

*Glossaire des
idées aux émotions*



Glossaire des idées aux émotions.

Source :

Livre : *Émotion, quand tu nous tiens*, Stéphanie Milot

Anxiété (stress)

L'anxiété est une émotion composée de **peur** et d'**impuissance**.

➤ Émotions dans la même famille :

Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, méfiance, tourment, phobie, stupeur, terreur, timidité.

➤ Idées irréalistes :

Peur : Un danger ou un ennui me menace.

Impuissance : Je suis plus ou moins incapable d'y faire face.

➤ Expressions usuelles :

Peur : J'ai peur de ...

Impuissance : Je me sens impuissant.

C'est épouvantable, insupportable, invivable, catastrophique.

C'est l'enfer.

➤ Questionnement :

- Le danger est-il réel?
- En quoi consiste-t-il exactement?
- Où est la preuve?
- Même si cela arrivait, pourrais-je le supporter?
- En quoi cela serait-il affreux, horrible, la fin du monde?
- Pourrais-je encore vivre après cela ?
- Est-il exact d'affirmer que je suis en grande partie incapable d'éviter ce danger ou cet ennui, ou d'y faire face?
- Sur quoi est-ce que je me base pour en conclure qu'il en soit ainsi?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire?

➤ Idées réalistes:

Cette situation (événement) peut être perçue comme pénible, difficile, non souhaitable, mais supportable. Si le danger est réel ou potentiellement réel, je peux probablement y survivre.

Dans ce cas, m'inquiéter ne servirait à rien d'autre que de diminuer ma capacité à y faire face.

Hostilité (Colère)

➤ Émotions dans la même famille :

Agacement, vexation, intolérance, impatience, irritation, exaspération, **colère**, animosité, rage, ressentiment, fureur.

➤ Idées irréalistes :

Cette personne (animal) devrait faire ce qu'il ne fait pas.

Cette personne (animal) aurait dû faire ce qu'elle n'a pas fait.

Cette personne (animal) ne devrait pas faire ce qu'elle fait.

Cette personne (animal) n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait.

➤ Expressions usuelles :

Il n'avait pas le droit ...

Il n'est pas correct de faire cela.

Pour qui se prend-il?

Il devrait faire...

Elle aurait dû...

C'est de sa faute aussi.

Elle ne devrait surtout pas faire cela.

➤ Questionnement :

- Y a-t-il dans la réalité quelque chose qui interdise à cette personne (animal) d'agir ainsi ou qui l'oblige à agir autrement.
- Si tel est le cas, comment expliquer qu'il lui a été possible d'agir comme elle l'a fait?
- Qui suis-je pour exiger des autres qu'ils agissent selon mes désirs?

➤ Idées réalistes:

Cette personne (animal) a pleinement et parfaitement le droit d'agir comme elle l'a fait **même si ça me déplaît**. La preuve, c'est qu'elle l'a fait. Avec les idées qu'elle avait et les émotions qu'elle vivait, il lui était impossible d'agir autrement. Elle a agi en fonction de ce qu'elle croyait bon pour elle à ce moment-là.

Infériorité

➤ Émotions dans la même famille :

Dévalorisation, indignation.

➤ Idées irréalistes :

Ma valeur personnelle est moindre, plus basse que celle d'une autre personne.

➤ Expressions usuelles :

Je ne vauds rien... moins que rien.

Je suis nul.

Je ne suis pas grand chose.

Il vaut plus que moi.

Je suis stupide, minable, naïeux... (Ou tout autre qualificatif négatif)

➤ Questionnement :

- De quelle valeur est-ce que je parle?
- Même lorsqu'elle me déplaît ou déplaît aux autres, mes actions ou caractéristiques peuvent-elle me rendre minable, bon à rien, nul, mauvais? (Ou tout autre qualificatif négatif)
- Quoi que je fasse, je serais toujours un être humain.
- Est-ce possible que mes actions puissent changer quelque chose à ce que je suis?

➤ Idées réalistes:

Quoi que je fasse, je reste un être humain. Je ne suis pas ce que je fais.

La valeur que l'on accorde à une autre personne n'est qu'une question d'opinion et non un fait.

Jalousie

La jalousie est une émotion composée d'anxiété, d'hostilité et d'infériorité.

➤ Idées irréalistes :

(Voir les idées irréalistes de l'anxiété, de l'hostilité et de l'infériorité)

➤ Expressions usuelles :

Il n'a pas le droit de me faire cela.

Elle n'est pas correcte.

Je ne mérite pas cela.

Qu'à elle de plus que moi?

➤ Questionnement :

Par rapport à quoi est-ce que je ressens de la jalousie?

Quel danger est-ce que j'y vois?

