

GESTION DES ÉMOTIONS QUELLE BELLE ILLUSION !

Par Clio FRANGUIADAKIS
Développement des performances & potentiels.
Facilitation du changement & de la coopération. Bordeaux

Vous sentez-vous parfois ou souvent débordé(e) par vos émotions, confus(e) ou bloqué(e) malgré toute votre expertise ? **Colère, peur, tristesse, honte, culpabilité, jalousie...** Percevez-vous l'impact négatif de vos émotions non gérées sur vos réactions, relations et actions ? Êtes-vous d'avis de les ignorer ou repousser lorsque ça vous arrange ? Pourtant : vos émotions ne vont pas rester à la porte de votre entreprise parce que vous l'avez décidé. **Et tenter de les gérer ou contrôler est une belle illusion !** Je vous propose, au contraire, d'en prendre soin, de les apprivoiser et d'en faire des alliées.

VOS ÉMOTIONS VOUS LAISSENT-ELLES SANS VOIX ?

Évoquent-elles solitude, tiraillement, tempête, pression, anxiété, énergie folle, peur d'échouer, prise de risques, gouffre, conflits, se brûler les doigts, handicap, panique, mal-être, perte de moyens, vie au passé, incompréhensions, hypersensibilité... ? Ou évoquent-elles plutôt un ressenti agréable : empathie, énergie, besoins comblés,

douceur, belle aventure, confiance en soi, espoir, prendre sa place, vivre ses rêves, avancer, se parler, bienveillance, sérénité, légèreté, spontanéité, lumière, humanité, bien-être, partage, plaisir, liberté... ?

« L'émotion, c'est ce qui anime l'être humain. Sans émotion, pas d'action et pas de changement. Mais trop d'émotions empêche parfois de penser ou d'agir avec sérénité. »

France Brécard

ÉMOTION ET SENTIMENT : QUELLE DIFFÉRENCE ?

- L'émotion, en relation à notre environnement, est soudaine, spontanée face à un stimulus extérieur, provo-

quant un ressenti physique plus ou moins agréable et provisoire, qui nous oriente vers l'approche ou la fuite, l'isolement ou le contact. Elle est utile pour nous adapter et faire face : un signal d'alarme que nous vivons une situation ou relation qui comble (ou non) nos besoins, valeurs et motivations. Elle est un repère avant toute décision, une incitation à l'action et nous met donc en mouvement (*emovere* en latin). Son expression dépend de l'éducation parentale, sociétale et culturelle reçue.

- Le sentiment quant à lui est en lien avec nos histoires de vie et relations, s'élabore dans la pensée et dure dans le temps. Colère devient contrariété, énervement, jalousie, frustration, autorité, pression, menace... Peur évolue en appréhension, doute, incertitude, dévalorisation de soi, anxiété... Tristesse se change en découragement, démotivation, embarras, isolement, fatigue... Joie se transforme en enthousiasme, satisfaction, fierté, gratitude, optimisme, engagement, bien-être...

À côté de ces 4 émotions de base existent des émotions secondaires : dégoût, surprise, honte, culpabilité, jalousie, envie, mépris... Avez-vous tendance à les refouler par peur du regard d'autrui ou de perdre une affaire ?

IMPOSSIBLE DE GÉRER OU CONTRÔLER SES ÉMOTIONS !

On se gère soi-même : son histoire personnelle et ses traumatismes. C'est par là que tout commence. Et il faut souvent remonter loin dans le passé, enfance ou adolescence, pour comprendre ce qui se trame aujourd'hui dans nos réactions parfois démesurées. Quelles épreuves, crises ou évolutions n'avez-vous pas surmontées ?



UN MESSAGE CLAIR ET PRÉCIEUX.

Quand Colère a besoin de changement, réparation, respect ou justice, Peur a besoin de sécurité et réassurance. Si Tristesse a besoin de soutien ou réconfort, Joie a besoin d'être partagée et célébrée. Le saviez-vous ?

UNE MULTITUDE DE SITUATIONS AU TRAVAIL.

Conditions de travail et organisation, intérêt des tâches, arrivées et départs, absentéisme, promotions et nouvelles missions, marchés perdus ou gagnés, objectifs (non)atteints, (in)satisfaction des clients et partenaires, comportements (in)adéquats et conflits, gestion de réunions et projets, enjeux et pression financière, procédures, infobésité et petits secrets, horaires, déplacements... sont tous prétextes à une riche palette émotionnelle. Que ressentez-vous à l'évocation des situations ci-dessus ? Que se passe-t-il en vous lorsque vous ne vous exprimez pas : agitation, démotivation, repli sur soi, fuite, agressivité, douleurs, épuisement, baisse de performances et productivité ?

« Peu importe le défi que vous avez à surmonter, vous devez vous rappeler que même si la toile de votre vie se peint au fil de vos expériences, comportements, réactions, émotions, c'est vous qui avez le pinceau en main. »

Oprah Winfrey

EXPRIMER SES ÉMOTIONS EN ENTREPRISE : UN ENJEU CAPITAL !

L'entreprise est synonyme de relations, décisions, actions et production. Pour ce faire, conscience de soi et de l'autre, dialogue et confiance, coopération et sens sont essentiels. Accueillir et exprimer ses émotions permet tout cela. Et plus encore à titre individuel et collectif. Comment exprimez-vous vos émotions en cas de stress, urgence ou conflit ?

OSEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE !

Selon Daniel Goleman, psychologue américain : « les individus capables de conscience émotionnelle savent quelles émotions ils éprouvent et pourquoi, comprennent les liens qui existent entre leurs sentiments, ce qu'ils disent, font et pensent, comprennent la façon dont les sentiments affectent leurs pensées, se laissent guider par une claire conscience de leurs valeurs et de leurs buts. [...] L'Intelligence Émotionnelle ne signifie pas laisser libre cours à ses sentiments. Cela signifie plutôt exprimer ses sentiments de manière appropriée et efficace, permettant aux personnes de travailler harmonieusement ensemble à l'atteinte des buts communs ».

ALORS : PRÊT(E) À SORTIR VOTRE MEILLEUR ATOUT ?

