

CHAPITRE 2

LES QUATRE GRANDES FAMILLES D'ÉMOTIONS

Pour faciliter l'identification des émotions, nous les avons divisées en quatre principaux groupes ou quatre grandes familles dans lesquelles on retrouve la majorité d'entre elles. Ce sont la famille de l'anxiété, la famille de l'hostilité, la famille de la culpabilité et la famille de la tristesse.

| Les quatre familles d'émotions | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Famille de l'anxiété | Famille de l'hostilité | Famille de la culpabilité | Famille de la tristesse |

Faisons tout de suite un petit exercice pour commencer à nous familiariser avec le nom des diverses émotions appartenant à chacune de ces familles. Cet exercice consiste à identifier sans plus de préparation la famille à laquelle appartiennent les diverses émotions énumérées dans la colonne de gauche de la figure 2.1 ci-dessous. Inscrivez dans la colonne de droite le nom de la famille à laquelle appartiennent ces émotions. Est-ce la famille de l'anxiété, de l'hostilité, de la culpabilité ou de la tristesse? Nous verrons les réponses aussitôt l'exercice terminé.

Exercice 2.1 : Regrouper les émotions par familles



Inscrivez dans la colonne de droite de la figure 2.1 le nom de la famille à laquelle appartient l'émotion de la colonne de gauche. Est-ce la famille de l'anxiété, de l'hostilité, de la culpabilité ou de la tristesse?

Figure 2.1

| | Anxiété? Hostilité? Culpabilité? Tristesse? |
|---------------|--|
| Angoisse | |
| Peur | |
| Colère | |
| Honte | |
| Irritation | |
| Rage | |
| Découragement | |
| Frayeur | |
| Remords | |

| | Anxiété? Hostilité? Culpabilité? Tristesse? |
|--------------|--|
| Abattement | |
| Agressivité | |
| Appréhension | |
| Crainte | |

Pour vérifier si les réponses sont exactes, prenons connaissance du tableau 2.1 qui suit dans lequel on retrouve le nom des principales émotions faisant partie de chacune de nos quatre familles.

TABLEAU 2.1 : LES ÉMOTIONS CLASSÉES PAR FAMILLES

| Les quatre familles d'émotions | | | |
|---|--|--|---|
| L'anxiété | L'hostilité | La culpabilité | La tristesse |
| Angoisse Inquiétude Crainte Effroi Épouvante Frayeur Peur Stress | Agressivité Aigreur Animosité Aversion Impatience Colère Haine Irritation Rage Rancune Ressentiment Révolte | Auto dévalorisation Honte Regrets Remords | Peine Chagrin Affliction Abattement Accablement Découragement Désespoir Mélancolie |

Après avoir corrigé votre exercice, vous avez peut-être constaté que vos réponses étaient souvent meilleures que vous auriez pu penser et qu'il est relativement facile de classer les émotions même pour quelqu'un de peu familier avec ce genre de vocabulaire. Pourquoi n'est-ce pas si difficile ou, dit autrement, qu'est-ce que ces émotions ont en commun pour qu'on puisse les regrouper aussi spontanément? Pensons-y bien...

Vous l'avez sans doute trouvé, c'est parce que toutes les émotions d'un même groupe sont produites par des pensées semblables. Ceci est important parce que si une personne ressent une émotion appartenant à une des quatre familles, on peut en déduire le type de pensée dont cette émotion provient. Et, à l'opposé, si on connaît les pensées de quelqu'un, on peut identifier plus facilement l'émotion qui en découle. Ce sont là des connaissances qui

faciliteront plus tard notre travail lorsque vous chercherez à établir le lien entre les pensées et les émotions.

Dans les pages qui suivent, nous verrons à tour de rôle chaque famille d'émotions et les pensées qui les caractérisent. Nous commencerons par l'anxiété, nous suivrons avec l'hostilité, puis la culpabilité et finalement la tristesse.

