

>> Management

Gérer positivement ses émotions et sentiments

Nos sentiments sont présents à chaque instant de notre vie. Ils influencent nos pensées, nos croyances et nos comportements en amplifiant nos perceptions sensorielles par comparaison avec nos idées reçues et préjugés affectifs. Notre gestion traditionnelle des émotions et sentiments est frustrée et propose de les contrôler et de les refouler pour vivre rationnellement.

Il existe quatre sentiments de base : la peur, la joie, la colère et la tristesse. Ces sentiments sont positifs quand ils nous aident à travailler avec efficacité. Pour faire référence à l'analyse transactionnelle, ils sont exprimés par l'enfant adapté ou l'enfant libre. Ces sentiments sont négatifs quand ils ne nous aident pas à travailler efficacement. En analyse transactionnelle, on dit qu'ils sont exprimés par l'enfant soumis ou l'enfant rebelle.

Développer les rôles positifs des sentiments : radars et moteurs pour agir

Les sentiments ont un rôle positif dans notre vie quand ils nous aident à communiquer, à mieux vivre et résoudre les difficultés en comprenant mieux les autres et les situations (ce sont des radars) et en nous poussant à agir dans un sens adapté à la situation.

Quand nos sentiments sont positifs, voici comment ils fonctionnent pour nous aider à être plus efficaces. Plus nous vivons ainsi nos sentiments, plus ils sont positifs.

La peur est le radar qui m'indique qu'il y a un danger. Elle m'incite à agir pour être prudent en recherchant du secours, de la protection et de la sécurité : « *Je rencontre mon ASV à qui je veux confier une nouvelle tâche* », « *Je sais qu'elle ressent un danger et je vais l'aider pour la rassurer* ».

La joie est le radar qui m'indique que je réussis et que tout va bien. Elle m'incite à agir pour partager cette joie, à conserver et à assurer la maintenance de cette réussite : « *Je rencontre mon associé, il est joyeux. Je sais qu'il a envie de partager cette joie avec moi et que je l'aide à la conserver, à la maintenir (maintenance de sa réussite)* ».

La colère est le radar qui m'indique qu'il y a un obstacle. Elle m'incite à agir pour développer une plus grande énergie pour surmonter l'obstacle et changer ce qui ne va pas. Si mon vétérinaire salarié vient me voir et me dit : « *Il y en a marre, c'est toujours sur moi que tombent les mauvais boulots !* », cette colère me signifie qu'il souhaite un changement et je vais agir pour une meilleure répartition du travail.

La tristesse est le radar qui m'indique que ma souffrance vient d'une perte, d'une séparation, ou d'une déception. Elle m'incite à agir pour trouver du réconfort, pour m'aider à supporter cette déception ou cette perte. Je rencontre mon ASV ce matin et elle a l'air triste. Je sais qu'elle vient d'avoir une déception et qu'elle attend de moi du réconfort.

Les sentiments sont bénéfiques quand ils m'indiquent, pour moi et pour les autres, l'existence d'une situation, la caractéristique de cette situation (le radar) et l'action adaptée à mener pour mieux vivre.

>> L'AUTEUR

Frédery PEREZ

Formateur dans le cadre du
Diplôme d'étude en management
vétérinaire (ENVT)



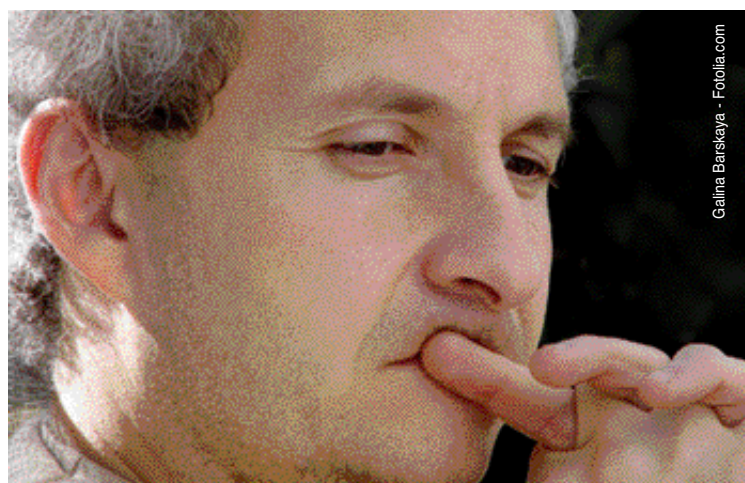
Il est inefficace de proposer une action qui ne correspond pas au sentiment vécu : ainsi, il est inefficace de proposer un changement à une personne qui a peur, est triste ou heureuse, ou du réconfort à une personne en colère en lui assurant « *que tout va s'arranger* ». Seule l'action appropriée au sentiment donne des résultats positifs. ■

* Frédéric Pérez est consultant en relations humaines, coach en développement personnel et conférencier en intelligence relationnelle et émotionnelle. Il a créé European training management en 1992, cabinet spécialisé dans la formation en vente et management. Il est l'auteur du livre *Petites phrases aux Editions Thebookedition*, en vente sur le site www.e-coachingvideo.fr. Il est actif dans le secteur vétérinaire depuis plus de 10 ans. European training management, 125, avenue Amédée Bollée, 30900 Nîmes, tél. : 04.66.04.22.08, site Internet : www.training-management.fr, courriel : info@training-management.fr

>> Encore plus d'infos !

- PHP Découverte Hill's : gestion des émotions et affirmation de soi, 7 et 8 octobre, Saint-Martin-de-Vésubie, Corinne Liévin, tél. : 04.92.96.26.72.33.
- Développement personnel à Barcelone du 1^{er} au 4 octobre, courriel : info@training-management.fr
- E-coaching : parcours de 3 mois en développement personnel à raison d'une vidéo par jour (65 vidéos au total), site Internet : www.e-coachingvideo.fr

Sentiment vécu	Indication (radar) sur la caractéristique de la situation	Action à mener
Peur	Danger	Secours
Joie	Réussite	Maintenance
Colère	Obstacle	Changement
Tristesse	Perte	Réconfort



Galina Barskaya - Fotolia.com

La tristesse incite à agir pour trouver du réconfort, pour aider à supporter une déception ou une perte.