

2. TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

1. LE MONDE DES ÉMOTIONS 3	15.2.4	Effet d'une confiance insuffisante . 108
3. OBJECTIFS DE CE VOLUME 11	15.2.5	Attitudes et comportements affirmatifs 108
4. DÉFINITIONS 12	15.2.6	Comportements verbaux et non-verbaux affirmatifs 109
5. LE RÔLE DES ÉMOTIONS 14	15.2.7	Comportements verbaux et non-verbaux non-affirmatifs 110
5.3 LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE MES ÉMOTIONS. 19	15.2.8	Idées réalistes affirmatives 113
6. LES OCCASIONS D'ÉMOTIONS . 21	15.2.9	Idées non-affirmatives 115
6.1 DES OCCASIONS PLUS PROPICES À... 23	15.3	LA CULPABILITÉ 117
7. CONNAÎTRE LES ÉMOTIONS, UNE ENTREPRISE DIFFICILE 27	15.3.5	Personnes portées à la culpabilité . 120
8. LES TYPES D'ÉMOTIONS 33	15.3.8	Utilisation de la culpabilité 121
10. CAUSE DES ÉMOTIONS 41	15.3.10	Des comportements qui originent de la culpabilité 126
10.4 SI LES ÉVÉNEMENTS CAUSAIENT LES ÉMOTIONS... 43	souvent	
10.5 JUSTIFICATION 45	15.3.12	Pourquoi cesser de se sentir coupable? 129
10.6 CROYANCES POPULAIRES 45	15.3.16	Responsabilité - Culpabilité 133
10.7 LA FAÇON DONT LES HUMAINS FONCTIONNENT 47	15.4	LA DÉPRIME/DÉPRESSION 138
10.8 SOURCE DES ÉMOTIONS 49	15.4.6	Les premières manifestations 140
10.9 CARACTÉRISTIQUES DES IDÉES . 51	15.4.7	Les causes 140
10.10 ILLUSTRATION 58	15.4.8	De nombreux symptômes 143
11. EFFETS DES ÉMOTIONS 60	15.4.11	Qui déprime? 147
11.3 EFFETS NUISIBLES DES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES 68	15.4.12	Réactions de la personne qui déprime 147
11.4 EFFETS NUISIBLES DES ÉMOTIONS AGRÉABLES 70	15.4.13	De fréquentes réactions 148
11.5 LES EFFETS UTILES DES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES 73	15.4.15	Réactions de l'entourage 149
11.6 LES EFFETS UTILES DES ÉMOTIONS AGRÉABLES 75	15.5	DÉSIRS 154
12. LES TYPES DE RÉACTIONS AUX ÉMOTIONS 77	15.5.3	Postulats 154
13. APRÈS LES ÉMOTIONS... DES EFFETS, DES CONSÉQUENCES, DES RÉACTIONS 79	15.5.6	Comportements verbaux indiquant la présence du désir 163
14. FACTEURS INFLUENÇANT LES ÉMOTIONS 87	15.5.7	Comportements verbaux indiquant l'absence du désir 164
15. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ÉMOTIONS DE BASE 90	15.5.8	Comportements non-verbaux indiquant la présence du désir 165
15.1 ANXIÉTÉ 90	15.5.9	Comportements non-verbaux indiquant l'absence du désir 166
15.1.11 Les moyens de la personne anxieuse . 102	15.5.15	Exemples de désirs 172
15.2 CONFIANCE 107	15.6	HOSTILITÉ (agressivité, colère) . 173
	15.6.2	Ses compagnes et associés 173
	15.6.9	La personne hostile 184
	15.6.11	Pour être à coup sûr "hostile"... Je n'ai 187
	15.6.12	Les occasions d'hostilité 188
	15.7	JALOUSIE 190
	15.7.4	Les idées causant la jalousie 194
	15.7.12	Les personnes à risques 204
	15.8	PEUR 206
	15.9	REGRET 210
	15.9.2	Idée qui le cause 210
	15.10	TRISTESSE 211

16. PORTRAIT SOMMAIRE DES ÉMOTIONS	217	21.3	UN STIMULANT pour une plus grande efficacité	298
16.1 ACCEPTATION	218	21.4	INCITATION À L'ACTION	299
16.2 ADMIRATION	220	21.5	LES HUMAINS RÉAGISSENT, sinon je suis un robot	300
16.3 AMOUR	221	21.6	MODIFICATION DES ÉMOTIONS	300
16.4 ANXIÉTÉ	227	22. RÉSUMÉ	302	
16.5 ASSURANCE - CONFIANCE	230	22.1	LE BONHEUR	302
16.6 AVERSION	231	22.2	LES DÉSIRES	302
16.7 CULPABILITÉ	232	22.3	LES ÉVÉNEMENTS	302
16.8 DÉCOURAGEMENT	237	22.4	LA CAUSE DES ÉMOTIONS	304
16.9 DÉPRESSION/DÉPRIME	239	22.5	LA CONFRONTATION	305
16.10 DÉSESPOIR	244	22.6	LES ÉMOTIONS	306
16.11 DÉSIR	245	23. TABLEAU SYNTHÈSE	309	
16.12 ESPOIR	248	25. ANNEXE I : FRUSTRATION ET GRATIFICATION	311	
16.13 FIERTÉ	249	25.4	CARACTÉRISTIQUES DE LA FRUSTRATION ET DE LA GRATIFICATION	313
16.14 HAINE	250	25.6	PROCESSUS DE FRUSTRATION ET DE	
16.15 HONTE	253	25.7	GRATIFICATION	316
16.16 HORREUR	255	25.8	LA FRUSTRATION ET LA GRATIFICATION NE CAUSENT PAS	
16.17 HOSTILITÉ (révolte/agressivité)	256	25.10	D'ÉMOTIONS	318
16.18 INFÉRIORITÉ	261		LA PERSONNE FRUSTRÉE	319
16.19 JALOUSIE	262		DES IDÉES RÉALISTES ET DES STRATÉGIES	320
16.20 JOIE	263	26. ANNEXE II : VOCABULAIRE ÉMOTIF	323	
16.21 MÉFIANCE	268	27. ANNEXE III : MOTS ET EXPRESSIONS	327	
16.22 MÉPRIS	269	29. ANNEXE V : HYPOTHÈSES ET QUESTIONS	331	
16.23 PEUR	271	31. ANNEXE VII : HYPERÉMOTIVITÉ	333	
16.24 PITIÉ	273	32. ANNEXE VIII : UTILISATION DU VÉCU ÉMOTIF	335	
16.25 REGRET	275	33. ANNEXE IX : INFLUENCE DES ÉMOTIONS...	337	
16.26 RÉSIGNATION	278	33.1	DÉFINITION DES MALADIES PSYCHO-MATIQUES	337
16.27 SOULAGEMENT	279	33.5	MALADIES SENSIBLES AUX ÉMOTIONS	339
16.28 SUPÉRIORITÉ	280			
16.29 SURPRISE	282			
16.30 TRISTESSE	283			
17. CONFRONTATION	287			
18. ENCHAÎNEMENT DES ÉMOTIONS	288			
18.1 DES ÉMOTIONS OBLIGATOIRES	288			
18.2 DES ÉMOTIONS SOUVENT PRÉSENTES ET ASSOCIÉES	288			
18.3 LES ÉMOTIONS OPPOSÉES	290			
19. L'INFLUENCE DES MALADIES PHYSIQUES SUR LES ÉMOTIONS	291			
20. PERSONNES À RISQUES	294			
21. POURQUOI SE CRÉER TANT D'ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES?	296			
21.2 DES ÉMOTIONS JUGÉES NORMALES	296			