LA FAMILLE DE L'ANXIÉTÉ



Exercice 2.2 Débutons tout de suite par un exercice. Dans la figure suivante (2.2), vous trouverez plusieurs situations dans lesquelles certaines pensées sont à l'origine d'une émotion appartenant à la famille de l'anxiété. Pour chacune de ces situations, nous indiquons l'évènement déclencheur, les pensées qui en résultent puis l'émotion ressentie. *Après avoir bien pris connaissance des pensées générées par chacune de ces situations demandez-vous ce qu'elles ont de semblable ou quelle idée elles partagent en commun.*

Figure 2.2 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de l'anxiété

| Évènement | Pensées | Émotions |
|---|--|-----------------------|
| Mon fils est fiévreux. | Je crains que ce ne soit une maladie grave, une méningite peut-être. Il pourrait en résulter des séquelles ou pire encore... | Anxiété |
| Le directeur du département ne m'a pas salué. | J'espère qu'il n'est pas fâché contre moi. J'ai peut-être fait une erreur sans m'en rendre compte. S'il fallait qu'il me fasse une mauvaise évaluation. | Appréhension, crainte |
| Mon conjoint n'est pas encore arrivé. | Il conduit si vite et, en plus, il est distrait depuis quelque temps. Mon Dieu, s'il fallait qu'un accident soit survenu! | Angoisse |
| Quelqu'un marche derrière moi dans la rue. | Pourquoi ne me dépasse-t-il pas? Je crois qu'il veut m'attaquer. | Peur |
| Je reçois une facture imprévue. | Si ça continue, je devrai diminuer ma contribution à mon régime d'épargne retraite. Je pourrais bien finir ma vie dans un hospice sordide, pauvre et malade. | Anxiété, inquiétude |
| J'ai quitté la maison rapidement. | J'espère que j'ai bien fermé la porte à clé. Un voleur pourrait entrer chez moi et tout emporter. Je crois que je n'arriverais pas à m'en remettre. | Frayeur |

Avez-vous identifié le type de pensées qui provoque des émotions de la famille de l'anxiété? Si vous vous êtes dit qu'il s'agit de pensées concernant l'avenir ou plus précisément de l'anticipation d'un évènement menaçant, c'est exact. En fait, qu'elle soit fonctionnelle ou dysfonctionnelle, l'anxiété provient presque toujours de deux idées principales :

- « **Un danger me menace...** » Ce danger concerne un avenir immédiat ou éloigné ; il peut s'agir d'une perte matérielle, d'une souffrance physique ou psychique, d'un rejet ou d'une dévalorisation, ou d'autres formes de danger.

- « **...que je ne pourrai éviter.** ». Si on pense pouvoir éviter ou maîtriser facilement un danger, il n'y aura pas d'anxiété. Cette émotion apparaît à partir du moment où on commence à croire à l'éventualité du danger, et plus cette éventualité devient une probabilité ou une certitude, plus l'anxiété augmente.



L'ANXIÉTÉ

« **Un danger me menace...**
....que je ne pourrai éviter. »

PEUR DE NE POUVOIR MAÎTRISER UN DANGER

Exemple :

Isabelle se promène sur le trottoir et aperçoit deux gros chiens Doberman gardés en laisse par leur maître. Elle n'est pas anxieuse parce que, même si elle a généralement peur des chiens, et elle rassurée par le fait que les Doberman sont gardés en laisse (« Je peux éviter le danger »). Toutefois, le maître décide de laisser courir librement ses chiens et les détache. Isabelle devient immédiatement anxieuse et son anxiété augmente lorsque les chiens se dirigent vers elle (« Je crains de ne pouvoir éviter le danger qui est de me faire mordre par ces chiens »).

L'anxiété est une réaction normale face à un danger imminent. Elle est alors fonctionnelle, comme c'est souvent le cas dans notre vie quotidienne, parce qu'elle sert de signal d'alarme et nous permet d'éviter les conséquences néfastes d'une situation réellement dangereuse. Mais elle peut devenir dysfonctionnelle ou inappropriée sous l'effet de divers facteurs comme de mauvaises informations ou des croyances fausses comme nous le verrons un peu plus loin. C'est dans des situations de ce genre qu'il devient indiqué de la diminuer pour éviter ses conséquences néfastes, c'est-à-dire la souffrance ou les comportements dysfonctionnels qui en résultent.

LA FAMILLE DE L'HOSTILITÉ



Exercice 2.3 : Reprenons le même exercice avec la famille de l'hostilité. La figure suivante (2.3) contient une fois de plus différentes situations mais dans lesquelles l'émotion générée appartient cette fois à la famille de l'hostilité. Comme pour l'anxiété, nous indiquons pour chacune de ces situations l'évènement déclencheur, les pensées qui en résultent puis l'émotion ressentie. À nouveau, après avoir pris connaissance des pensées résultant de chacune de ces situations, demandez-vous quelle idée ces pensées ont en commun. Pensez-y bien et faites au moins une hypothèse.

