

QUE FAIRE DE MES EMOTIONS AU TRAVAIL ?

SYNTHESE CONFERENCE

★ **Introduction** : Les émotions sont longtemps restées à l'écart de l'entreprise. Irrationnelles, non productives, voire dérangeantes ! Managers comme collaborateurs étaient priés de les laisser de côté en franchissant la porte du bureau. On avoue entendre encore beaucoup ce discours lors de nos accompagnements : ressentir de l'émotion et la montrer est un signe de faiblesse que l'on préfère cacher, voire refouler, plutôt que de ternir l'image de l'homme fort ou de la superwoman qui résiste à tout, avale toutes les couleuvres, et est capable de faire face à tous les stress!

La bonne nouvelle c'est qu'il n'existe aucune loi, aucune règle écrite, dans l'entreprise, qui exige que l'on soit d'humeur égale, ou qui dise que l'on doit réfréner toute manifestation d'émotions!

La question qu'un grand nombre de personnes se pose est celle de savoir si les émotions ont leur place au sein de l'entreprise ?

★ **Constat** : Depuis une dizaine d'années, l'intelligence émotionnelle est apparue parmi les compétences en savoir-être à développer. Qu'en est-il ? Exploration...



EMOTIONS - DE QUOI PARLE T'ON ?

Les émotions (de « é » : vers l'extérieur et « motere » : mouvoir) sont des incitations à l'action. Elles constituent une énergie qui permet de surmonter les défis de la vie et des situations trop importantes pour être gérées uniquement par l'intellect.

★ **Plus de 80% de nos actions sont liées à nos émotions** : La logique permet aux gens de penser, les émotions permettent aux gens d'agir.

Nous pouvons reconnaître 4 à 6 émotions de base, selon les courants de recherche : la Joie, la Colère, la Peur, la Tristesse, le Dégout, la Surprise. Chacune ayant un camaïeux offrant une finesse dans le vécu émotionnel proportionnel à l'intensité et à l'énergie sollicitée.

contact@delpinepineau.com / contact@energetique38.com / 06 70 79 58 64



Delphine
Pineau



Carine
André

EMOTIONS - DE QUOI PARLE T'ON ? (suite)

- ★ **La 1ère facette de l'émotion est physiologique** : elle est ressentie dans le corps, de façon spécifique, en lien avec la nature même de l'émotion. Cette attention en amont (dès que l'émotion surgit) peut permettre de ne pas se laisser entraîner sans garde-fou dans un emballement dangereux (« la colère qui se refile »)
- ★ **La deuxième facette est cognitive** : face à une émotion, nous allons chercher à interpréter la situation, nous allons faire des commentaires (jugements ?) mentaux. Nos pensées pourront alors déclencher d'autres émotions... c'est la cascade.
- ★ **La dernière facette de l'émotion est comportementale** : le ressenti et les pensées associées vont déclencher un comportement afin de s'ajuster à la situation (prise de recul ou réaction automatique)
- ★ **L'émotion est donc un processus**, d'intensité variable, souvent subtil. Car si nos «grandes» émotions sont facilement reconnaissables – colère, tristesse, joie... notre quotidien émotionnel est souvent habité d'états variables, d'empreintes émotionnelles floues, d'émotions mélangées, voire contradictoires.

Dans tous les cas, les émotions nous font vivre et nous rendent vivants ; telles des GPS, elles sont **nos indicateurs de satisfaction de nos besoins et de notre intégrité physique et psychique**. Lorsque nos émotions ne sont pas authentiques ou appropriées, nous vivons alors de la **confusion émotionnelle**. Nous ne sommes pas au clair avec ce que nous ressentons et vivons, nos émotions nous dépassent et nous malmènent (risque de débordement émotionnel !)

Ouvrir ainsi la porte à nos émotions, nous donne accès à un vaste champ à explorer... **C'est s'offrir une pause pour les accueillir, comprendre/analyser leurs messages, et ainsi nous permettre de choisir notre comportement, attitude à adopter pour traverser la situation vécue (<> pilotage automatique)**

Exemple: un projet stimulant vous est proposé en réunion d'équipe, la description qui en est faite par votre responsable génère une émotion d'enthousiasme, vous ressentez physiquement un changement dans votre posture, votre corps se redresse, vos gestes sont plus sûrs, vos paroles sont affirmées... puis une autre émotion survient, de l'anxiété, des pensées démobilisantes, à l'idée de la charge de travail que cela va engendrer, qu'un projet de plus cela n'est vraiment pas possible!



Delphine
Pineau



Carine
André

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE PARMIS LES SOFTSKILLS PLEBISCITÉES EN ENTREPRISE

Dans la famille des softskills (savoir-être ou savoir-faire relationnel), l'intelligence émotionnelle est désormais reconnue comme une **compétence clé**. Selon Daniel Goleman, **67% des compétences essentielles pour être performant au travail sont liées à l'intelligence émotionnelle**.

L'intelligence émotionnelle reflète l'habilité à reconnaître, exprimer et manager ses émotions, ainsi que celles des autres.

Les chiffres nous confirment qu'elle est bien un « booster » de positivité. C'est pourquoi il est important d'apprendre aux managers et salariés à penser leurs ressentis, à les relativiser, à les apaiser, à les mettre en harmonie avec ceux d'autrui mais aussi les former à l'intelligence émotionnelle, afin d'en faire un vecteur de bien-être pour eux-mêmes et leur entourage professionnel.

Avec les avancées en neurosciences, il existe de plus en plus de preuves incontestables que l'intelligence émotionnelle a un impact important sur notre capacité à apprendre, à prendre des décisions rationnelles et à réussir professionnellement.

★ Les bienfaits des émotions positives partagées en entreprise :

Plus de 255 études menées en Psychologie Positive le prouve : une balance émotionnelle positive (favoriser l'expression et le partage d'émotions agréables) facilite l'engagement, la coopération, la créativité, l'innovation et in fine l'efficacité économique. De quoi inciter les dirigeants à viser une meilleure compréhension des drivers motivationnels et émotionnels des collaborateurs.



Delphine
Pineau



Carine
André

COMMENT MIEUX GERER SES EMOTIONS ET CELLES DES AUTRES ?

Tout comme il est difficile de changer une vieille habitude, l'amélioration de l'intelligence émotionnelle peut nécessiter du temps, de la volonté et de la persévérance. Cependant, **aucun comportement humain n'est immuable selon les neurosciences** ; La **plasticité** avérée de notre cerveau nous permet de développer de **nouvelles connexions neuronales** issues de l'apprentissage, et ce, toute notre vie ;)

★ Ce qui ne fonctionne pas

- La volonté ou l'auto-persuasion sans passage à l'acte, à l'expérimentation
- Le déni / refouler ses émotions / les réprimer
- Les artifices : tabac ; alcool; drogue...
- Être dans le pilotage automatique,



★ Ce qui fonctionne

- Sincérité, authenticité envers soi, envers l'autre pour accepter la présence des émotions, leur faire de la place
- Prendre du recul / se poser / Choisir son attitude, ses réactions, ses actions
- Respirer, méditer, pratiquer la pleine présence, se relaxer...
- Pratiquer l'écoute active et positive
- Utiliser des compétences en savoir-être comme la bienveillance, l'empathie, l'assertivité...
- Exprimer / Réguler / Utiliser de façon appropriée ses émotions dans les relations interpersonnelles
- Se faire accompagner
- Se former >>>> **Formation à Grenoble le 16 novembre 2019 – 9h/17h**



Delphine
Pineau



Carine
André