

Table des matières

Introduction.....	1
-------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Les enjeux des émotions

Chapitre 1 - Apprendre à connaître les émotions	19
Savoir et pouvoir	19
La philosophie des vertus.....	21
Les émotions primaires	23
La bipolarité émotionnelle	24
La sensibilité classique : maîtriser les passions par la raison	24
La sensibilité romantique : à bas la raison, vive la passion !.....	26
La psychologie évolutionniste des émotions	28
La théorie de William James : les émotions n'existent pas	31
Les troubles émotionnels et la psychiatrie	35
Les émotions, grandes absentes de la psychanalyse.....	36
Le béhaviorisme traite-t-il des émotions sans le savoir ?	36

La « psychologie humaniste », les « nouvelles thérapies » et le défolement	37
Quelques idées psychosociales sur les émotions	38
Les neurosciences, ou l'étude de l'envers du décor des émotions	40
Chapitre 2 - La diminution des tourments	43
Maux et remèdes	43
Que peuvent les livres pour les émotions pénibles ?	45
Deux attitudes volontaires face aux émotions pénibles	48
Esquiver les tourments par l'oubli	49
Éradiquer les tourments par le retrait spirituel	50
Combattre les tourments par l'optimisme	51
Que peut un travail d'intelligence des situations pour les émotions pénibles ?	52
Chapitre 3 - L'augmentation du bonheur	55
Joie, rire et bonne humeur : que pouvons-nous en attendre ?	56
L'amour : que pouvons-nous en attendre ?	58
Existe-t-il d'autres émotions gratifiantes méconnues ?	60
Pourquoi les émotions les plus agréables sont-elles si peu connues même de la communauté scientifique ?	62
Chapitre 4 - L'aide à la réussite	65
Les émotions et la réussite.....	65
L'expression d'une émotion vaut mille mots	68
Les tentations de manipulation	70
Contre la « prise de tête »	72

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 5 - La contribution éthique	77
Émotion et éthique	77
L'impact émotionnel caché de nos convictions éthiques	78
Les capacités de régulation sociale des émotions	80
Qu'attendons-nous moralement des émotions ?	83

DEUXIÈME PARTIE

Les coulisses des émotions

Chapitre 6 - Les émotions : des réactions flexibles aux effets variés	89
Les effets des émotions	89
L'émotion comme réaction	92
L'émotion, plus flexible que l'instinct	94
Les emprunts de nos émotions à notre intelligence	96
Tout est sujet à erreur : instincts, intelligence et émotions	98
Chapitre 7 - L'origine subjective des émotions	101
Le rôle de la subjectivité	101
De la situation à l'émotion, en passant par l'interprétation	102
Les cinq piliers de l'émotion	104
Les émotions d'origine fictive : romans, rêves et autres	104
À la source des émotions	106
Lumières sur le vécu émotionnel quotidien	108
Chapitre 8 - Agir sur les émotions	113
Le décentrage	113
Le recentrage	114

La <i>check-list</i> des cinq piliers de l'émotion	115
Le questionnaire 5 SEC	116

TROISIÈME PARTIE

**Gérer les émotions pénibles
une par une**

Chapitre 9 - La colère apprivoisée	119
Se familiariser avec la colère	119
Histoire naturelle de la colère	124
Les émotions du conflit	130
Des outils pour gérer sa colère.....	131
Autour de la colère : antipathie, envie et mépris.....	135
 Chapitre 10 - La tristesse apprivoisée	 141
Se familiariser avec la tristesse.....	141
Histoire naturelle de la tristesse	146
Les émotions de la perte	148
Des outils pour gérer sa tristesse	153
Autour de la tristesse : frustration et état de manque.....	155
 Chapitre 11 - La honte apprivoisée	 157
Se familiariser avec la honte.....	157
Histoire naturelle de la honte	162
Les émotions du jugement.....	165
Des outils pour gérer sa honte et son embarras	172
Autour de la honte : le « surmoi »	177

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 12 - La peur apprivoisée	181
Se familiariser avec la peur	181
Histoire naturelle de la peur.....	188
Les émotions du danger	192
Des outils pour gérer sa peur.....	193
 Conclusion	 199
Bibliographie	201