

# manageris

# Tirer parti de ses émotions comme des **incitations à l'action**

## L'enjeu

Les émotions n'ont pas bonne presse dans l'entreprise. Avec raison parfois quand, sous le coup de l'émotion, nous prenons des décisions irraisonnées ou tenons des propos que nous regrettons plus tard. Mais en réalité, les émotions ne sont néfastes que lorsqu'elles gouvernent nos comportements à notre insu ... ce qui arrive précisément lorsque nous tentons en vain de les ignorer! Le plus souvent, elles sont précieuses pour nous alerter sur des indices dont nous n'avons pas encore formulé consciemment les implications et nous inciter à agir dans la bonne direction.

### S'appuyer sur ses émotions pour orienter ses actions

Les psychologues distinguent quatre principales émotions dont les autres sont essentiellement des dérivés. Chacune déclenche des mécanismes physiologiques et psychologiques qui nous poussent à agir. En prendre conscience permet d'en maîtriser les conséquences involontaires et d'en tirer parti comme source d'énergie.

#### **LA PEUR**

(inquiétude, honte, culpabilité...)

#### MÉCANISME

Paralyse le corps le temps de décider s'il vaut mieux fuir ou se battre, dirige le sang vers les muscles du corps pour préparer la fuite, fixe l'attention sur la menace

#### **OPPORTUNITÉS:**

- Peut attirer l'attention sur l'existence de risques
- Donne l'énergie de prendre des mesures préventives

#### **PRÉCAUTIONS**

- S'efforcer de trouver des solutions plus créatives que la fuite
- Ne pas laisser son attention se focaliser seulement sur la menace

#### **LA JOIE**

(excitation, fierté, euphorie...)

#### **MÉCANISME:**

Génère une sécrétion d'hormones qui procurent un sentiment d'apaisement général, inhibent les sentiments négatifs et favorisent l'envie d'agir

#### OPPORTUNITÉS :

- Pousse à entreprendre de nouveaux projets en conférant de l'optimisme
- Tourne vers les autres pour partager ses joies

#### PRÉCAUTIONS :

- Garder sa lucidité : gare au risque de surestimer les chances de succès de ses projets
- Ne pas surestimer son énergie sur la durée

grands moteurs d'action

# LA COLÈRE (rage, haine, jalousie...)

#### **MÉCANISME:**

Entraîne un afflux de sang vers les mains permettant de saisir une arme ou de frapper, et une sécrétion d'adrénaline qui accroît sa force.

#### OPPORTUNITÉS :

- Mobilise notre énergie pour faire changer les choses.
- Signale un problème inacceptable et donne le courage de le résoudre.

#### PRÉCAUTIONS :

- Rechercher la véritable origine de sa colère : taboue, la colère surgit fréquemment de façon détournée.
- Veiller à exprimer sa colère sans pour autant se nuire ou blesser inutilement l'autre.

#### LA TRISTESSE

(ennui, désespoir, nostalgie...)

#### MÉCANISME :

Provoque une chute d'énergie qui incite à se replier sur soi pour tirer les conséquences de la situation et préparer un rebond.

#### OPPORTUNITÉS :

- Aide à accepter les choses que l'on ne peut changer.
- Aide à opérer une transition vers un avenir différent.

#### PRÉCAUTIONS :

- Voir la tristesse comme une étape vers l'acceptation et non comme un problème en soi.
- Décider que la phase de tristesse doit avoir une fin pour ne pas s'y complaire.