

## Récapitulatif des sentiments négatifs

Sentiments	Attributs fonctionnels
Jalousie	Crainte de perdre ce que l'on aime et qui suscite des sentiments agressifs à l'égard du rival réel ou supposé. Ce sentiment n'a pas que des aspects négatifs. Le sentiment de convoitise, d'irritation que nous ressentons à la vue du bonheur ou du bien d'autrui, et que l'on nomme « envie », s'il reste modéré, incite à l'action et à la compétition pour faire aussi bien. Appliquée au sentiment amoureux, la jalousie est une sauvegarde contre les tentations d'infidélité du partenaire, ce qui permet l'union monogame du couple exigée dans notre culture. Elle implique un aménagement des vanités et des concessions réciproques.
Anxiété	Un événement futur exige une meilleure préparation que celle dont on dispose en ce moment. Réaction de défense de la personnalité, la jalousie peut être aussi un facteur de progression. Mais l'aspect positif de ce sentiment s'arrête où commence la perturbation des relations avec les autres.
Culpabilité	Des critères personnels ou appartenant à quelqu'un d'autre ont été violés et l'on a besoin de s'assurer de ne pas recommencer.
Regret	On aurait pu agir autrement.
Insuffisance	Une comparaison soi/autres montre que l'on peut faire mieux, le moyen reste à découvrir.
Dépassement	Des priorités sont à établir.
Indécision	Les critères utilisés doivent être réadaptés.
Peur	Des mesures de protection doivent être prises.
Confusion	Il existe un manque d'information.
Colère	Les critères les plus valorisés de la personne ont été transgressés.
Ennui	Les buts ont été atteints, il est temps d'en construire de nouveaux.
Frustration	Utilisation d'un moyen inadapté à l'objectif visé, des solutions différentes doivent être envisagées.
Désespoir	Manque de réalisme dans le choix du moment opportun pour abandonner un objectif.