

Les émotions sous silence

Au travail, les émotions sont souvent mal perçues. Pour un grand nombre d'entre nous, un vrai professionnel laisse ses émotions au vestiaire et affiche une maîtrise totale de soi. Lorsqu'elles surviennent au travail, la colère, la tristesse, la joie ou la peur sont gênantes et jugées déplacées. Ainsi, exprimer ses émotions est très souvent perçu comme une faiblesse, un manque de maîtrise. Pourtant, ces dernières jouent un rôle clé dans nos prises de décision et nos relations aux autres. Être à l'écoute de ses émotions et savoir les gérer est un levier très fort d'épanouissement et d'efficacité au travail.

Les émotions nous renseignent sur nos besoins

Les émotions donnent du relief aux expériences de notre vie quotidienne. Elles nous informent sur les événements auxquels nous attachons de l'importance qu'il s'agisse de la joie éprouvée à la naissance d'un enfant ou de la tristesse que cause la perte d'un proche. Elles nous renseignent donc sur nos besoins vis-à-vis de ces événements : besoin de partager une grande joie, besoin d'être consolé et soutenu en cas de tristesse, besoin d'être entendu dans sa colère... Une fois nos besoins vis-à-vis de la situation assouvis, nous pouvons retrouver plus facilement notre équilibre. C'est le cas par exemple lorsque l'on est en colère : si on arrive à exprimer son mécontentement, on a le sentiment d'avoir "vider son sac" et on peut passer à autre chose. A l'inverse, si la colère reste enfouie, on garde des frustrations que l'on ressasse toujours. Les émotions sont donc de formidables signaux de nos besoins internes.

Accepter ses émotions et les prendre en compte permet d'adapter son comportement pour répondre à ses besoins et retrouver son équilibre.

Ce que l'on perd à taire ses émotions

Bien souvent, et en particulier

au travail, on ne veut pas montrer ses émotions. On préfère prendre sur soi pour rester professionnel et "irréprochable". Pourtant, cette maîtrise qui paraît séduisante à court terme, s'avère être en réalité un mauvais calcul.

Tout d'abord, comme nous l'avons vu précédemment, taire ses émotions ne permet pas d'assouvir ses besoins et donc de se sentir bien vis-à-vis de la situation en question. Exprimer son émotion aux autres dans le respect et la juste mesure est un acte libérateur pour soi et permet aux autres d'adapter leurs comportements. Ainsi, on aura plus de chances d'obtenir du soutien si on exprime sa tristesse que si on laisse paraître que tout va bien.

D'autre part, taire ses émotions mobilise de l'énergie. Il faut se contenir, prendre sur soi...

Notre énergie et notre attention sont alors déroutées de notre travail. Plus les frustrations s'accumulent, plus l'énergie consommée par la gestion de nos frustrations est élevée. Nous sommes de fait moins efficaces au travail.

Enfin, les émotions apportent de l'authenticité à nos comportements. Les émotions niées ou cachées transparaissent malgré tout dans la gestuelle et le comportement. Ainsi, la personne qui affirme que tout va bien alors qu'elle est en réalité profondément triste est rarement totalement crue.

En revanche, quand cette personne s'autorise à dire qu'elle est triste, ses paroles entrent en cohérence avec son comportement et le message est alors beaucoup plus clair.

En finir avec l'opposition : émotion et raison

Contrairement à ce que l'on veut souvent croire, dans nos esprits cartésiens, les émotions sont aujourd'hui reconnues comme une part importante de notre processus de décision.

Nous nous leurrerons donc quand nous pensons que nos décisions sont uniquement guidées par notre raison.

L'intelligence émotionnelle, qui consiste à prendre en compte ses émotions pour faire les bons choix est de plus en plus mise en avant par les scientifiques comme une clé d'efficacité au travail et



Que d'énergie consommée à taire nos émotions au travail... Alors que s'autoriser à les exprimer dans la juste mesure est un acte constructif et libérateur.

de relations interpersonnelles positives. Emotion et raison sont donc à penser en complémentarité plutôt qu'en opposition. Ainsi, l'émotion nous aide à prendre en

compte nos besoins et la raison choisit la manière d'agir par rapport à nos valeurs, nos objectifs...

