

Document F :
Les vingt afflictions mentales dérivées (Goleman, 2003)

Abordons les afflictions mentales et ses dérivés et analysons les un par un. Ainsi :

Afflictions mentales	Les dérivés	Définition des dérivés
Haïne	L'emportement	Il est caractérisé par un accès exacerbé de colère
	Ressentiment	Il se caractérise par une humeur qui générera un état de colérique plus long dans le temps
	Le dépit	Il est une attitude renfrognée d'une personne qui croit découvrir de la froideur chez une personne appréciée
	Envie/jalousie	C'est un sentiment de convoitise à la vue du bonheur, des avantages d'autrui
	Cruauté	Prendre un plaisir et/ou de la jouissance avec la souffrance de quelqu'un autre
(Sur) Attachement	Avarice	C'est l'attachement excessif à l'argent (ou aux biens) et au désir compulsif de l'accumuler
	Amour-propre exacerbé	C'est une hypertrophie, une exagération de la perception de ses propres qualités
	Excitation	C'est l'agitation de l'esprit provoquée par une forte attirance par un objet de désir
	Occultation de ses inconvénients	Cela consiste à ne pas développer des compétences mais prétendre les avoir
	Lourdeur d'esprit	Faire preuve de maladresses et de ne pas se soucier

Ignorance	Foi aveugle	Avoir une foi excessive en une idée ou en une personne mais sans tenir compte de faits et des preuves.
	Manque de curiosité	Avoir une ouverture d'esprit étroite et être fermé à la découverte des personnes, lieux, idées, etc
	Inadvertance	Faire preuve de défaut d'attention, d'étourderie.
	Manque de vigilance introspective	Avoir une faible intelligence intrapersonnelle. Négliger l'équilibre entre ses besoins et les exigences de l'environnement
Ignorance + attachement	Prétention	Complaisance vaniteuse envers soi-même qui pousse à des ambitions, des visées excessives
	Tromperie	C'est le fait de cacher, de dissimuler ou de minimiser ses défauts aux dépens des autres
	Absence de remords	Absence de culpabilité lorsque l'on a mal agi envers quelqu'un
	Manque de considération pour autrui	Ne tenir compte des autres lors de partages de tâches. Ignorer les efforts d'autrui dans l'exécution conjointe des activités.
	Inconscience	Absence de jugement, insouciance qui se manifeste par des actes déraisonnables. On ne cherche plus à distinguer les actes sains des malsains.
	Dissipation	C'est un esprit atteint d'incohérence, qui se laisse attirer des toutes parts, au gré de ce qui se présente

Tâche à domicile lié à cet enseignement :

Citer trois exemples de la vie qui illustrent trois afflictions mentales, de votre choix, et ses dérivées.