

FICHE D'IDENTIFICATION DES EMOTIONS NEGATIVES

Malaise

(ennui, impatience, légère confusion, détresse)

Emotion due à un élément négatif nécessitant une modification d'état d'esprit, une clarification de ses attentes, une manière d'aborder les choses différemment.

Peur

(de l'appréhension aux inquiétudes, à l'affolement, à la terreur)

Emotion due à l'appréhension d'un changement inévitable auquel il faut réfléchir, se préparer en déterminant les mesures à prendre.

Peine

Emotion due à la perte de confiance placée en une personne (indiscrétion ou comportement par exemple) et nécessitant soit une réévaluation de la situation, soit une explication avec la personne concernée

Colère

Emotion due au viol (par soi-même ou par autrui) d'une règle ou d'une norme importante et nécessitant une réévaluation de la situation, en contrôlant si la personne connaissait cette règle, ou s'il n'existait pas d'autres solutions pour soi-même.

Frustration

Emotion due à l'impression de se heurter constamment à des obstacles ou de faire des efforts mal récompensés. Signal positif d'une situation à portée de main et qui indique la nécessité de la souplesse, de nouveaux efforts, voire d'un peu plus de passion.

Déception

Emotion provenant d'un sentiment intolérable d'abandon de quelqu'un, ou d'attentes insatisfaites, nécessitant un changement d'attitude pour passer à l'action en changeant ses attentes et en prenant les mesures nécessaires pour qu'elles se concrétisent.

Culpabilité

Emotion due à un manque de respect par soi-même de l'une des normes les plus importantes et qui implique la nécessité d'un changement immédiat d'attitude, faute de quoi la culpabilité dégénérera en impuissance acquise, alors qu'elle n'est qu'une invitation au changement.

Médiocrité

Emotion due au sentiment de ne pas être à la hauteur et signifiant le besoin d'un complément de formation ou d'informations pour réussir. Signale la nécessité de prendre l'engagement de s'améliorer, ou de décider éventuellement que l'on n'est pas parfait, et que l'on n'a pas besoin de l'être. Remplacer le sentiment de médiocrité par celui de l'apprentissage.

Accablement

(chagrin, dépression, impuissance)

Emotion qui impose une réévaluation de ce qui compte le plus et une reprise en main du contrôle de la vie en classant les choses par ordre de priorité et en agissant selon cette liste.

Solitude

Signale le besoin de liens avec les autres et la nécessité de prendre des mesures pour aller à leur rencontre.