LES ÉMOTIONS
dans le monde professionnel

Alice Barralon

Vanessa Humphreys

La Fabuleuse *Docteur Alice*
Vous présente
Le phénomène unique
Vanessa

Son comportement professionnel intrigue, titille, fait même peur à certains…..

Les précurseurs ont souvent été pris pour des fous du temps de leur vivant

Est-elle folle?
Sans cervelle ?

Est-elle naïve?
Vit-elle dans son monde ?

Est-elle inconsciente ?
Stupide ?

Elle croit aux Bisounours ou quoi ?

Elle est trop gentille …..

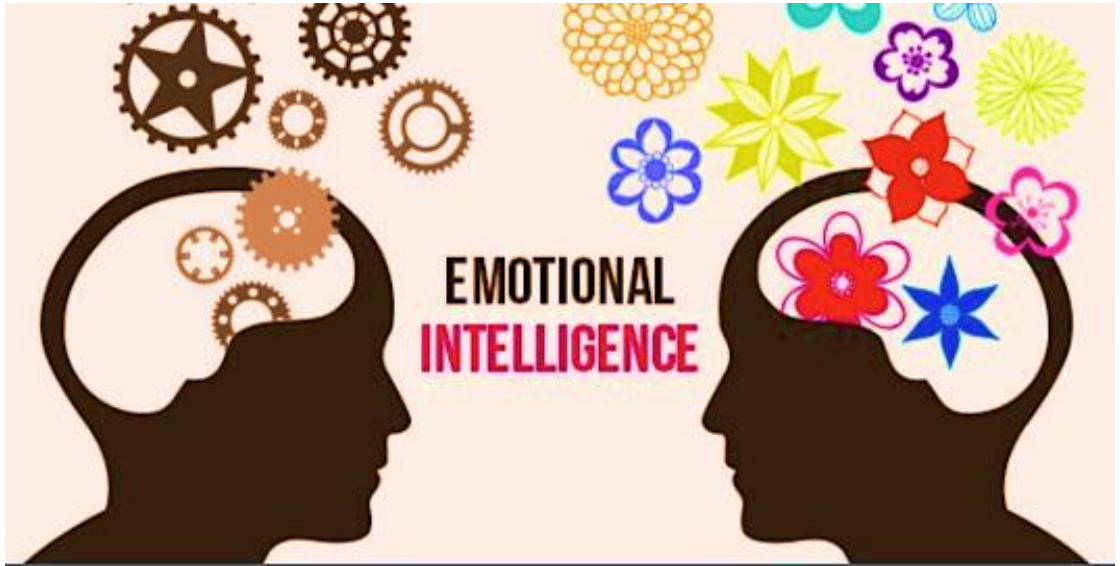
N’ayez pas peur !

Elle est émotionnellement intelligente tout simplement….

Intelligence émotionnelle

Définition :

Capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes.



Les émotions

Définition :

On distingue 6 émotions dites « de base » :

- Joie;
- Colère;
- Dégout
- Peur;
- Tristesse;
- Surprise.

Comportement n°1

Quelle est l’émotion que vous voyez ?

La Joie

Quelles sont les réactions auxquelles elle est souvent confrontée ?

On est là pour bosser, pas pour s’amuser

Comportement n°2

Quelle est l'émotion que vous voyez ?

La Tristesse

Quelles sont les réactions auxquelles elle est souvent confrontée ?

Slides du CoDir ? C'est pas grave !

Comportement n°3

Quelle est l’émotion que vous voyez ?

La Colère

Quelles sont les réactions auxquelles elle est souvent confrontée ?

De la peur, de l’incompréhension

Comportement n°4

Quelle est l’émotion que vous voyez ?

La Peur

Quelles sont les réactions auxquelles elle est souvent confrontée ?

Manque de courage et d’initiative, peu d’ambition

Comportement n°5

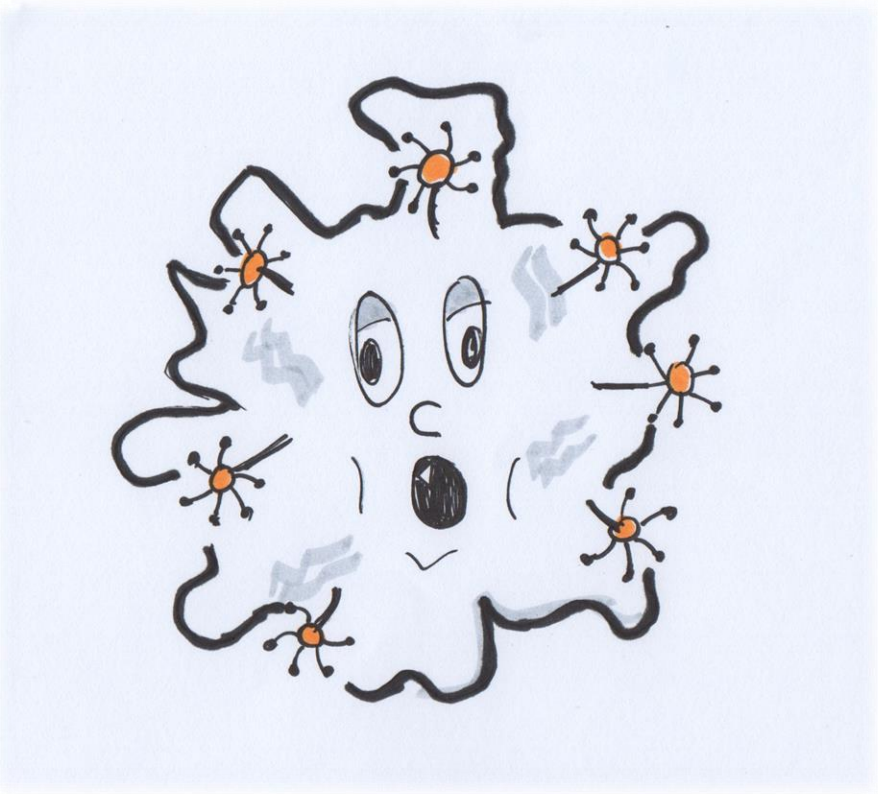
Quelle est l’émotion que vous voyez ?

La Joie

Attention, une émotion peut en cacher une autre

La Peur? Le dégoût?

Nous travaillons dans un environnement asseptisé



- ***On rend la colère taboo***
- ***On rend la joie naïve et insouciante***
- ***On rend la tristesse paralysante***
- ***On rend la peur stupide***

L'émotion peut être contagieuse et fait donc peur…

Ah ce sacré Platon !

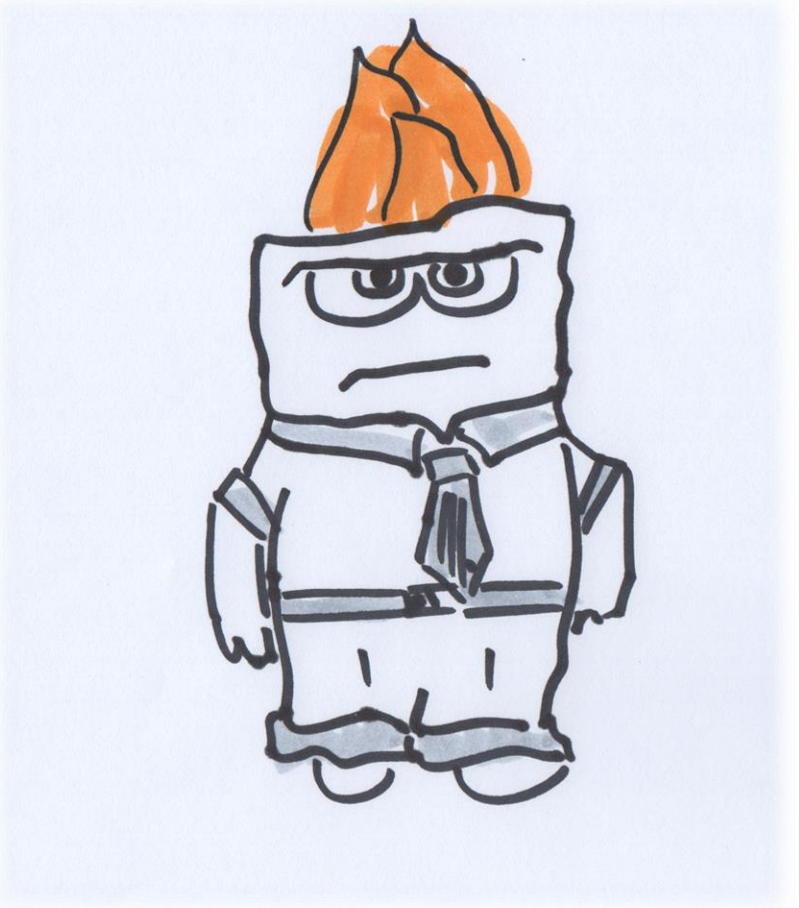
C'est lui qui a tout déclenché lorsqu'il a déclaré que « l'esprit rationnel est distinct des émotions, qui à leur tour font obstacle à la pensée rationnelle »

Quand Descartes et Spinoza se frittent !