Figure 2.3 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de l'hostilité

| Évènement | Pensées | Émotions |
|---|---|-------------|
| La chambre de mon fils est en désordre. | Sa chambre est sens dessus dessous. Il est terriblement négligent et, de plus, il se fiche de moi. Je le lui avais pourtant demandé gentiment. Il devrait faire plus d'efforts. | Impatience |
| Le directeur du département ne m'a pas saluée. | Quel individu déplaisant! Plus je m'applique, plus il m'ignore. Un directeur devrait pourtant être sociable et encourager son personnel. | Irritation |
| Mon conjoint arrive en retard. | Il n'a aucune considération pour moi. Il aurait pu au moins me téléphoner. | Colère |
| Une voiture me dépasse à haute vitesse. | Quel imbécile! Il met la vie des gens en danger. Ce genre de conducteur devrait croupir en prison. Il mériterait une bonne leçon. | Rage |
| Je reçois une facture imprévue. | Ces compagnies qui font des profits faramineux n'arrêtent pas de vider les poches des petites gens. Ils n'ont aucune morale. | Révolte |
| C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours. | Quel pays de merde! Il pleut sans arrêt. Il me semble que ce n'est pas trop demander que d'avoir quelques jours de beau temps. | Frustration |

Voyons maintenant si votre hypothèse est exacte. En fait, l'hostilité est basée sur une idée principale :

● « **Cette personne (ou autre) aurait du faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas du faire ce qu'elle a fait.** » On voit ici que l'hostilité résulte essentiellement de l'exigence (ou de la loi ou de la règle) formulée par une personne voulant que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Cette réalité (dont découle l'exigence) peut prendre la forme d'une action ou d'une attitude *d'un individu* (comme un conjoint, un associé ou un collègue), *d'une institution* (comme un gouvernement, une corporation ou une religion), *d'un objet* (comme une tondeuse à gazon qui refuse de partir) ou *encore de toute chose qui ne convient pas à la personne* et dont elle rend Dieu, le destin ou le mauvais sort responsables (comme une maladie, un accident ou une météo défavorable). Dans nos exemples ci-dessus, la mère exige que son fils tienne sa chambre à l'ordre, l'employée exige que son directeur fasse plus attention à elle, le client exige que sa compagnie de téléphone soit plus raisonnable dans ses profits et la personne en vacances exige d'avoir du beau temps. On constate donc que l'idée responsable de l'hostilité provient de l'exigence de la personne face au monde extérieur et que ce type d'émotion apparaît lorsque cette exigence n'est pas satisfaite.



L'HOSTILITÉ

« **Cette personne (ou autre) aurait du faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas du faire ce qu'elle a fait** ».

**EXIGENCE FACE AU MONDE
EXTÉRIEUR**

L'hostilité est une émotion parfois appropriée mais souvent inappropriée. Tout dépend de la façon de voir (ou de la perception) de celui qui évalue, que ce soit la personne hostile ou une autre qui l'observe de l'extérieur. Une chose est certaine : plus l'exigence dont elle origine est intense et rigide, plus l'hostilité risque d'être nuisible. Nous reviendrons au chapitre 7 sur ce lien entre une exigence plus ou moins rigide et une émotion plus ou moins dysfonctionnelle.

Ajoutons ici que les différents termes utilisés pour nommer l'hostilité appartiennent à deux catégories. Dans la première, on trouve une forme d'hostilité survenant surtout « à chaud », à la suite d'un événement spécifique dont les manifestations sont, le plus souvent, transitoires. Si on classe par ordre d'intensité les termes servant à la nommer, en commençant par le terme désignant l'hostilité la plus légère, on aura la gradation suivante : impatience, légère irritation, forte irritation, colère et rage. La seconde catégorie réfère à un type d'hostilité se manifestant « à froid » et s'inscrivant dans la durée. C'est le cas de la haine et de la rancune, accompagnées ou non d'un désir de vengeance.

