

## Méta-émotions

Les méta-émotions sont les émotions provoquées par des émotions. Elle reflètent les sentiments que provoquent en nous le fait d'éprouver telle ou telle émotion.

- \* S'énerver à l'idée d'être fâché
- \* Regretter le fait d'être triste
- \* Avoir honte de mépriser quelqu'un d'autre
- \* etc.

Les méta-émotions influencent et teintent l'émotion ressentie initialement.

### Attention!

1. Nous sommes en général moins conscients de nos méta-émotions que de nos émotions.
2. Nous partons normalement du principe que les autres gens ont les mêmes méta-émotions que nous: *"J'aurais honte de m'énerver et tu devrais donc avoir honte lorsque tu t'énerves"*.

Lorsque nous découvrons que tel n'est pas le cas, nous sommes tentés de porter un jugement négatif sur la personne en question – prenant alors le risque de provoquer ou d'exacerber un conflit.

Source: Tricia S. Jones and Andrea Brodtker, *Mediating with Heart in Mind: Addressing Emotion in Mediation Practice*, Negotiation Journal, Vol. 17, Nr. 3 (July 2001), pp. 217-244