Pour Descartes il y a une coupure entre le corps et l'esprit.

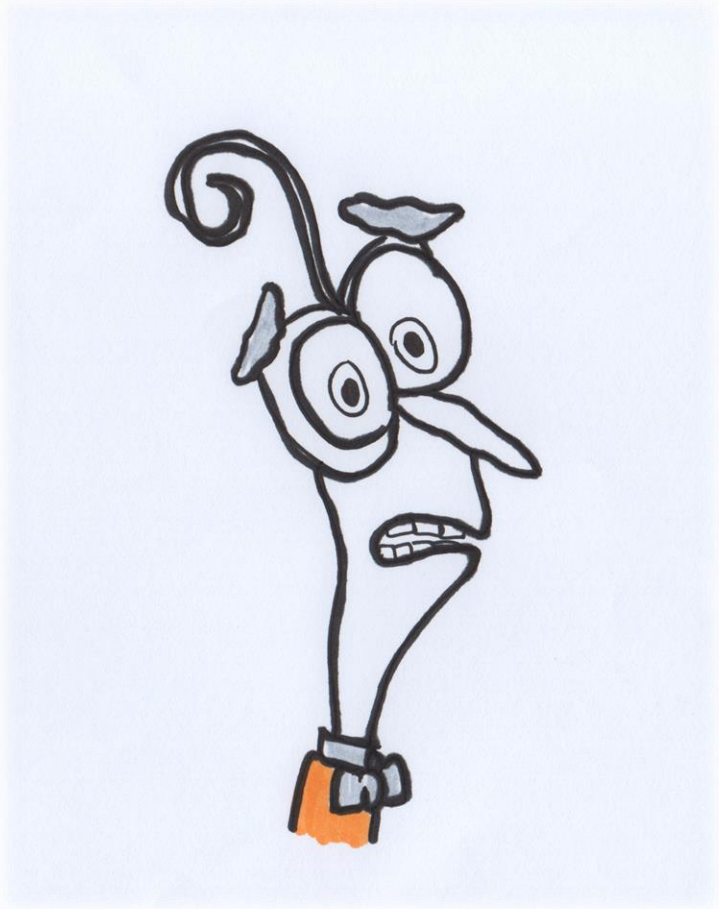
Pour Spinoza, corps et esprit sont réunis.

Les émotions nous rendent stupides et vulnérables ?



La colère réveille la culpabilité ce qui nous empêche de travailler

Les émotions nous rendent stupides et vulnérables ?

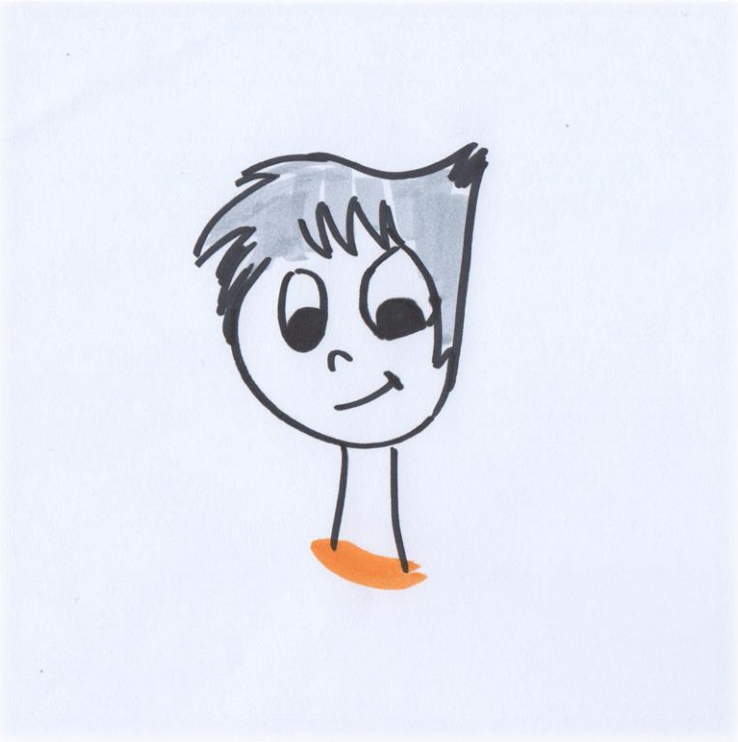


La peur nous fait fuir tout ce qui est nouveau, inconnu

Les émotions nous rendent stupides et vulnérables ?

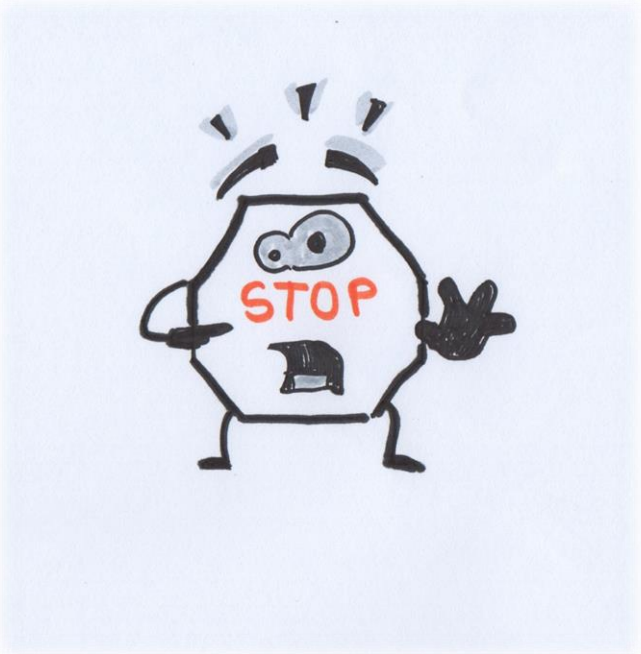
La tristesse nous engourdie

Les émotions nous rendent stupides et vulnérables ?



