voca tristesse En

Anglais B2 : vocabulaire de la tristesse (nuances)

0) À retenir en 10 secondes

* **sad** = triste (standard). * **upset** = contrarié / bouleversé (souvent émotion mixte, pas “tristesse pure”). * **disappointed** = déçu ; **hurt** = blessé (émotionnellement). * **down / low** = coup de blues ; **depressed** = à manier avec prudence (peut être clinique). * **heartbroken / devastated** = très fort (chagrin / anéanti).

---

1) Adjectifs : intensité (du léger au très fort)

Mot	Nuance / registre	Exemple
down	coup de blues (informel)	*I’ve been feeling a bit down lately.*
low	moral bas (plus neutre)	*I’m feeling low today.*
sad	triste (standard)	*I’m sad about it.*
upset	contrarié / bouleversé (mixte)	*She was upset about the argument.*
miserable	malheureux, très mal	*He felt miserable after the breakup.*
heartbroken	le cœur brisé (chagrin fort)	*She was heartbroken.*
devastated	anéanti (très fort)	*They were devastated by the news.*

---

2) Tristesse “calme” vs choc

2.1 Tristesse calme / nostalgie

Mot	Idée	Exemple
gloomy	morose, sombre	*The weather made me feel gloomy.*
melancholy (B2)	mélancolique (littéraire)	*There’s something melancholy about that song.*
nostalgic	nostalgique (pas forcément triste)	*I feel nostalgic when I hear it.*
bittersweet	doux-amer (joie + tristesse)	*It was a bittersweet moment.*

2.2 Choc / peine soudaine

Mot	Idée	Exemple
shocked	choqué (pas “tristesse” mais réaction)	*I was shocked by the news.*
in tears	en larmes	*She was in tears.*
overwhelmed	submergé (émotion)	*I felt overwhelmed.*

---

3) Déception, regret, honte (proches mais différents)

Mot	Nuance	Exemple
disappointed	déçu (attente non remplie)	*I’m disappointed with the result.*
let down	déçu (informel, souvent par quelqu’un)	*I felt let down by him.*
regretful	plein de regrets	*I’m regretful about what I said.*
guilty	coupable	*I feel guilty about it.*
ashamed	honteux (plus fort, image de soi)	*He felt ashamed.*
embarrassed	gêné (social)	*I was embarrassed.*

---

4) “Hurt” et tristesse relationnelle

Mot	Nuance	Exemple
hurt	blessé (émotionnellement)	*I was hurt by your comment.*
lonely	seul (isolement)	*He feels lonely.*
homesick	mal du pays	*I’m homesick.*
grieving	en deuil (processus)	*They’re grieving.*

---

5) Noms : sadness / sorrow / grief / disappointment

Nom	Quand l’utiliser	Exemple
sadness	tristesse (neutre)	*a sense of sadness*
sorrow	chagrin (plus soutenu)	*deep sorrow*
grief	deuil / peine intense (souvent perte)	*to deal with grief*
disappointment	déception	*a huge disappointment*

---

6) Grammaire & collocations (B2)

* **sad about** : *sad about the situation* * **upset about / upset with** : *upset about the news / upset with him* * **disappointed with / disappointed in** :

- *disappointed with the result*
- *disappointed in you* (= déçu de toi, comportement)

* **hurt by** : *hurt by what he said* * **devastated by** : *devastated by the loss* * **burst into tears** = éclater en sanglots * **break down** = craquer (pleurer / perdre le contrôle émotionnel)

7) Expressions naturelles

* **I feel like crying.** = j'ai envie de pleurer * **It hit me hard.** = ça m'a fait un choc * **I'm not myself today.** = je ne suis pas dans mon assiette * **I can't stop thinking about it.** = j'arrête pas d'y penser * **I'm struggling** = j'ai du mal (période difficile)

8) Pièges & prudence

* **depressed** :

- peut vouloir dire "très triste" en langage courant, mais aussi "dépression" (sens médical). À utiliser avec prudence.
- alternatives : **down, low, really sad, miserable**.

* **upset** n'est pas uniquement "triste" : ça peut aussi être colère, stress, choc.

9) Mini-exercice (choisis le mot le plus naturel)

Complète avec : **down / sad / upset / disappointed / hurt / lonely / homesick / gloomy / nostalgic / bittersweet / heartbroken / devastated**

* I've been feeling a bit ____ lately. (blues) * I'm ____ about what happened. (standard) * She was really ____ after the argument. (strong emotion mix) * I'm ____ with the result. (expectation failed) * I was ____ by your comment. (emotional injury) * He feels ____ since he moved away. (isolation) * I'm __; I miss my country and my friends. (mal du pays) * The dark winter makes me feel _. (morose) * Hearing that song makes me feel __. (past memories) * It was a _ goodbye. (happy + sad) * She was ____ when he left. (very strong heartbreak) * They were ____ by the news. (very strong, shock + sadness)

Corrigé (proposition)

* down * sad * upset * disappointed * hurt * lonely * homesick * gloomy * nostalgic * bittersweet * heartbroken * devastated

Si tu veux, je peux faire une fiche "émotions mixtes" B2 (relieved but disappointed, proud yet nervous, etc.) avec 20 structures réutilisables.

From:
https://kavodao.org/ - **DokuWiki Tanguy**

Permanent link:
https://kavodao.org/doku.php?id=apu:lecons:langues:anglais:voca:themes:tristesse:start

Last update: **2026/02/07 21:06**