



LES SENTIMENTS

LES SENTIMENTS POSITIFS

Le bonheur - heureux

La joie - joyeux

La confiance - confiant (en)

La résilience - résilient

L'optimisme (m.) - optimiste

L'amour (m.) - amoureux (de)

L'amitié (f.) - amical

→ un ami, un copain, un pote

→ bien s'entendre (entre potes)

La complicité - complice (avec)

L'espoir (m.)

La fierté - fier (de)

La bienveillance - bienveillant

L'admiration (f.) - admiratif (de)

L'insouciance (f.) - insouciant

Le bien-être

Le soulagement - soulagé

Le courage - courageux

L'ouverture - ouvert

La solidarité - solidaire (avec)

DE POSITIEVE GEVOELENIS

Het geluk - gelukkig

De vrolijkheid - vrolijk

Het vertrouwen - vertrouwensvol

De veerkracht - veerkrachtig

Het optimisme - optimistisch

De liefde - verliefd

De vriendschap - vriendschappelijk

→ een vriend, een maat

→ goed opschieten met elkaar

De goede verstandhouding

De hoop

De trots - trots, fier (op)

De welwillendheid - welwillend

De bewondering - opkijkend (naar)

De onbezorgdheid - onbezorgd

Het welbevinden

De opluchting - opgelucht

De moed - moedig

De openheid - open

De solidariteit - solidair

LES SENTIMENTS NÉGATIFS

Le malheur - malheureux

La tristesse - triste

Le chagrin

La peur - peureux

La trouille → un(e) trouillard(e) (pop.)

La crainte - craintif

Le pessimisme - pessimiste

La haine - haineux

La colère - colérique

La solitude - solitaire, seul

→ un ennemi

→ ne pas s'entendre

La rivalité - rival

Le désespoir - désespéré

La honte - honteux

La méchanceté - méchant

L'indifférence (f.) - indifférent

L'indignation (f.) - indigné

L'inquiétude (f.) - inquiet

Le stress - stressé

La frustration - frustré

Le découragement - découragé

L'isolement - isolé

L'impuissance (f.) - impuissant

DE NEGATIEVE GEVOELENIS

Het ongeluk - ongelukkig

Het verdriet - verdrietig

Het (intense) verdriet

De schrik - bang

De schrik → een bangerik

De angst - angstig

Het pessimisme - pessimistisch

De haat - haatdragend

De woede - woedend

De eenzaamheid - eenzaam

→ een vijand

→ niet goed opschieten

De rivaliteit - rivaal

De wanhoop - wanhopig

De schaamte - beschaamd

De boosaardigheid - stout

De onverschilligheid - onverschillig

De verontwaardiging - verontwaardigd

De bezorgdheid - bezorgd

De stress - gestresseerd

De frustratie - gefrustreerd

De ontmoediging - ontmoedigd

Het isolement - geïsoleerd

De onmacht - machteloos



PARLER DE CE QU'ON RESSENT & DE CE QU'ON FAIT

EXPRIMER LE POSITIF

Voir la vie en rose
Prendre la vie du bon côté
Aller bien
Se sentir bien dans sa peau
Être en (pleine) forme
Se montrer optimiste
Remonter le moral à qqn
Rassurer qqn
Parler de qq chose à qqn
Donner des conseils à qqn
Faire confiance à qqn
Avoir confiance en qqn / qq chose
Dire ce qu'on a sur le cœur
Aider qqn
S'entraider
Soutenir qqn
Se confier à qqn
Se réunir entre amis / potes
S'épanouir
Relativiser
Trouver l'équilibre
S'engager pour
Tout donner
Se réjouir de

*Je vois la vie en rose.
Je prends la vie du bon côté.
Je vais bien.
Je me sens bien dans ma peau.
Je me sens en pleine forme.
Les jeunes se montrent optimistes.
Mes amis me remontent le moral.
Mes parents me rassurent.
J'en parle à mes proches.
Mes profs me donnent des conseils.
Je fais confiance à mes amis.
J'ai confiance en l'avenir.
C'est important de dire ce qu'on a sur le cœur.
Mes amis m'aident beaucoup.
Il faut s'entraider entre potes.
Ma famille me soutient.
Je me confie à mon meilleur ami.
On se réunit souvent entre potes.
Je m'épanouis dans mes études.
Je relativise beaucoup.
J'ai trouvé l'équilibre dans ma vie.
Je m'engage pour la cause animale.
Je donne tout pour réussir.
Je me réjouis de l'avenir.*

Positief zijn (over het leven)
De goede kant van het leven zien
Het goed maken
Zich goed in z'n vel voelen
Zich fantastisch voelen
Optimistisch zijn
Iemand oppeppen / opvrolijken
Iemand geruststellen
Iemand over iets vertellen
Iemand advies geven
Iemand vertrouwen
Vertrouwen hebben in
Z'n hart luchten
Iemand helpen
Elkaar helpen
Iemand steunen
Iemand in vertrouwen nemen
Samenkomen onder vrienden
Zich ontplooien / ontwikkelen
Relativeren
Het evenwicht vinden
Zich engageren / inzetten voor
Alles geven
Zich verheugen op