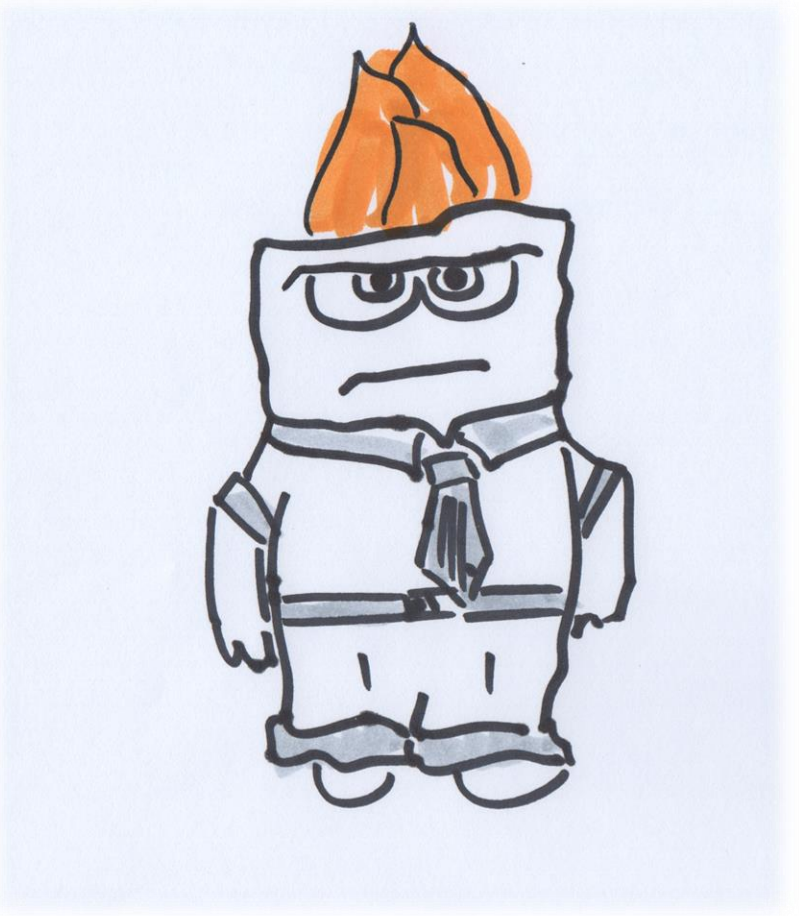
La joie nous rend stupides devant les risques

Les émotions sont dangereuses au travail?



Il est dangereux de ne pas traiter des émotions au travail !!!

La Colère



Origine Dommage, franchissement de mes limites, injustice, frustrations, déceptions

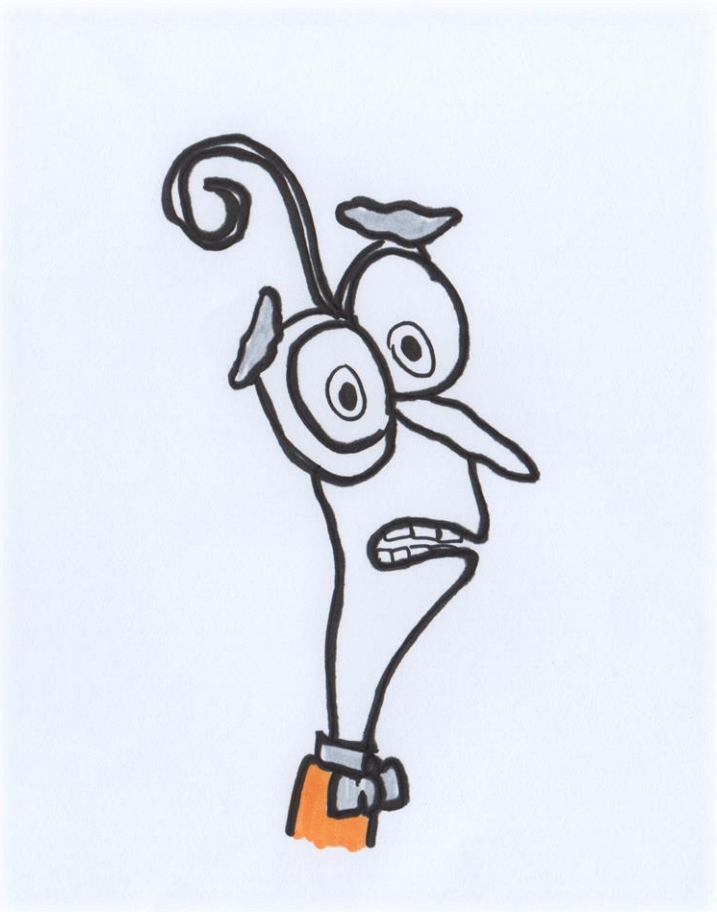
Besoins Ecoute, acceptation, réparation

Comment je l'accompagne ?

- Acceptation de l'émotion
- Normalisation
- Identification de l'objet de la colère, du dommage subi
- Evaluation de l'impact du dommage, réévaluer la situation si nécessaire
- Identification du besoin à satisfaire
- Préparation du processus de partage de la colère

Cf Daniel Chernet « Coacher les émotions »

La Peur



Origine Danger réel ou fantasmé, répétition d'une situation vécue douloureuse

Besoins Protection, Réassurance

Comment je l'accompagne ?

- Acceptation de l'émotion
- Ecoute sans jugement
- Normalisation
- Identification de l'objet de la peur
- Evaluation du degré de risque ou enjeux
- Analyse des conséquences possibles
- Identification du besoin à satisfaire
- Recherche des protections
- Recherche de permissions

Cf Daniel Chernet « Coacher les émotions »

La Tristesse

Origine Perte réelle ou fantasmée

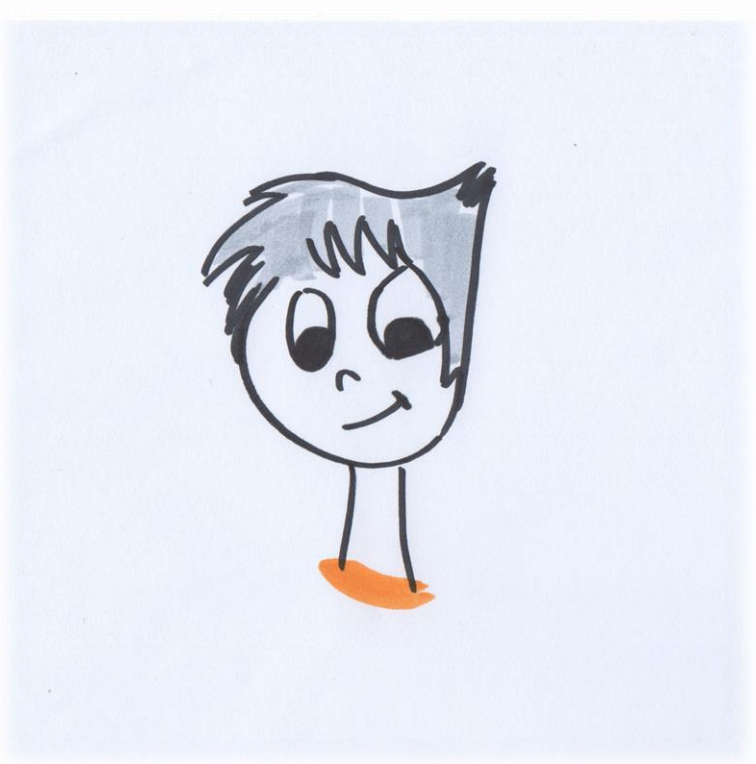
Besoins Lien

Comment je l'accompagne ?

- Acceptation de l'émotion
- Ecoute sans jugement
- Accueil des pleurs éventuels
- Normalisation
- Identification de l'objet de la tristesse
- Partage de tout ce qui était important dans l'objet ou la situation perdue
- Acceptation de la perte
- Réorientation si possible pour la personne

Cf Daniel Chernet « Coacher les émotions »

La Joie



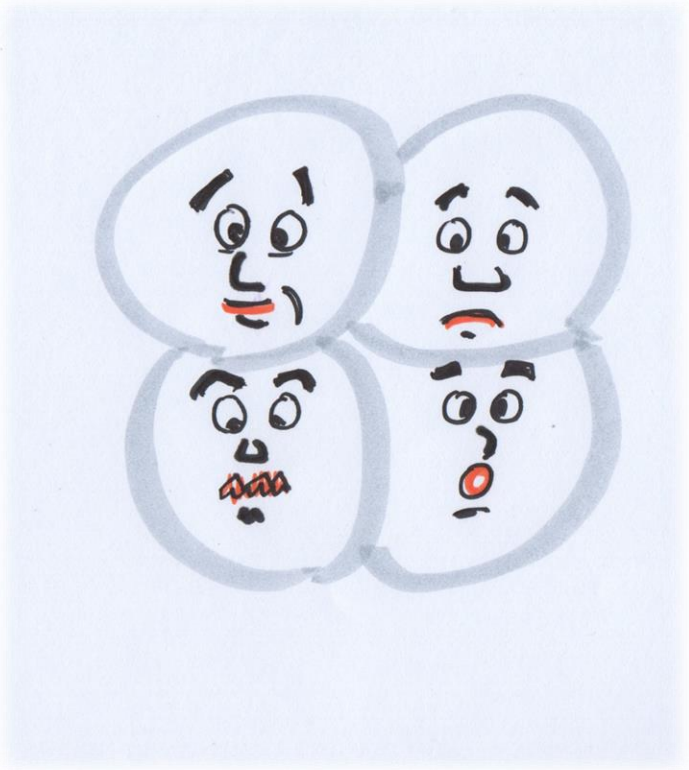
Origine Plaisir, réalisation de soi, réussite

Besoins Partage avec d'autres

Comment je l'accompagne ?

