



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.