PARLER DE CE QU'ON RESSENT & DE CE QU'ON FAIT



EXPRIMER LE NÉGATIF

Se sentir raplapla
Se sentir à côté de la plaque
Se sentir largué
Se faire du souci
Se tracasser
S'inquiéter pour
Broyer du noir
Avoir un coup de mou
Avoir le cafard
Se sentir déprimé
Avoir des difficultés à
Avoir du mal à
Ne pas réussir à
Se refermer sur soi-même
S'isoler
Être victime de
Être préoccupé par
Avoir des craintes
Être dans une mauvaise passe
Ne pas voir le bout du tunnel
Se sentir désenchanté
Être déçu
Perdre la foi en qq chose
Remettre en cause
Être indécis
Souffrir d'écoanxiété

Je me sens raplapla.
Je me sens à côté de la plaque.
Je me sens largué.
Je me fais du souci.
L'avenir me tracasse.
Je m'inquiète pour l'avenir.
Je broie du noir.
J'ai un coup de mou.
J'ai le cafard.
Je me sens déprimé.
J'ai des difficultés à suivre.
J'ai du mal à me concentrer.
Je ne réussis pas à m'endormir.
Je me referme sur moi-même.
Je m'isole.
Je suis victime de harcèlement.
Je suis préoccupé par l'écologie.
J'ai des craintes pour l'avenir.
Je suis dans une mauvaise passe.
Je ne vois pas le bout du tunnel.
Ma génération se sent désenchantée.
Je suis déçu par la politique.
Je perds la foi en l'humanité.
Je remets en cause mes choix.
Je suis indécis.
Je souffre d'écoanxiété.

Zich futloos voelen
Zich verloren voelen
Zich verloren voelen
Zich zorgen maken
Zich zorgen maken
Ongerust zijn
Zich down voelen
Een inzinking hebben
Alles zwart zien
Zich depressief voelen
Moeilijkheden hebben
Problemen hebben met
Er niet in slagen om te
Zichzelf opsluiten
Zich isoleren
Slachtoffer zijn van
Bezorgd zijn om
Angsten hebben
Een slechte periode doormaken
Het einde van de tunnel niet zien
Zich gedesillusioneerd voelen
Teleurgesteld zijn
Het vertrouwen in iets verliezen
Dingen in twijfel trekken
Besluiteloos zijn
Lijden aan eco-angst



LES SUJETS DE PRÉOCCUPATION DE LA JEUNE GÉNÉRATION



avoir peur de ...
s'inquiéter pour ...
être préoccupé par ...
se sentir déprimé à cause de ...
être victime de ...

Une génération	Een generatie
La génération actuelle ↔ passée	De huidige ↔ vorige generatie
Une génération désenchantée	Een ontgoochelde generatie
Une génération consciente	Een bewuste generatie
Le futur/ l'avenir (m.)	De toekomst
La société	De maatschappij
Le réchauffement climatique	De opwarming van de aarde
L'environnement (m)	Het milieu
La pénurie d'énergie	Het energietekort
La pauvreté	De armoede
Les inégalités sociales	De sociale ongelijkheid
Le chômage	De werkloosheid
La crise sanitaire	De gezondheids crisis
Le terrorisme	Het terrorisme
La guerre ↔ la paix	De oorlog ↔ de vrede
La violence	Het geweld
Le racisme	Het racisme
La délinquance	De delinquentie
La bêtise humaine	De menselijke domheid
Une insulte	Een belediging
Une menace	Een bedreiging
Le harcèlement (sexuel / moral)	De (seksuele / morele) intimidatie
Le racket	De afpersing
Le tabou	Het taboe



QUELQUES ACTIONS DANS DIFFÉRENTS DOMAINES

LA FAMILLE, LES AMIS, LES PROCHES

Prendre soin des autres
S'occuper de ses proches
Vivre en couple / avec des amis ↔ vivre seul
Avoir des enfants
Ne pas vouloir d'enfants
Se marier ↔ divorcer
S'entendre avec qqn ↔ se disputer avec qqn

LA CONSOMMATION & LES MODES DE VIE

Consommer mieux
Acheter responsable → faire un achat responsable
Remettre en cause les modes (m.) de vie actuels
Vivre / Habiter en ville ↔ à la campagne
Faire du coliving (cohousing) - Vivre en colocation
Arrêter de faire qq chose (p.e. prendre l'avion)
Ne pas participer à la société de consommation

L'ENGAGEMENT ET LES IDÉES

Défendre ses idées (f.)
Prendre la parole
S'engager dans une association
Lutter pour / contre
Manifester - Protester contre
Faire un don à une association
Contribuer à
Voter pour - le droit de vote
Être de gauche ↔ de droite

DE FAMILIE, DE VRIENDEN, DE NAASTEN

Zorgen voor anderen
Voor je naasten zorgen
Samenleven met je partner / vrienden ↔ alleen leven
Kinderen krijgen
Geen kinderen willen
Trouwen ↔ scheiden
Elkaar verstaan ↔ ruzie maken

CONSUMPTIE EN LEVENSTIJLEN

Beter consumeren
Bewust kopen → een bewuste aankoop doen
De huidige levensstijlen in vraag stellen
In de stad ↔ op het platteland leven / wonen
Aan coliving (cohousing) doen
Stoppen met iets te doen (vb. het vliegtuig nemen)
Niet deelnemen aan de consumptiemaatschappij

HET ENGAGEMENT EN DE IDEEËN

Z'n ideeën verdedigen
Het woord nemen
Zich engageren in een vereniging
Vechten voor / tegen
Demonstreren - Protesteren tegen
Geld geven aan een goed doel
Bijdragen tot
Stemmen voor - het stemrecht
Links ↔ rechts zijn