une absence palpable à ses côtés
 - Le lit semblait trop grand sans lui
 - Le silence résonnait de son absence
 - Un vide qu'elle seule pouvait combler
-

L'ESPOIR ET L'ANTICIPATION

Noms

- Espoir
- Attente
- Anticipation
- Expectative
- Impatience
- Excitation
- Fébrilité
- Effervescence

Verbes

- Espérer
- Attendre avec impatience
- Anticiper
- Rêver de
- Compter les jours
- Guetter
- Languir de

Expressions d'anticipation

Avant de voir l'autre

- Son cœur battait d'anticipation
- Une excitation nerveuse montait en elle
- Il consulta sa montre pour la dixième fois
- Chaque minute semblait durer une éternité
- Une impatience joyeuse le parcourait

Espoir pour l'avenir

- "Et si... ?"
- "Peut-être que..."
- "J' imagine déjà..."
- "Un jour, nous..."
- "Je vois un avenir avec lui."

Projetcampus.fr

CONSEILS D'UTILISATION

Variez votre vocabulaire

Évitez de répéter constamment les mêmes mots. Ce lexique vous offre de multiples façons d'exprimer les mêmes émotions.

Montrez plutôt que dites

Au lieu de : "Il était amoureux"

Écrivez : "Son cœur fit une embardée dans sa poitrine chaque fois qu'elle entra dans la pièce. Il mémorisait chacune de ses expressions, chaque inflexion de sa voix, comme si c'étaient des trésors précieux."

Combinez le physique et l'émotionnel

Les meilleures descriptions émotionnelles incluent :

- Ce que ressent le personnage (émotion)
- Comment son corps réagit (manifestation physique)
- Ce qu'il pense (pensées internes)
- Ce qu'il fait (comportement)

Exemple complet :

✗ Faible : "Elle était nerveuse de le revoir."

✓ Fort : "Son estomac se noua quand elle aperçut sa silhouette au loin. 'Calme-toi,' se dit-elle, essuyant discrètement ses paumes moites sur sa jupe. Mais son cœur refusait d'obéir, tambourinant contre ses côtes comme s'il cherchait à s'échapper."

Respectez la voix de votre personnage

Un personnage réservé n'exprimera pas ses émotions de la même façon qu'un personnage extraverti. Adaptez le vocabulaire et les manifestations à la personnalité.

EXERCICE PRATIQUE

Prenez une émotion simple et développez-la en un paragraphe riche :

Émotion : Attirance lors de la première rencontre

Version simple : "Elle le trouva attirant."

Votre version enrichie :

Conseils :

- Ajoutez un détail physique spécifique qui l'attire
- Incluez une réaction corporelle involontaire
- Ajoutez une pensée interne
- Montrez comment cette attraction la trouble ou la surprend

Projetcampus.fr - Formation gratuite pour auteurs indépendants