- Acceptation de l'émotion
- Ecoute sans jugement
- Normalisation
- Identification de l'objet de la joie
- Partage avec les autres

La source…. Définition de l’émotion

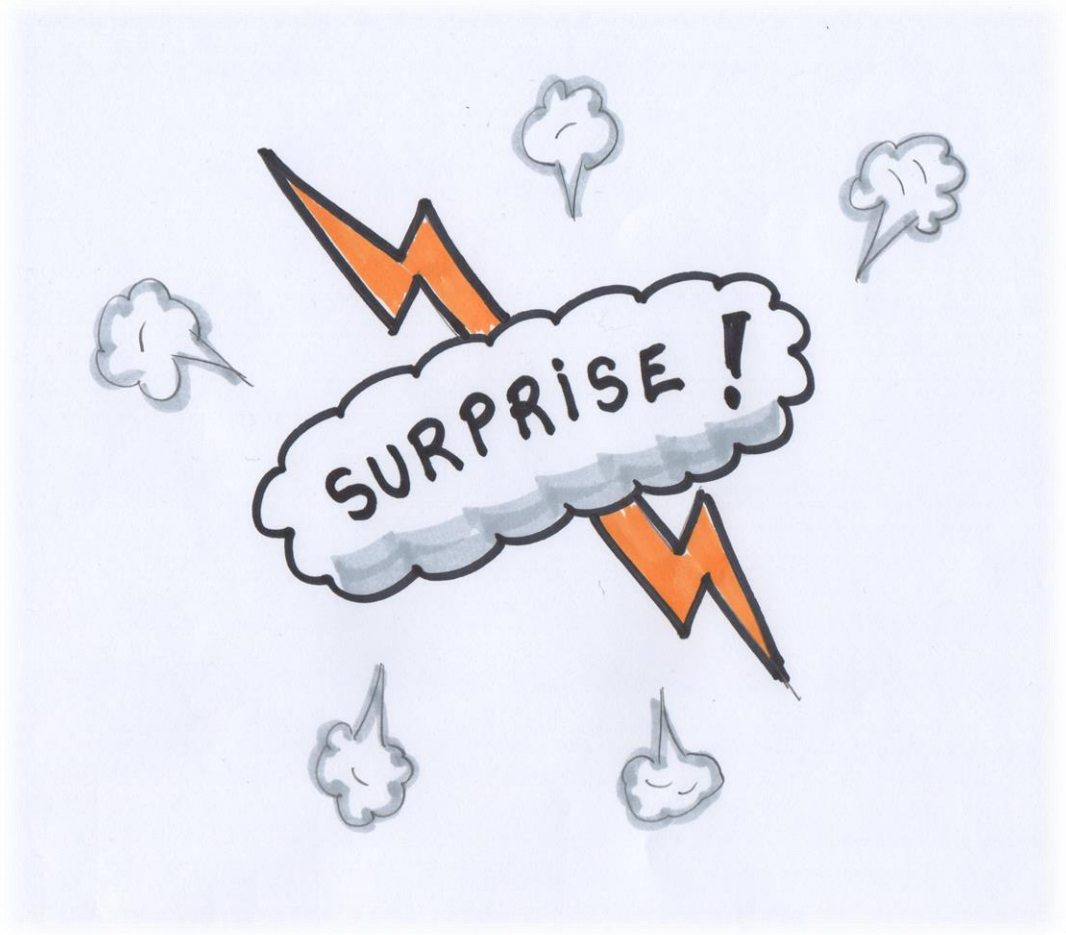


Les émotions sont déclenchées par l’interprétation personnelle d’un évènement.

Les dimensions d’évaluation émotionnelle dans la théorie de Scherer

Klaus Scherer (1984, 1999) postule cinq dimensions fondamentales dans l’évaluation émotionnelle. Il s’agit des dimensions d’évaluation de la nouveauté, de la valence, du rapport aux buts, du potentiel de maîtrise et d’accord avec les normes.

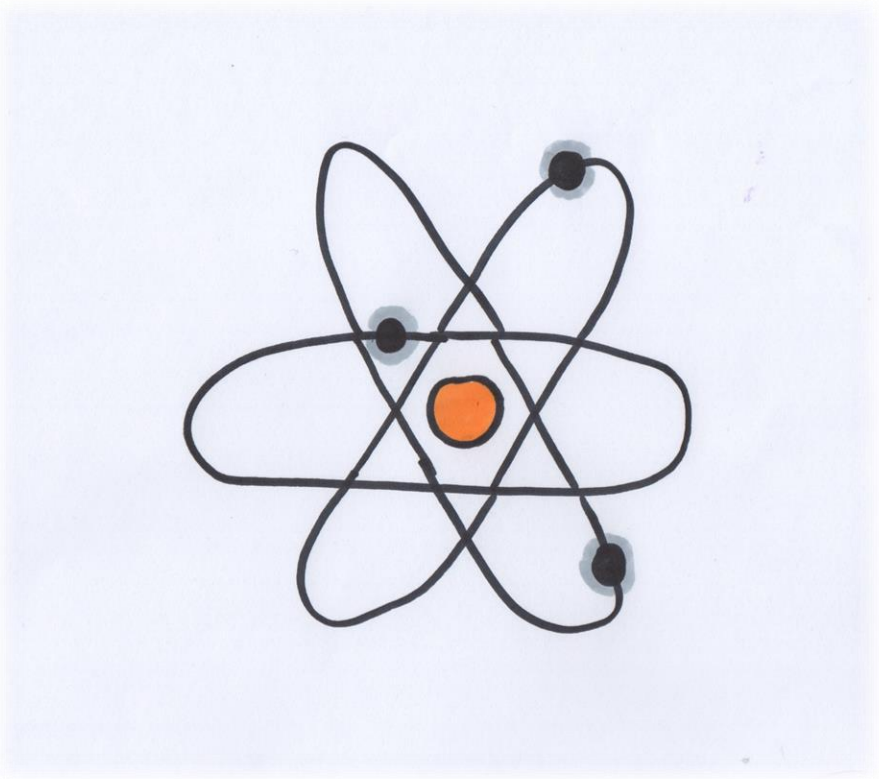
Evaluation de la nouveauté



Evaluation des changements dans le pattern des stimulations internes et externes.

