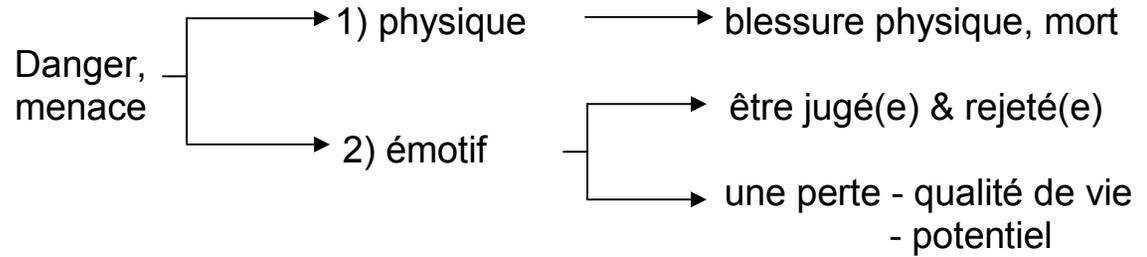


Les Trois Émotions Déplaisantes De Base:

1) Anxiété



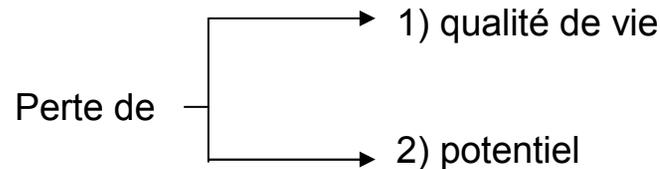
tendu nerveux anxieux apeuré terrifié/
paniqué



2) Tristesse



sombre «down» triste déprimé



→ **Désappointé**

Réalisation que l'on n'obtiendra pas ce qu'on espérait obtenir.

3) Colère



agacé/ froissé mécontent/ furieux enragé
irrité fâché

Victime d'une injustice compte tenu des attentes raisonnables.
Blessé(e) sans raison.

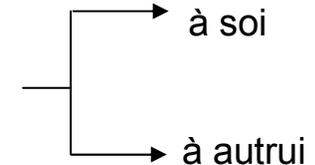
→ **Frustration**

On tente de réaliser quelque chose et cela ne fonctionne pas.

Les Émotions Déplaisantes Plus Complexes:

4) Culpabilité

Le sentiment d'avoir fait quelque chose de mal, d'avoir négligé certaines règles importantes (« j'aurais dû » ...), de ne pas avoir respecté ses propres standards (« j'aurais dû faire mieux »).



.....

5) Honte

Le sentiment d'avoir fait quelque chose de mal, qui signifie qu'on est imparfait, pas bon, inadéquat, inférieur, pourri, horrible, mauvais. On veut garder la honte secrète (« si les gens le savaient, ils me haïraient ou penseraient que je suis affreux »). Des exemples de raisons pour lesquelles les gens se sentent honteux: l'alcoolisme, l'abus, l'avortement, une faillite.

.....

6) Jalousie

Désirer avoir ce que quelqu'un d'autre possède (par exemple : un(e) partenaire amoureux/euse, une certaine qualité de vie, un emploi).

→ **Rancœur & Amertume**

Similaires à la jalousie, mais incluent aussi un peu de la colère.

.....

7) Dégoût

On se sent offensé(e), repoussé(e), révolté(e).
Quelque chose doit être expulsé.

.....