(Se référer au questionnement sur l'anxiété, l'hostilité et l'infériorité)

➤ Idées réalistes:

(Se référer aux phrases réalistes de l'anxiété, de l'hostilité et de l'infériorité)

Culpabilité

➤ Émotions dans la même famille :

Contrition, repentir, regret, remords.

➤ Idées irréalistes :

Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait.
J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait.

➤ Expressions usuelles :

Je me sens coupable, responsable.
Je n'ai pu m'en empêcher.
Je ne pouvais faire autrement.
Il fallait que ...
C'est de ma faute...
J'aurais dû...
Je n'aurais pas dû...

➤ Questionnement :

- Y'a-t-il dans l'univers une loi qui m'interdisait d'agir comme je l'ai fait ou qui m'obligeait à agir autrement?
- Le fait que j'ai posé ce geste ne prouve t'il pas qu'il m'était possible de le faire?
- Avec les idées que j'avais et les émotions que vivais à ce moment-là, m'était-il possible d'agir autrement?

➤ Idées réalistes:

Dans la réalité, rien ne m'obligeait à agir autrement...puisque je l'ai fait.
De plus, avec les idées que j'avais et les émotions que je vivais à ce moment-là, il m'était impossible d'agir autrement.

(Note : Il est important de distinguer la culpabilité de la responsabilité. Je peux être responsable d'un geste que j'ai posé mais de ressentir de la culpabilité ne réparera pas mon geste)

Découragement

➤ Émotions dans la même famille :

Abattement, accablement, désespoir, écœurement.

➤ Idées irréalistes :

Je n'arriverai pas ou jamais à accomplir ce que je désire.
Je n'arriverai pas ou jamais à obtenir ce que je désire.

➤ Expressions usuelles :

Ça ne marchera pas.
Je n'y arriverais jamais; j'ai tout essayé.
C'est toujours pareil; rien ne marche.
Ça ne change pas et ça ne changera jamais.
Y'a rien à faire.

➤ Questionnement :

- Puis-je prouver avec certitude que je n'y arriverais jamais?
- Est-il possible que jusqu'à maintenant, je n'ai pas pris les moyens adéquats ou que je n'ai pas fait les efforts suffisants pour atteindre mes objectifs?
- Par le passé, n'ai-je pas obtenu, en partie ou en totalité, ce que je désirais grâce à mes efforts?

➤ Idées réalistes:

Je n'ai pas la certitude d'atteindre mon objectif. Mais si j'y mets les efforts et que j'utilise les bons moyens, j'y arriverai probablement. Plus je mets d'efforts, plus j'augmente mes chances d'obtenir ce que je désire.

Révolte

La révolte peut être ressentie par rapport à une situation, une chose ou un événement et **non pas par rapport à une personne.**

➤ Idées irréalistes :

Cette situation devrait être autrement.
Cette situation aurait dû se passer ainsi.
Cette situation ne devrait pas être autrement.
Cette situation n'aurait pas dû être ainsi.

➤ Expressions usuelles :

Cela ne devait pas arriver.
Cela devrait être autrement.
Ce n'est pas normal.
Je ne mérite pas cela.
C'est injuste.
Ça m'enrage.

➤ Questionnement :

- Ce qui peut me paraître souhaitable ou préférable devient-il automatiquement obligatoire?
- Existe-t-il une loi qui dit que la réalité doit correspondre à mes désirs?
- Si la réalité devait être autrement, comment expliquer qu'elle soit comme elle est.

➤ Idées réalistes:

Les choses sont ce qu'elles sont, même si cela me déplaît. Rien n'oblige la réalité à se conformer à mes désirs.

Tristesse

➤ Émotions dans la même famille :

Ennui, peine, désappointement, déception, chagrin, affliction, nostalgie, mélancolie, amertume, apitoiement.

➤ Idées irréalistes :

Ce qui m'arrive ou m'est arrivé ou va m'arriver est dommage, désavantageux pour moi.

➤ Expressions usuelles :

C'est triste.

C'est dommage, désavantageux, désagréable.

C'est une bien mauvaise affaire pour moi.

➤ Questionnement :

- Puis-je démontrer avec certitude qu'il s'agit bien là d'une mauvaise affaire pour moi?
- Quels sont les désavantages réels?
- Est-ce possible que je ne vois pas actuellement les avantages à court, moyen ou long terme?
- Parce qu'une situation ne correspond pas à mes attentes, devient-elle une mauvaise affaire en soi?

➤ Idées réalistes:

Dans la réalité, aucune chose n'est jamais bonne ou mauvaise, ni avantageuse ou désavantageuse en soi. De plus, ce que je pense être désavantageux aujourd'hui peut devenir avantageux dans le futur. Ce n'est qu'en fonction de mes intérêts et de mes désirs que je proclame cela et je n'ai aucune preuve ce que j'affirme.