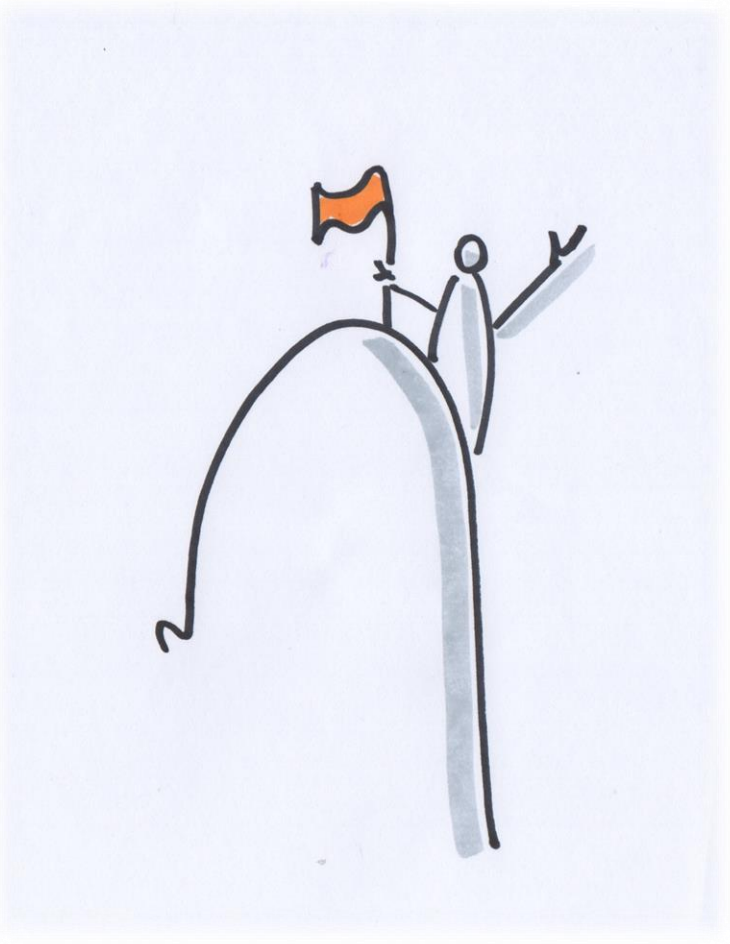
« Ce qui se passe est-il familier, soudain, prévisible ? »

Evaluation de la valence



Le stimulus ou l’événement en cours est-il plaisant ou déplaisant?

Evaluation du rapport aux buts

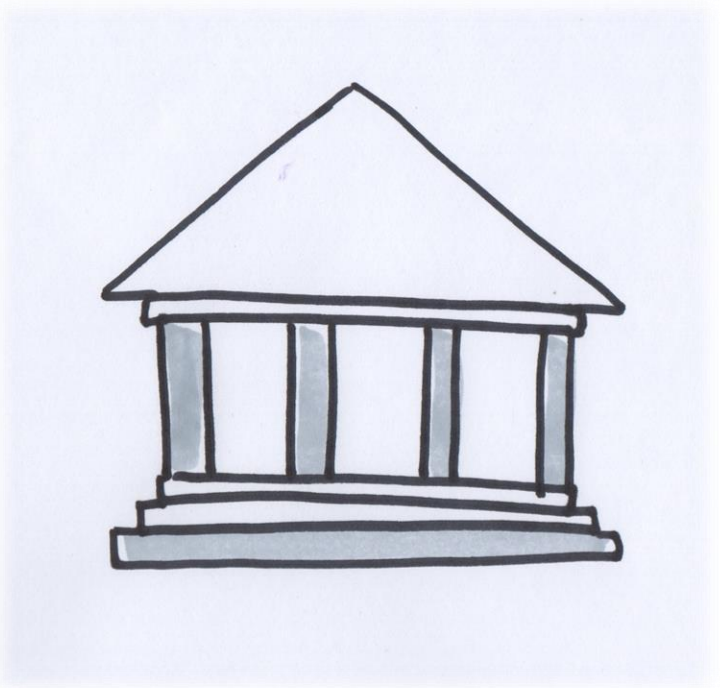


Etablit si ce qui a été détecté est pertinent pour certains buts ou besoins de l’individu.

Evaluation du potentiel de maîtrise

Etablir les ressources dont on dispose pour tirer au mieux parti de cet événement, qu’il facilite ou qu’il vienne faire obstacle au but.

Evaluation de l’accord avec les normes

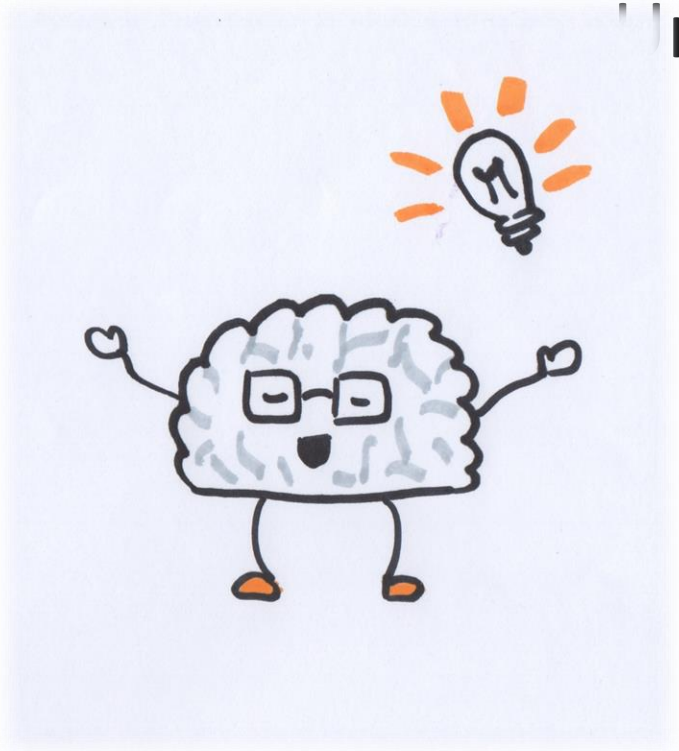


- l’évaluation par rapport aux normes externes ou sociales

et

- l’évaluation par rapport aux normes internes ou personnelles.

Intégration des théories de Scherer et Leventhal

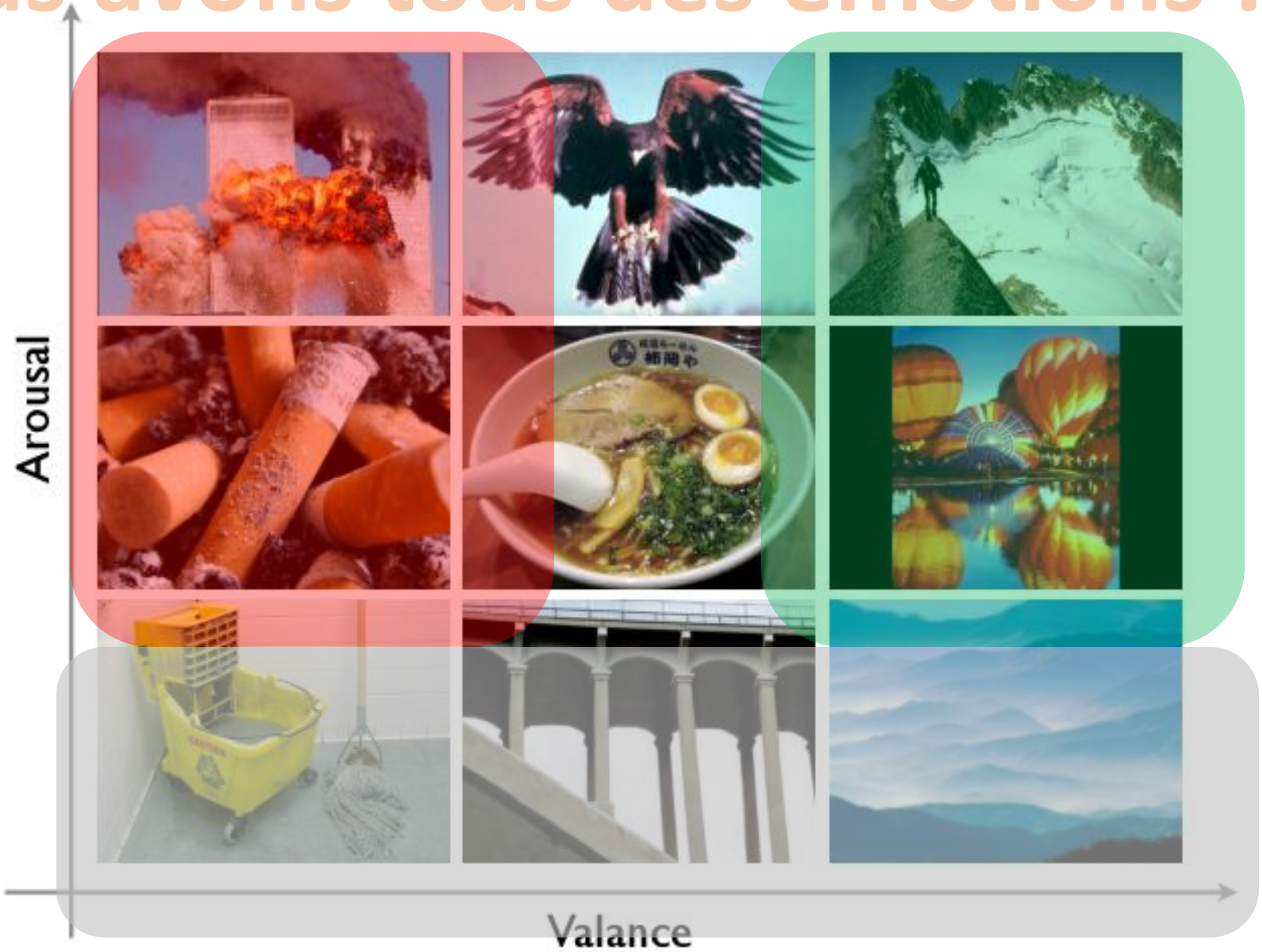


<u>Les réponses cognitives</u> :

