

# LES ÉMOTIONS SOCIALES

*Toutes les émotions  
sont des incitations à l'action.*

Daniel Goleman

- **La Sympathie** est fondée sur les sentiments profonds, (besoin de reconnaissance).
- **Le Mépris** est un sentiment-émotion intense négatif et mortel  
⇒ Il désactive les émotions sociales : de Culpabilité, d'Empathie et de Honte.
- **La Culpabilité** est un sentiment de faute réelle ou imaginaire  
⇒ une combinaison : la Peur + la Colère + la Peine vis à vis de soi-même.
- **La Honte** est ressentie par la Peur provoquant l'Insécurité, puis, la Colère va rester bloquer par crainte du rejet  
⇒ L'estime de soi sera ébranlée.
- **La Jalousie** est un mélange :  
⇒ de Colère + de Tristesse + de Frustration + de Dégoût. La jalousie est un état émotionnel passager, transitoire et à vocation à s'améliorer en travaillant sur soi.



**Nous sommes tous, notre propre bourreau.**

**Envie de changer !!!!, le tout 1er petit pas.....**