LA FAMILLE DE LA CULPABILITÉ



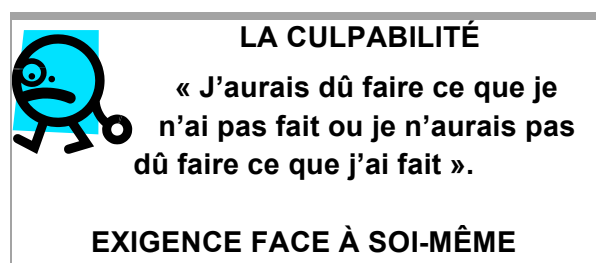
Exercice 2.4 : Continuons notre exploration des pensées à l'origine des émotions en nous intéressant à la famille suivante qui est celle de la culpabilité. Vous trouverez à nouveau ci-dessous une figure (2.4) contenant des situations à l'origine de ce groupe d'émotion. Lisez-les attentivement puis demandez-vous quelle idée ont en commun les pensées retrouvées dans chacune de ces situations.

Figure 2.4 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de la culpabilité

| Évènement | Pensées | Émotions |
|---|--|------------------------------------|
| La chambre de mon fils est en désordre. | Pauvre petit! Il est en pleine période d'examen et je n'ai même pas pris cinq minutes pour l'aider à mettre un peu d'ordre. Je ne travaille pas à l'extérieur, c'est mon seul enfant et j'ai du temps de libre. Je devrais être plus patiente et plus disponible pour lui. | Culpabilité |
| Le directeur me fait une remarque devant mes collègues. | Je ne suis pas à la hauteur de cet emploi. Maintenant tout le monde va savoir que le directeur me trouve nulle. | Honte |
| Ma conjointe semble fatiguée. | J'aurais dû l'aider davantage. Elle travaille fort alors que moi je suis en chômage et que je n'arrive même pas à me trouver un emploi. Je suis un mauvais conjoint. | Culpabilité et auto dévalorisation |
| Je suis responsable d'un petit accident avec ma voiture. | Quel imbécile je suis! J'aurais dû faire attention. Je n'ai même pas regardé. Je suis un incorrigible distrait. J'aurais pu tuer quelqu'un. | Culpabilité |
| Je reçois une facture imprévue. | J'ai encore oublié une facture. Je n'ai pas de tête! Je devrais être plus attentive. Je dépense beaucoup trop. Par ma faute on risque de manquer d'argent pour les activités des enfants. Je suis une mauvaise mère. | Culpabilité et auto dévalorisation |
| C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours. | J'aurais dû choisir une autre destination pour nos vacances. Toute la famille voit ses vacances gâchées à cause de moi. | Regrets |

Quel est donc le type de pensées qui provoque de la culpabilité? Peut-être avez-vous constaté que ces pensées sont semblables à celles dont découle l'hostilité, mais avec cette différence que dans la culpabilité, l'hostilité est tournée cette fois contre soi et non contre autrui. C'est pourquoi on retrouve toujours à l'origine de la culpabilité l'idée suivante :

● « **J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait.** » : Comme dans l'hostilité, on constate ici la présence d'une exigence (ou d'une loi ou d'une règle), mais qui s'applique cette fois à l'individu qui se sent coupable plutôt qu'à autrui. Dans nos exemples, la mère exige d'elle-même d'être plus patiente et plus disponible pour son fils, l'employée exige d'elle-même d'être plus à la hauteur dans son emploi face à son patron et aux autres employés et la personne responsable d'un accident exige d'elle-même de toujours conduire parfaitement son véhicule. On constate donc que l'idée responsable de la culpabilité exprime à nouveau une **exigence** mais non plus face à autrui comme dans l'hostilité mais plutôt face à **soi-même**.

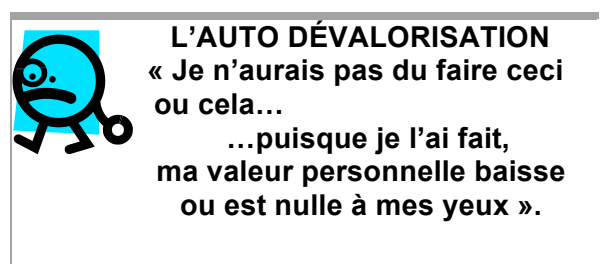


La culpabilité est utile lorsqu'elle nous permet de prendre conscience de nos fautes ou de nos erreurs et de les corriger. Mais elle devient fréquemment dysfonctionnelle et c'est alors qu'il est souhaitable de l'atténuer ou, si possible, de la faire disparaître si on veut soulager la souffrance qu'elle provoque.

L'auto dévalorisation et la honte

Les pensées à l'origine de l'auto dévalorisation et de la honte sont en partie semblables à celles présentes dans la culpabilité. Dans les deux cas, on retrouve une exigence face à soi-même : « J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. » C'est la raison pour laquelle on les associe fréquemment au groupe des émotions liées à la culpabilité.