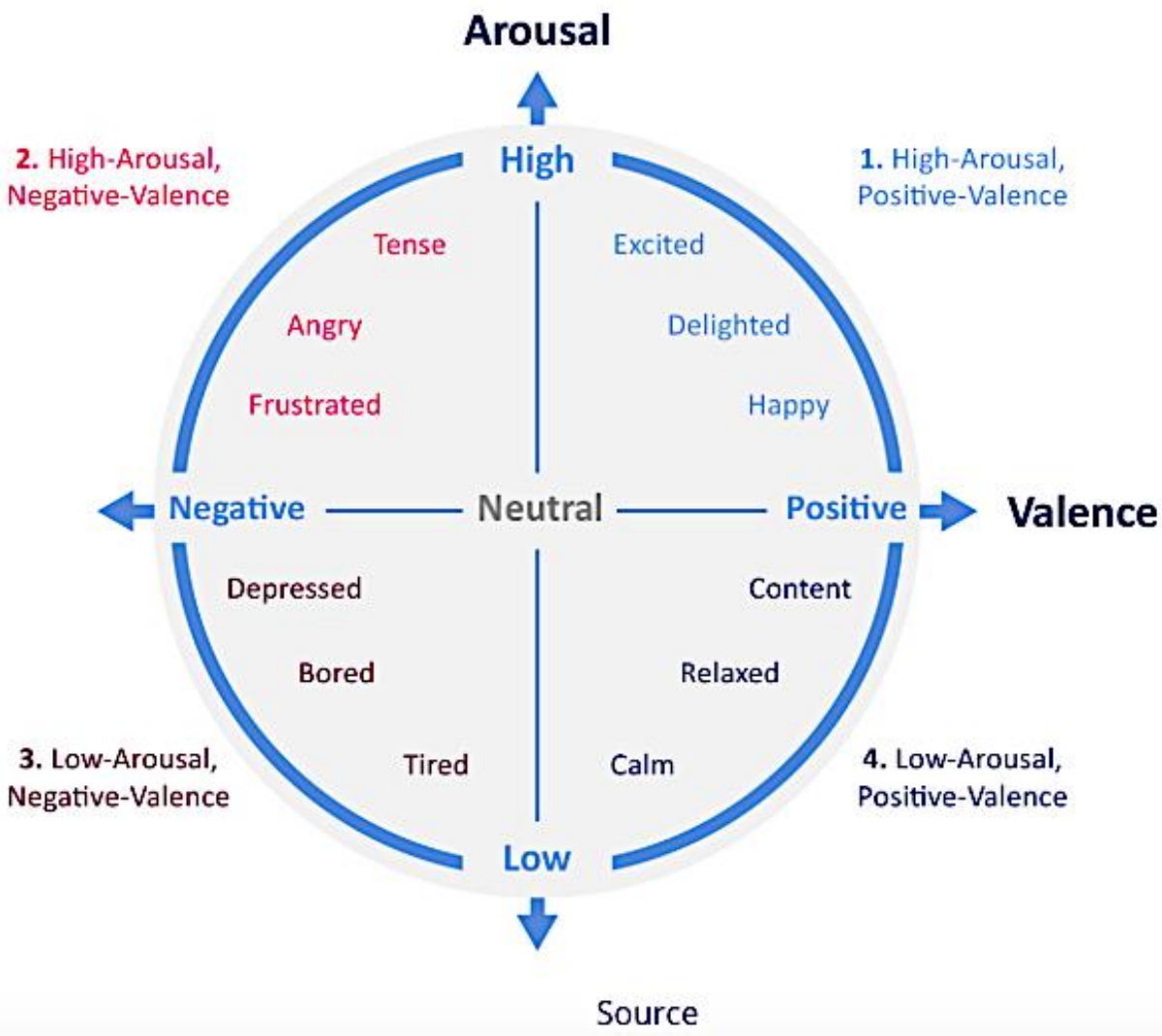
Une série de modes cognitifs sont automatiquement enclenchés par l'émotion.

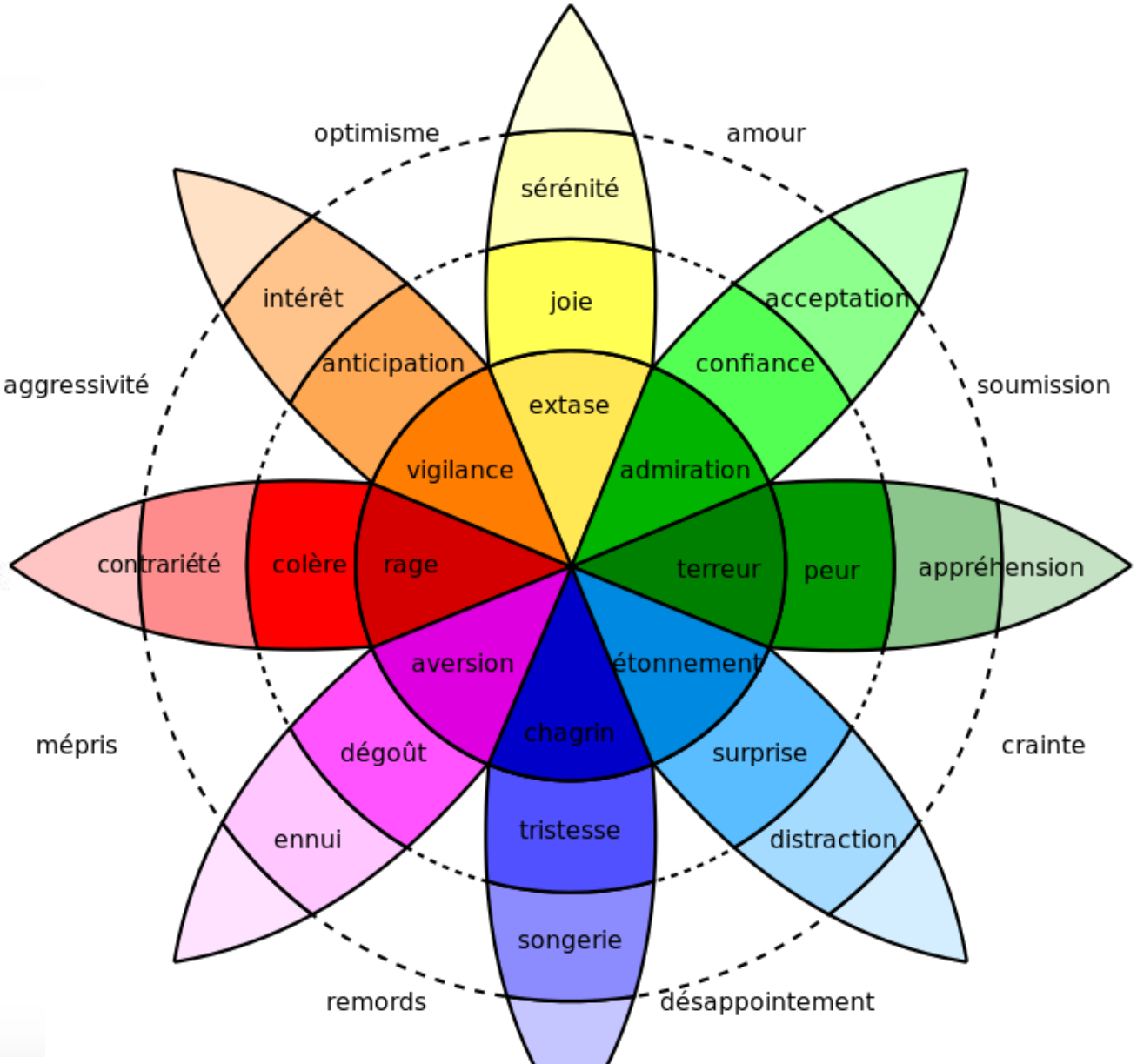
1. **La cognition**
2. **Les modifications biologiques**
3. **Tendances à l'action**
4. **Dimension expressive**
5. **Expérience subjective**

Nous avons tous des émotions !

