

TRAVAIL A trop nier la colère, la tristesse ou la peur, on finit par exploser.

Les émotions dans l'entreprise

Les émotions dites négatives telles que l'inquiétude, la tristesse et la colère ne sont souvent pas utiles ou bienvenues en entreprise. Elles génèrent souvent des réactions de peur, généralement accompagnées de phénomènes d'exclusion ou de rejet. Pourtant, l'efficacité au travail ne dépend pas exclusivement d'un savoir technique, mais également d'un savoir-être, comme par exemple la capacité d'adapter son comportement en fonction de la situation et/ou de l'interlocuteur. Et à la base de tout comportement, il y a forcément une émotion...

Les entreprises doivent s'adapter

Dans le monde économique actuel, il faut toujours aller plus vite et plus loin. Face à ces défis, l'élément principal reste toujours et essentiellement l'être humain. Le seul moyen de réussir à surmonter ces enjeux économiques toujours plus importants est d'adapter les capacités de son personnel afin de lui permettre de pouvoir répondre et de gérer un maximum de situations et de contextes complexes. Or, adapter son savoir-être, donc modifier son comportement,

passer exclusivement par la prise en compte de notre dimension émotionnelle.

Exprimer, c'est verbaliser

Les émotions doivent pouvoir être communiquées autrement que par une communication verbale négative et/ou non verbale agressive. Si vous vous comportez régulièrement de manière négative face à vous-même ou face à autrui, cela cache souvent une émotion non identifiée. Et cette émotion non identifiée nous amène très souvent à ressentir de la peur, peur qui nous paralyse dans certaines situations et/ou nous amène à déborder et dépasser les bornes.

Si au lieu de cacher vos émotions, vous arrivez à en prendre conscience et à les analyser, vous réussirez ainsi à les verbaliser. Et partant de là, vous pourrez réagir autrement que par la fuite ou l'agression envers l'autre.

Se poser des questions

Quelques questions nous permettent d'analyser nos ressentis afin de pouvoir partager avec autrui: qu'est-ce que cela génère en moi? Où est-ce que cela pourrait m'amener? Comment est-ce que je pourrais



Ne pas exprimer ses émotions au travail peut amener à dépasser les bornes. SP

partager ce que je ressens sans blesser l'autre?

Etre en mesure de prendre conscience de notre ressenti, de nos émotions face à une situation, nous permet d'appréhender à faire avec, plutôt que de tenter d'essayer de les dissimuler. Une fois qu'elles sont identifiées, il nous suffit de les faire évoluer et de les nourrir

différemment. Cette évolution nécessite du temps et de la pratique, car le changement ne peut s'effectuer qu'au travers de situations concrètes et réelles.

DAVID GIRARDIER

CAP - Conseil & accompagnement professionnel - Femme et travail

POUR MIEUX GÉRER NOS ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Mieux se connaître pour identifier nos atouts et nos faiblesses, identifier nos compétences comportementales de façon à pouvoir agir sur elles et les développer. Mieux connaître son environnement de travail et les attentes de son employeur. Mesurer l'adéquation entre ce que nous sommes, nos valeurs, nos motivations et ce qui est attendu de nous, ainsi que gérer ses buts et ses objectifs. CAP vous propose un bilan pour comprendre et développer tous ces points.