



COMMUNICATION - COACHING D'ÉQUIPES  
GRAPHOLOGIE - ORIENTATION & RH

[www.victoire-degez-conseil.fr](http://www.victoire-degez-conseil.fr)

## Les émotions...force ou faiblesse?

**« Nous décidons avec la tête, mais si nous n'écoutons pas le cœur, c'est le ventre qui prendra le pouvoir ». Isabelle Fillozat.**

Vous sortez d'une réunion importante, la mâchoire et les poings serrés, le regard fixe et le cœur battant. Votre corps se prépare à l'attaque et vous indique que vous ressentez une grande colère. Quel est le besoin qui n'a pas été comblé ? Celui de reconnaissance ? Avez-vous eu le sentiment que votre territoire professionnel n'a pas été respecté ? Avez-vous eu peur ? Si oui, de quoi ?

De multiples sensations et émotions nous traversent sans cesse. Parfois considérées comme gênantes, elles sont en fait un dispositif précieux qui nous renseigne en permanence sur la situation interne et externe que nous vivons. Elles nous disent si nos besoins sont comblés et nous donnent l'énergie pour trouver les ressources qui nous sont nécessaires. Néanmoins, il arrive que le système se dérègle et que ces émotions ne jouent plus en notre faveur. Pour cette raison, il faut savoir les réguler. Il s'agit d'une véritable éducation qui peut s'apprendre à tout âge. Les vacances sont un moment propice pour se pencher sur cette question intime et développer notre intelligence intra-personnelle, c'est-à-dire la capacité à percevoir et analyser ce que nous ressentons. Améliorer cette compréhension de nos émotions nous aide à gérer au mieux nos relations. En outre, cela reste un atout non négligeable dans l'évolution professionnelle de la plupart d'entre nous, et devient incontournable lorsque nous sommes en situation de management.



### Ecouter et décoder...

Comme un voyant lumineux sur un tableau de bord, l'émotion ressentie nous donne des indications intéressantes sur la situation que nous vivons. Nous avons alors deux solutions : refuser cet

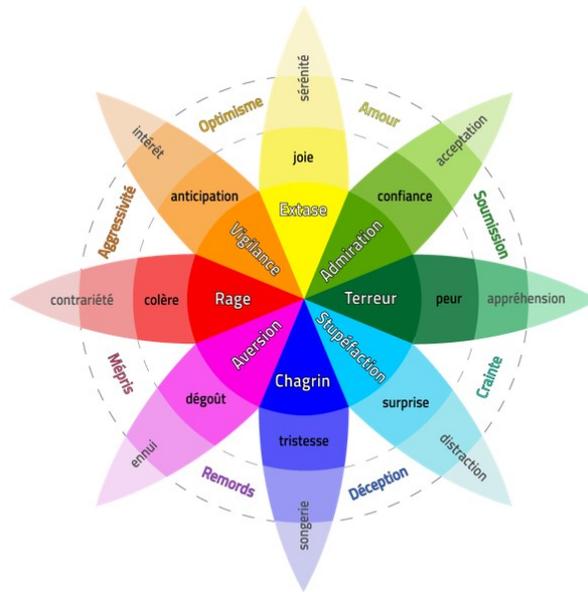
avertissement et essayer d'en faire abstraction, ou bien en retirer une information pour prendre une décision avisée.

En effet, plus les émotions sont conscientes et verbalisées, plus la personne garde la liberté et la maîtrise de sa vie. Les émotions guident la rationalité. Elles constituent un système de guidage intérieur très sophistiqué qui permet à la personne de satisfaire ses besoins et de s'adapter à chaque situation de la vie. Elles l'aident à éviter les obstacles et sont aussi efficaces pour comprendre son environnement relationnel que le sonar l'est pour un dauphin.

Les émotions ont un impact sur notre corps autant que sur notre cerveau cognitif. Ainsi, nous avons parfois du mal à gérer les informations et les intérêts de ces diverses instances : corps, cœur, esprit. Pour les réguler, il nous faut d'abord apprendre à les écouter, puis à les décoder.

Dans cette optique, nous pouvons nous interroger sur la tonalité de l'émotion qui nous habite dans l'instant : Est-elle positive ou négative ? Intense ou légère ? Est-ce de la colère ? De la tristesse ? De la hargne ? De la rage ? Ad'autres moments, ressentons-nous de la confiance, de l'enthousiasme, ou de la joie ? Nous avons à notre disposition une palette d'émotions riche et subtile, qu'il nous faut apprendre à reconnaître chez nous comme chez les autres. A l'instar des couleurs qui sont parfois primaires comme le jaune ou le bleu, parfois mélangées comme le taupe ou le saumon, certaines émotions sont primaires comme la joie ou la confiance et d'autres mélangées, comme l'amour, l'optimisme ou la déception. Elles peuvent être d'intensité légère, moyenne ou forte.

Robert Plutchik, professeur à l'université de Columbia dans les années 50 les a recensées en montrant leur grande valeur pour l'adaptation et la survie.



**La roue des émotions**  
Robert Plutchik

- La peur inspire la prostration, la fuite ou le combat
- La colère pousse à défendre son territoire ou ses acquis
- La tristesse entraîne un retrait et le repos de l'organisme
- La joie pousse à sortir de sa zone de confort
- La surprise mobilise le corps et l'esprit face à la nouveauté
- Le dégoût évite de s'empoisonner le corps ou l'esprit
- La confiance permet de créer des liens sociaux protecteurs
- L'anticipation entraîne une structuration de l'action

Il nous est parfois plus facile de reconnaître les émotions des autres que les nôtres, car nous pensons volontiers qu'elles représentent des faiblesses dans notre dispositif de défense. Si je ressens de la compassion, comment vais-je pouvoir jouer le rôle du jeune loup aux dents longues ? Si je suis triste, comment vais-je pouvoir être le boute-en-train de mon groupe d'amis ? Elles nous obligent à l'authenticité alors que nous préférons parfois nous masquer derrière une image qui nous protège.