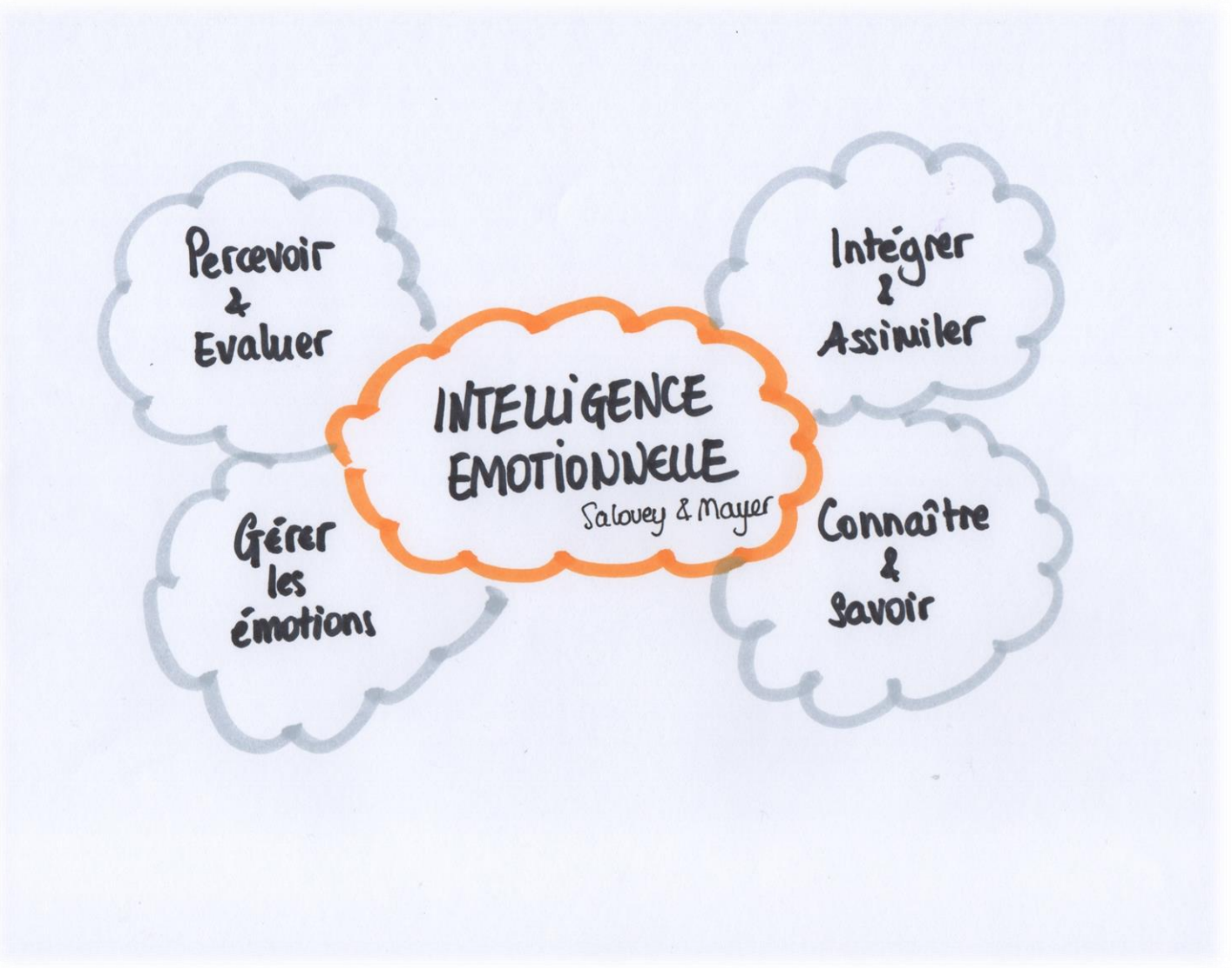


La roue des émotions de Scherer



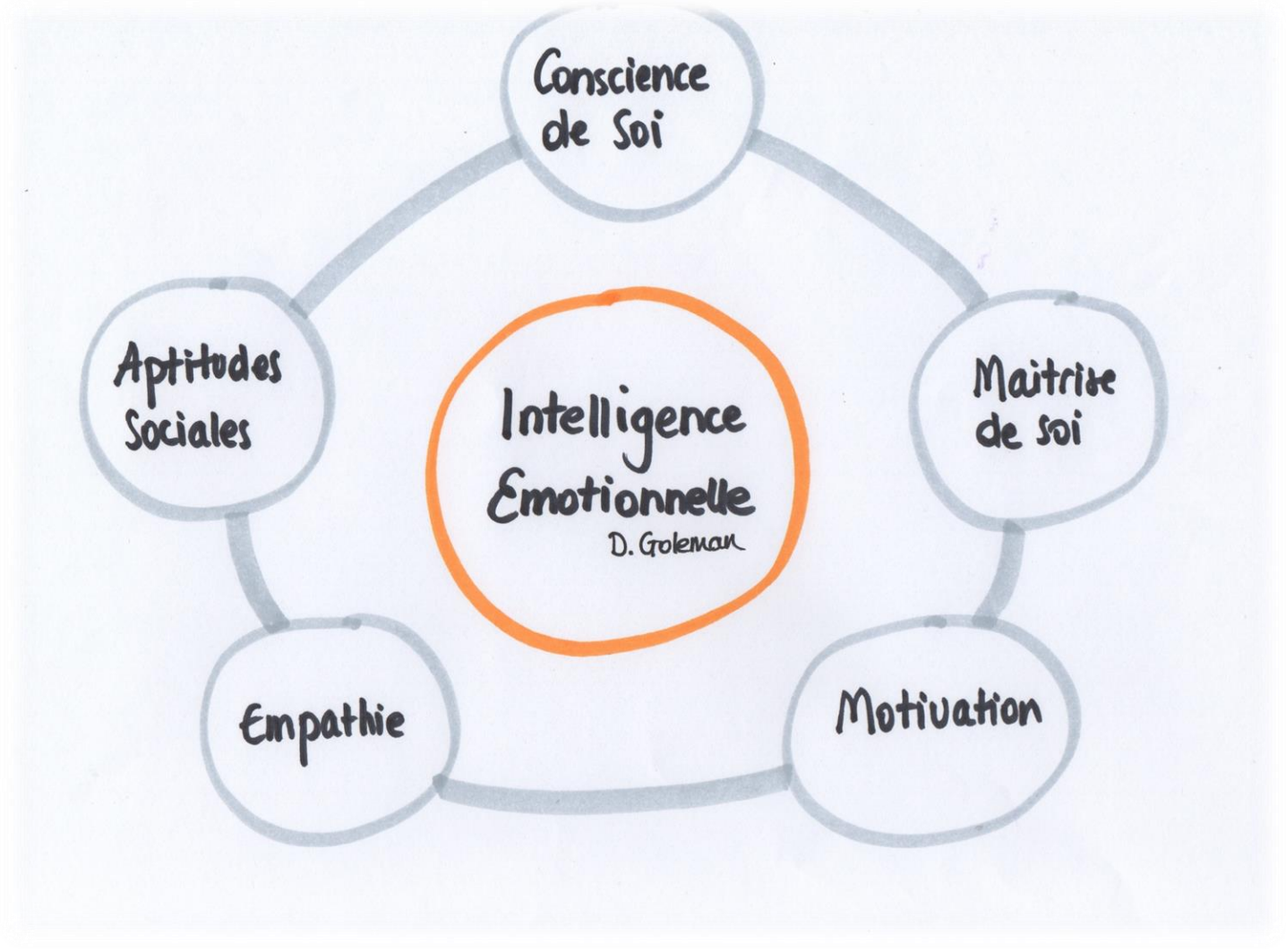


Salovey et Mayer



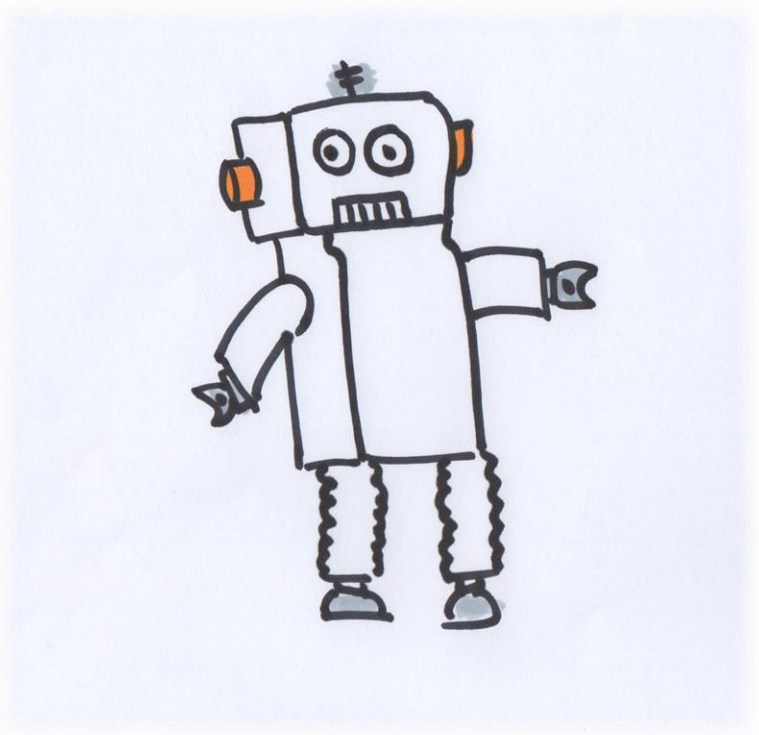
Ce sont les premiers qui ont considéré l'intelligence émotionnelle comme ***une forme d'intelligence à part entière***

Daniel Goleman

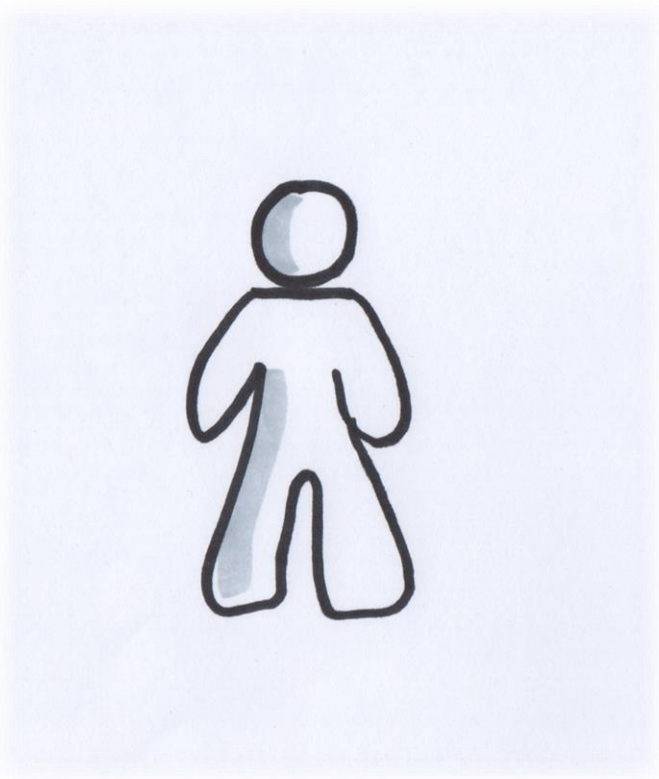


L'IE est ***La manifestation concrète de certaines compétences en temps voulu, de manière adéquate et proportionnée afin d'être efficace dans une situation donnée***

Intelligence Emotionnelle