Claire Prévost

Questions pour réfléchir

- Que risquez-vous à laisser parler vos émotions au travail ?
- Et si cela vous arrive, quelles seraient les conséquences ?
- Quelles sont vos croyances en termes d'émotions au travail ?

Tous les mois, Claire Prévost conseillère à la Chambre d'agriculture du Cher aborde un thème sur les ressources humaines.

Rencontres d'experts le 9 février à Bourges

La loi de finance 2015 et la loi de finances rectificative pour 2014 comprennent de nombreuses mesures. Pour mieux appréhender les principales conséquences fiscales issues de ces réformes, TVA, imposition des résultats de l'entreprise, allègements en matières d'impôts sur le revenu, renforce-

ment des mesures de contrôle et des sanctions applicables, le Conseil régional de l'ordre des experts comptables d'Orléans organise une soirée débat le 9 février à la CCI du Cher.

Pour obtenir plus de renseignements par mail : croec@orleans.experts-comptables.fr



L'expérience de Romain, agriculteur dans la "CUMA des gros bras"

Romain est le dernier arrivé dans la "CUMA des gros bras". Il est particulièrement soigneux et aime le travail bien fait. Il a été convenu dans le planning qu'il utilise toujours la mélangeuse après Marcel. A sa première utilisation, Romain remarque que Marcel n'a pas nettoyé la cabine comme convenu. Il s'en charge donc. La fois d'après, l'évènement se répète.

Romain est agacé et décide d'en parler à Marcel lors de la réunion de CUMA qui a lieu le soir même.

A la réunion, lorsque Romain l'interroge, Marcel fait preuve de mauvaise foi et nie ne pas nettoyer la cabine. Romain est en colère mais il n'ose pas s'affirmer devant les autres qui semblent être proches de Marcel. Après tout, se dit-il, ce n'est pas si grave. Il prend sur lui et ne dit rien.

Cependant, la situation n'a pas changé et Marcel rend toujours la mélangeuse dans le même état. Romain est de plus en plus en colère contre Marcel pour son comporte-

ment et sa mauvaise foi. Cette colère intériorisée l'envahit. Tous les jours, il pense à Marcel et à sa mauvaise foi. Ce qu'il a estimé ne pas être si grave lui pompe en réalité beaucoup d'énergie.

Il finit par se confier à son ami Sébastien qui lui conseille d'en parler à Marcel avant que sa colère ne déborde. Romain va donc voir Marcel et se lance : "Marcel, je suis en colère parce que la cabine de la mélangeuse est toujours sale lorsque je la récupère. Je passe chaque semaine du temps à la nettoyer." Marcel tente de minimiser mais il s'aperçoit vite que Romain est réellement en colère. Il reconnaît "C'est vrai que je n'aime pas nettoyer et que

je ne le fais pas". Libéré par le fait que Marcel reconnaisse son tort, Romain sent la colère tomber.

Apaisé, il propose à Marcel une solution "Si cela t'arrange, je continue d'assurer le nettoyage de la cabine et en échange tu assures les petites réparations car la mécanique ce n'est pas trop mon truc".

En exprimant son émotion et son mécontentement, Romain a été suffisamment crédible pour que Marcel reconnaisse son tort. Une fois la colère tombée, Romain a été capable de proposer une porte de sortie à Marcel pour mettre fin aux tensions.

METAL CONSTRUCTION

Philippe SIMONNET

- Bâtiments Agricoles et Industriels
- Bardage bois
- Panneaux préfabriqués
- Aménagement intérieur

58000 Saint Eloi
Tel : 03 86 57 24 57 - Port. : 06 76 45 76 48 - philippe.simonnet@wanadoo.fr
metalconstruction.fr