

Mini-glossaire des émotions

Mini-glossaire des émotions						
#	Famille d'émotion	Contraire	Idées irréalistes	Expressions usuelles	Questionnement	Idées réalistes
1	Anxiété (futur)	Calme, confiance	Peur : danger me menace Impuissance : Incapable d'y faire face	Peur : J'ai peur de... Impuissance : Je ne peux rien faire...	Le danger est-il réel? Même si ça arrive, pourrais-tu le supporter?	Difficile, non souhaitable mais supportable
2	Hostilité (passé, présent)	Acceptation	Devrait faire...aurait dû faire... Ne devrait pas faire...aurais pas dû faire...	Il n'avait pas le droit Elle aurait dû...c'est de sa faute	Y-a-t-il une loi interdisant à cette personne d'agir ainsi?	Elle avait pleinement le droit d'agir comme elle l'a fait
3	Révolte (passé, présent)	Acceptation	Devrait être...devrait se passer autrement n'aurais pas dû se passer ainsi	Cela ne devrait pas arriver...ce n'est pas normal...je ne mérite pas cela...c'est injuste	Existe-t-il une loi universelle inviolable qui proclame que la réalité doit correspondre exactement à tes désirs?	Les choses sont comme elles sont, même si cela me déplaît
4	Culpabilité (passé, présent)	Acceptation	Je n'aurais pas dû faire ça...j'aurais dû faire autrement	Je me sens coupable...il aurait fallu que...c'est de ma faute...j'aurais dû...	Le fait que tu as posé le geste ne démontre-t-il pas plutôt qu'il t'était permis de le faire	J'ai donc fait ce que j'ai cru bon de faire au moment où je l'ai fait
5	Infériorité (passé, présent, futur)	Supériorité	Ma valeur personnelle est moindre et plus basse que les autres	Je ne vaud rien...moins que rien...je suis nul...il vaut plus que moi...je suis stupide, minable	Puisque la valeur humaine n'existe pas, comment peut-elle augmenter ou diminuer?	Je ne suis pas et je ne serai jamais autre chose qu'un être humain quoi que je fasse
6	Mépris (passé, présent, futur)	Admiration	La valeur de cette personne est basse	C'est un bon à rien...Il est dégueulasse...il ne mérite pas de vivre	Le seul fait que tu éprouves du déplaisir en présence de cette personne suffit-il à la transformer en être dégoûtant, bon à rien	Les gens sont comme ils sont. Quoi que je pense, la valeur humaine n'existe pas
7	Découragement (présent, futur)	Encouragement	Je n'arriverai pas ou jamais à obtenir et accomplir ce que je désire	Ça ne marchera jamais...j'ai tout essayé...c'est toujours pareil...il n'y a rien à faire	Peux-tu prouver avec certitude que tu n'y arriveras jamais?	Plus je mets des efforts en prenant des bons moyens, j'augmente mes chances d'obtenir ce que je désire
8	Tristesse (passé, présent, futur)	Joie	Ce qui m'arrive, m'est arrivé ou va m'arriver est dommage, désavantageux pour moi	C'est triste...c'est plate...c'est une bien mauvaise affaire pour moi	Quels sont les désavantages réels?	Dans la réalité, aucune chose n'est jamais bonne ou mauvaise en soi
9	Pitié (passé, présent, futur)	Joie	Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est dommage, désavantageux pour elle	Il fait pitié...ce n'est pas drôle pour elle...pauvre elle	Peux-tu démontrer avec certitude qu'il s'agit là d'une mauvaise affaire pour elle?	Dans la réalité, aucune chose n'est jamais bonne ou mauvaise en soi
10	Honte (passé, présent)	Fierté	Culpabilité : je n'aurais pas dû faire ça Infériorité : ma valeur personnelle est moindre	Culpabilité : c'est de ma faute Infériorité : cela prouve que je ne vaud rien	En quoi cela est-il honteux? De quelle valeur parles-tu?	J'ai fait ce que j'ai cru bon de faire au moment où je l'ai fait
11	Jalousie (passé, présent, futur)	Acceptation Confiance	Anxiété : un danger me menace Hostilité : elle devrait pas faire ça Infériorité : ma valeur personnelle est moindre	Il n'a pas le droit de faire ça...il n'est pas correct...je ne mérite pas ça	Quel danger y vois-tu? Même si ça arrivait, pourrais-tu le supporter?	Ça serait sûrement pénible mais supportable car tout se supporte jusqu'à la mort
12	Haine (passé, présent)	Amour	Cette personne est la cause de mon déplaisir ma tristesse?	Je hais...je déteste...ça me déplaît...tu me fais de la peine...	Quelle est la cause véritable de tes émotions?	Mes émotions sont causées par mes idées, non par les occasions