Ce qui distingue l'auto dévalorisation de la culpabilité, c'est l'ajout d'un jugement sur sa valeur personnelle : « Je n'aurais pas du faire ceci ou cela et puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle. » Dans les situations de la figure 3.12 ci-dessus, le mari qui se trouve un mauvais conjoint et la dame se traitant de mauvaise mère se sentent tous les deux coupables, suite à quoi ils se dévalorisent.



La honte est voisine de l'auto dévalorisation, sauf que, dans le cas de l'auto dévalorisation, la personne se juge elle-même sévèrement tandis que, dans le cas de la honte, elle redoute d'être sévèrement jugée par autrui : « Je n'aurais pas du faire ceci ou cela et puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui. » Cette pensée est généralement complétée par une autre pensée : « Par conséquent, j'ai l'air d'un incompetent ou je me ridiculise... et j'ai honte. »



LA HONTE

« Je n'aurais pas du faire ceci ou cela...

...puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui ».

Il va de soi que l'intensité de la honte est proportionnelle à l'importance que l'individu accorde à l'évaluation d'autrui. Plus cette importance grandit, plus son exigence risque de devenir dysfonctionnelle et plus la personne est susceptible d'éprouver de la honte.

LA FAMILLE DE LA TRISTESSE



Exercice 2.5 : Nous arrivons finalement à notre dernière famille qui est celle de la tristesse. À nouveau, lisez-les attentivement puis demandez-vous quelle idée ont en commun les pensées retrouvées dans chacune de ces situations.

Figure 2.5 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de la tristesse

| Évènement | Pensées | Émotions |
|--|--|---------------|
| La chambre de mon fils est en désordre. | Je n'arrive pas à habituer mon fils à se discipliner un peu. Même les choses les plus simples deviennent des montagnes. C'est pénible. Il n'y a rien qui fonctionne dans ma vie. | Découragement |
| Mon patron me fait une remarque devant mes collègues. | Je n'aime vraiment pas mon emploi. Le patron est difficile, le climat de travail est lourd et la tâche est routinière. Et je ne vois pas comment m'en sortir. | Tristesse |
| Ma conjointe semble fatiguée. | Ma vie familiale est une véritable galère! Jamais de joie ou de plaisir! | Tristesse |
| Je suis responsable d'un petit accident avec ma voiture. | Encore un problème! Comme si je n'en avais pas assez. Ça va mal! Quelle misère! | Abattement |

| Évènement | Pensées | Émotions |
|---|---|--------------------|
| Je reçois une facture imprévue. | Avec tout ce qui m'arrive de ce temps-ci, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le verre. Je ne m'en sortirai jamais. C'est vraiment impossible. Il n'y a plus aucune solution. Je serais mieux mort. | Profonde tristesse |
| C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours. | Mes vacances sont gâchées. C'est vraiment malheureux. Ça me déçoit de voir les enfants s'ennuyer toute la journée. Ce n'est vraiment pas ce que j'appelle des vacances. | Tristesse |

Selon vous, quel type de pensées provoque de la tristesse? Vous avez peut-être remarqué qu'à chaque fois, les évènements (qu'ils soient passés, présents ou futurs) sont interprétés comme étant difficiles, négatifs ou pénibles. Ceci nous conduit à l'idée à l'origine de la tristesse qui peut se formuler ainsi **« Ce qui arrive (ou est arrivé ou va arriver) est mauvais pour moi. »**

On peut ajouter ici : « Si ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est mauvais pour une personne que j'aime et à laquelle je veux du bien, c'est également mauvais pour moi. » Évidemment, l'élément à l'origine de la tristesse n'est pas nécessairement une personne ; il peut s'agir, par exemple, d'un objet, d'un animal, d'une organisation ou d'une idéologie.



LA TRISTESSE

« Ce qui arrive ou est arrivé ou va arriver est mauvais pour moi ou pour une personne que j'aime ».

La vie n'est pas toujours facile! C'est pourquoi la tristesse est souvent compréhensible et appropriée. Mais si elle devient trop intense, trop fréquente ou si elle dure trop longtemps compte tenu des circonstances, elle peut devenir dysfonctionnelle comme c'est le cas pour les autres familles d'émotions. Par exemple, la tristesse de la personne qui vient de perdre un être cher est probablement fonctionnelle tandis que celle de la personne qui se désespère après avoir reçu une facture imprévue semble dysfonctionnelle à première vue.

