



# LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL, EST-CE UTILE ?

À chaque discussion sur les émotions reviennent les mêmes réflexions : « On ne peut pas les exprimer au bureau », « J'ai peur de me faire déborder », « On ne peut être logique quand on a des émotions »... Nadine Hemmer fait le point.

**D**ans un monde professionnel où l'on est souvent jugé sur l'apparence, est-il possible d'exprimer son ressenti et d'avancer à visage découvert ? Faut-il manifester ou masquer ses émotions ? Hommes et femmes ne sont malheureusement pas à égalité sur ce point. À comportement égal, les femmes sont plus souvent qualifiées d'instables, voire d'« hystériques ». Elles apprennent donc à partager leurs états d'âme de façon adaptée, à ne pas dire tout ce qu'elles pensent sous le coup de l'émotion, à exprimer ce qui les affecte de façon authentique mais posée.

**Les émotions, une source d'information** | Contrairement à nos croyances, nos émotions ne sont pas des obstacles mais des guides qui nous aident à nous adapter. Prendre des décisions en tenant compte de ses ressentis en renforce la qualité, nous dit la recherche. C'est normal, puisque nous n'utilisons pas seulement une partie (la raison) mais bien l'ensemble de l'information disponible. Éprouver de la joie, de la tristesse, de la culpabilité, renseigne sur ce qui est important pour soi et nous aide à mieux évaluer notre comportement. Pourtant, il est difficile de faire confiance à ses émotions. Cette méfiance est surtout entretenue par la crainte de ne pas pouvoir se contrôler et de réagir de manière inadaptée.

**Apprivoiser ses émotions** | C'est justement en essayant de minimiser ses sentiments que l'on se trouve pris au piège. Par peur de ne pas savoir trouver les mots justes, de faire face à des conséquences négatives, de blesser ou d'être blessé : je préfère ne rien dire à mon collègue dont le comportement me dérange. Au risque d'éprouver un agacement croissant et, un jour, de finir par lui dire les choses de manière très brutale. Se taire permet,

à court terme, d'éviter d'éprouver une sensation désagréable (la peur). À long terme, c'est une stratégie qui malheureusement accentue le problème : non seulement il n'est pas résolu mais je suis, de surcroît, de plus en plus énervée et je nourris de plus en plus d'angoisse à l'idée de rechercher une solution. Or, si j'apprends à faire face à ma peur d'exprimer une critique, je n'ai plus besoin de la fuir (me taire) et je peux choisir d'agir comme je le souhaite (engager le dialogue). S'écouter, apprivoiser ses émotions pour ne plus « avoir peur d'avoir peur » donne la liberté d'agir en accord avec soi. Reconnaître, accepter et traduire ses émotions en mots sont des clés de l'intelligence émotionnelle. Expliquer ce qui se passe donne du sens à ce que l'on a déjà partagé malgré nous, avec les autres, via les mécanismes cérébraux de l'empathie. Cela permet de bénéficier du soutien de son entourage et de participer à la création d'un environnement de travail authentique et respectueux.

Collaboratrice de notre magazine, depuis plus d'une année, Nadine Hemmer est psychologue. Elle est spécialisée en executive coaching et accompagne les personnes qui souhaitent à la fois développer leur performance et leur bien-être. [www.nadine-hemmer.eu](http://www.nadine-hemmer.eu)

## À LIRE

- | S. David, *Emotional agility: Get Unstuck, Embrace change, and Thrive in Work and Life*, Penguin Books, 2016
- | S. Hahusseau, *Tristesse, peur, colère: agir sur ses émotions*, Ed. Odile Jacob, 2011
- | D. Goleman, *L'intelligence émotionnelle 2: cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail*, Ed. Robert Laffont, S.A., Paris, 1999

**PUB**