Pourtant, ce qui ne s'exprime pas par les mots, se dit par les maux. Combien de douleurs de dos, d'estomac ou de tête manifestent notre colère ou notre anxiété ! Nous somatisons, et notre corps absorbe et révèle l'émotion ressentie. Lorsque celle-ci est tout simplement refoulée, elle augmente de façon sous-terrain et ressort lorsqu'une situation analogue se présente, mais cette fois-ci avec une intensité amplifiée et difficile à maîtriser. Quand elles sont liées à un traumatisme, les émotions peuvent nous apporter des informations fausses sur la réalité comme c'est le cas dans les phobies ou bien, au contraire, générer une anesthésie des affects. A cause d'une souffrance insupportable, le système s'est dérégulé et la personne a besoin d'un travail thérapeutique sur l'origine de ses émotions pour l'aider à réguler ce trop ou ce trop peu.

Dans la plupart des cas donc, les émotions nous renseignent sur nos besoins et ceux des autres pour autant qu'on ait appris à les interpréter. Elles nous permettent de détecter les frustrations et de désamorcer bien des conflits. Mais cela exige de notre part de l'attention, de l'écoute et de l'analyse. Pour pouvoir mener cette réflexion, il est nécessaire de se laisser des espaces quotidiens et hebdomadaires de solitude et d'intériorisation. Le rythme trépidant auquel beaucoup d'adultes et de jeunes sont confrontés ne favorise pas la sauvegarde de ces intervalles. Les écrans non plus ! **Profitez de la pause estivale pour faire le point sur ce qui nous habite. C'est là que nous aurons des indications fiables sur ce que nous aimons et désirons, sur notre état intérieur et sur son**

## Quelques conseils pour développer son intelligence intra-personnelle :

### A adopter :

- Lire des livres de développement personnel.
- Méditer, prier.
- Se laisser des espaces de liberté et de solitude dans son agenda.
- Donner de son temps aux plus fragiles.
- Nouer et entretenir des relations d'amitié profondes et vraies.
- S'écouter soi-même sans se juger.
- Partager ses émotions à des personnes de confiance, avec humilité.
- Créer de l'intimité et avoir des moments privilégiés avec ses proches.
- Prendre le temps de s'interroger sur ses désirs profonds.
- Réfléchir à des questions métaphysiques et au sens de sa vie.
- Tirer les leçons de ses expériences.
- S'interroger sur son propre comportement.
- Tenir un journal personnel.
- Se faire coacher.
- Participer à des groupes de discussion.
- Ecouter ses intuitions.
- Ecouter de la musique seul, faire du yoga.

### A éviter :

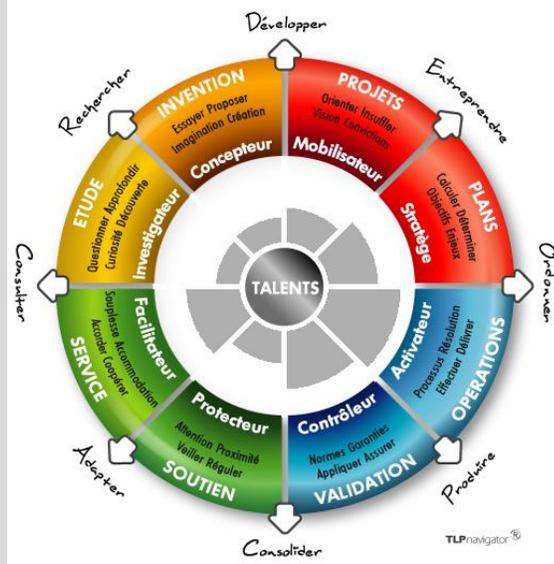
- Être en permanence dans la suractivité.
- Rester focus sur le rendement et sur les choses.
- Considérer qu'une émotion peut être moralement mauvaise alors que c'est ce qu'on en fait qui peut être mauvais. Cf la différence entre la colère et la violence.
- Faire passer l'urgent avant l'important.
- Considérer que l'émotion est une faiblesse.
- Trop manger ou pas assez, trop boire quand on ressent des émotions négatives ou les diluer dans des substances anesthésiantes (drogues, médicaments).
- Se disperser dans une multiplicité de tâches pour éviter de penser à l'essentiel.
- Adopter systématiquement les avis du plus grand nombre.
- Passer d'un écran à l'autre.
- Ne jamais éteindre son téléphone.
- Créer du bruit et de l'agitation autour de soi.
- Être dans une attitude de compétition, de pouvoir, d'opposition ou de perfectionnisme.
- Considérer que l'introspection est de la prise de tête ou de la perte de temps.

- Pour approfondir le sujet : « **Mieux communiquer pour vivre heureux** » de Victoire Dégez chez Téqui et « **L'intelligence du cœur** » d'Isabelle Filliozat chez Lattès.
- Pour s'aider dans la compréhension et l'expression de ses émotions, les Emoticartes pour adultes ou enfants sont un bon support. [Pour accéder aux Emoticartes, cliquez ici](#)

## L'information du mois

Prochains séminaires de formation/certification au TLP-Navigator à Paris les **7/8/9 octobre** et les **2/3/4 décembre 2019** destinés au coachs, consultants RH, DRH, et leaders.

**Vous pourrez retrouver le Feedback des derniers stagiaires en [cliquant ici](#)**



Pour en savoir plus sur les activités du cabinet Victoire Dégez Conseil, [cliquez ici](#)