Pour terminer sur la tristesse, revenez sur le tableau précédent et identifiez bien l'aspect triste ou pénible dans chacun des exemples.

AUTRES ÉMOTIONS FONCTIONNELLES ET DYSFONCTIONNELLES

Les émotions ressenties par les êtres humains ne se limitent évidemment pas à celles que nous venons de voir. Il existe une très large gamme d'émotions agréables et désagréables, fonctionnelles ou dysfonctionnelles que l'on peut observer en clinique ou dans la vie courante.

Le tableau suivant (2.2) inspiré des travaux de Lucien Auger en présente quelques-unes, ainsi que les pensées dont elles proviennent.

TABLEAU 2.2 : AUTRES ÉMOTIONS ET PENSÉES DONT ELLES PROVIENNENT¹

| ÉMOTIONS | PENSÉES DONT ELLES PROVIENNENT |
|---|---|
| Désir (souhait, attirance, attrait, convoitise, ambition, envie, préférence, etc.) | Telle personne, telle situation ou telle chose serait bonne pour moi si je parvenais à l'obtenir |
| Joie (gaieté, ravissement, exultation, allégresse, etc.) | Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est bon pour moi. |
| Amour (amitié, affection, attachement, tendresse, etc.) | Cette personne ou cette chose est bonne pour moi. |
| Aversion (dédain, dégoût, horreur, répugnance, etc.) | Telle personne, telle situation ou telle chose est mauvaise pour moi. |
| Regret | Il aurait été préférable de faire (ou de ne pas faire) ce que j'ai fait (ou ce que je n'ai pas fait) et par conséquent cet acte (ou cette omission) était une erreur |
| Désespoir | Je n'obtiendrai jamais cette chose dont j'ai absolument besoin |
| Orgueil | Ma valeur personnelle augmente, est grande ou plus grande que celle d'autrui |
| Fierté | La valeur de mon acte est grande |
| Mépris | La valeur de cette personne ou de cette chose est minime ou nulle |
| Jalousie (combinaison de trois émotions : désir, anxiété, hostilité) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Désir : telle personne ou telle chose est indispensable pour moi et je désire la garder; ou telle chose serait indispensable pour moi et je désire l'obtenir 2. Anxiété : j'ai peur de perdre cette personne ou cette chose 3. Hostilité : cet individu ne devrait pas m'enlever cette personne ou cette chose que je désire |

¹ Adapté de Lucien Auger : « La démarche émotive-rationnelle », 1986.

EN RÉSUMÉ

Le tableau 2.3 ci-dessous présente un résumé de nos quatre principaux groupes d'émotions et des pensées dont ces émotions proviennent. Il en vaut la peine de bien le retenir car il nous devient alors beaucoup plus facile d'identifier nos émotions et les pensées en cause.

TABLEAU 2.3 : PRINCIPAUX GROUPES D'ÉMOTIONS ET PENSÉES DONT CES ÉMOTIONS PROVIENNENT

| PRINCIPAUX GROUPES D'ÉMOTIONS | PENSÉES DONT CES ÉMOTIONS PROVIENNENT |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">ANXIÉTÉ</p> <p>Angoisse, crainte, appréhension, peur, stress, nervosité, frayeur, phobie, effroi, épouvante, affolement, panique, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Un danger me menace... - Que je ne pourrai pas éviter |
| <p style="text-align: center;">HOSTILITÉ</p> <p>Impatience, irritation, colère, rage, haine, rancune, révolte, désir de vengeance, agressivité, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cette personne (ou autre) aurait du faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas du faire ce qu'elle a fait. (Exigence face au monde extérieur). |
| <p style="text-align: center;">CULPABILITÉ</p> <p>Regrets, remords, auto-accusation, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. (Exigence face à soi-même). |
| <p style="text-align: center;">AUTO DÉVALORISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> - J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. - Par conséquent ma valeur personnelle baisse ou est nulle. |
| <p style="text-align: center;">HONTE</p> | <ul style="list-style-type: none"> - J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. - Par conséquent ma valeur personnelle baisse aux yeux d'autrui. |
| <p style="text-align: center;">TRISTESSE</p> <p>Déception, désappointement, affliction, abattement, accablement, découragement, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est mauvais pour moi ou pour d'autres que j'aime. |