Ce qui différencie
l’IA des Hommes



Flexibilité Cognitive

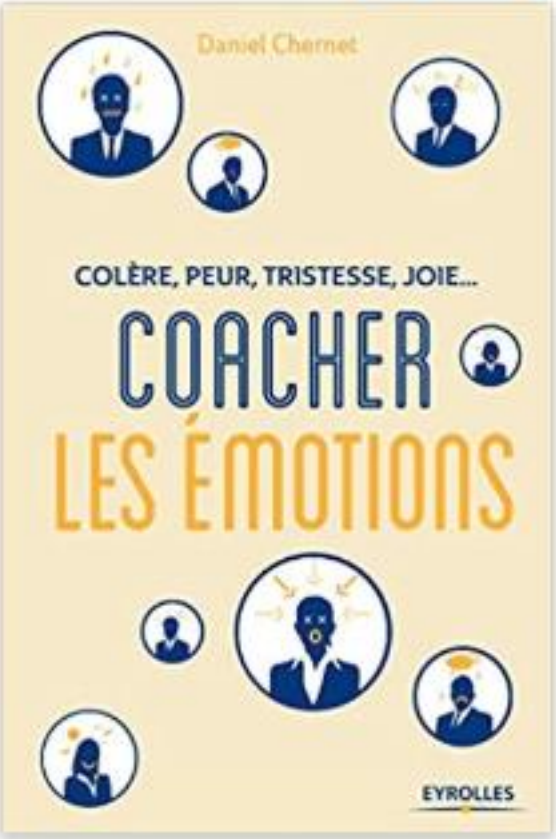
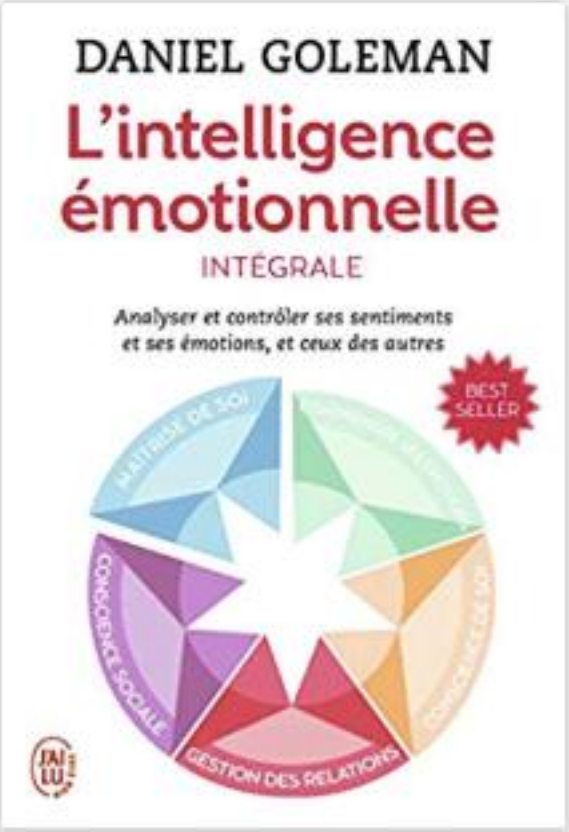
La capacité de passer d’une tâche cognitive à une autre, d’un comportement à un autre, en fonction des exigences et de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné pour résoudre les problèmes.

Le mot de la fin ?

« Une vie sans émotion est une vie perdue »

Roger Fournier

Pour aller plus loin…

Et tout le monde s'en fout : les émotions

C'est pas sorcier : joie, peur, colère… que d'émotions !