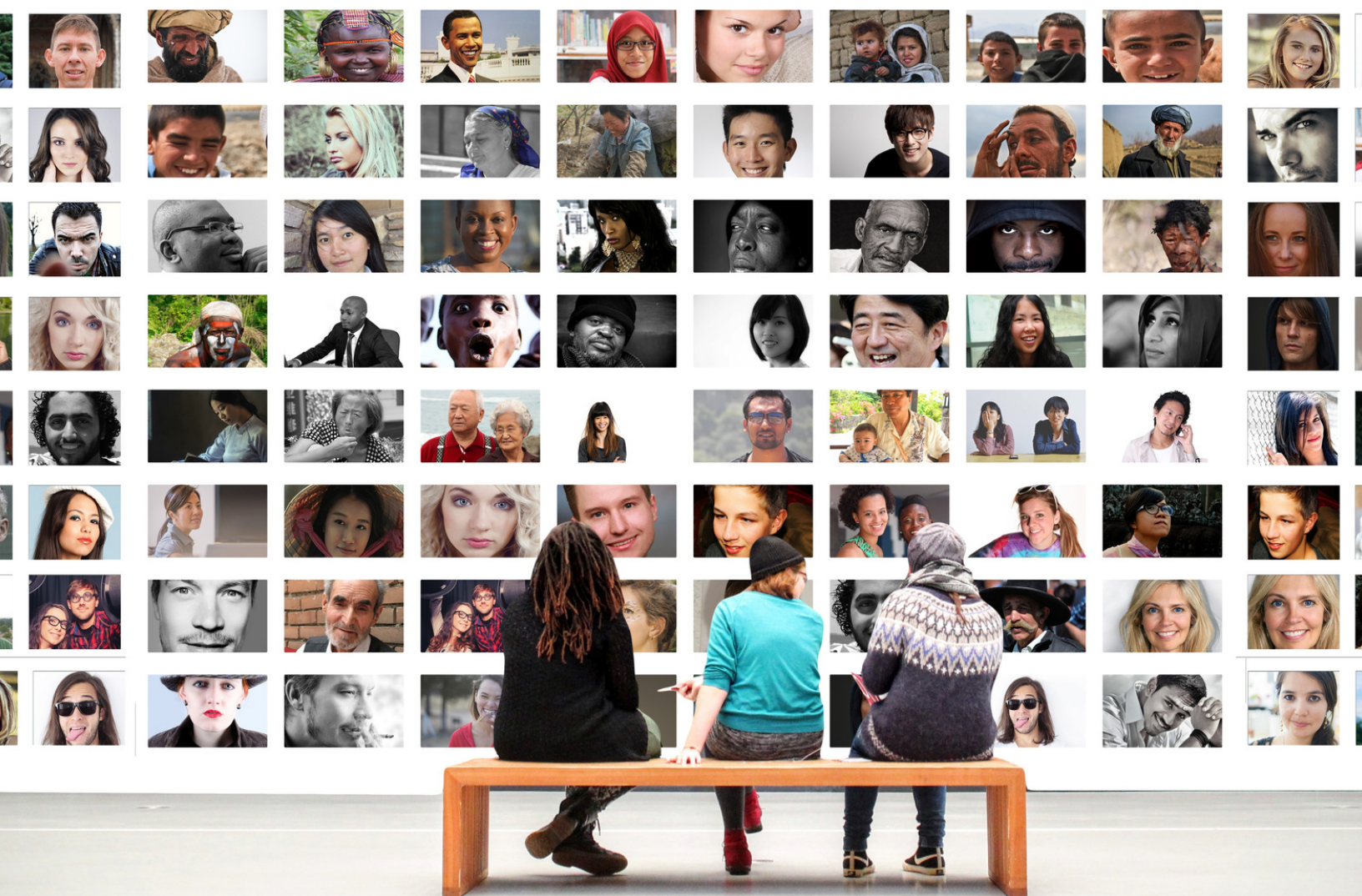


- HORS SÉRIE -

NOS ÉMOTIONS

Une source importante d'information



Développez votre vocabulaire émotionnel :
Améliorez votre bien-être, votre performance et votre leadership

CONTENU

PAGE 3

Vos alliées

PAGES 4 ET 5

Cinq raisons pour lesquelles
comprendre vos émotions est important

PAGE 6

La peur

PAGE 7

La colère

PAGE 8

La tristesse

PAGE 9

Le dégoût

PAGE 10

La joie

PAGE 11

Ressources



VOS ALLIÉES

Depuis le début de notre parcours professionnel, plusieurs personnes ont croisé notre chemin et certaines d'entre elles nous ont particulièrement marquées par leur leadership positif et transformateur.

Ces personnes n'occupaient pas toutes un poste clé, ou n'avaient pas nécessairement le plus grand bureau sur le plancher.

En revanche, elles avaient toutes en commun une chose : elles s'avaient motivées, rassemblées et inspirées leurs équipes pour les amener à surmonter les défis et atteindre des objectifs et ce, tout en créant un climat de confiance propice à la collaboration et à l'innovation.

Avez-vous, vous aussi, connu de telles personnes?

Qui sait, peut-être êtes-vous cette personne pour quelqu'un qui a un jour croisé votre chemin?

Leadership et émotions

Ces expériences marquantes nous ont donné envie de contribuer au développement des compétences humaines que possèdent ces leaders inspirants. Des compétences en intelligence émotionnelle qui sont une clé pour les leaders d'aujourd'hui et de demain ainsi que pour leurs équipes.

Ceci est donc devenu le cœur de ce que nous faisons chez Alievo™. Nous mettons les émotions au cœur des transformations et des évolutions des équipes, de leurs gestionnaires et leurs leaders.

Dans ce livret, nous avons rassemblé des ressources que nous utilisons avec nos clients pour les aider à mieux comprendre leurs émotions et l'impact qu'elles ont sur leurs perceptions, leurs décisions et leurs actions.

Nous espérons que ces ressources vous aideront, à votre tour, à développer votre propre vocabulaire émotionnel ainsi que certaines stratégies pour vous aider à vous sentir mieux, à mieux performer, à mieux collaborer et à mieux diriger.

Bonne lecture,



Mylène Beauchamp & Mélanie Lacroix

Co-présidentes et co-fondatrices d'Alievo™





CINQ RAISONS POUR LESQUELLES COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS EST IMPORTANT ^{(1) (2)}

Dans l'épisode du 13 avril 2020 du balado « Unlocking Us with Brené Brown », la Dre Brown, professeure, conférencière et auteure américaine, s'est assise (virtuellement) avec le Dr Marc Brackett, directeur du Yale Center for Emotional Intelligence, pour parler de l'intelligence émotionnelle et de l'impact de nos émotions dans notre vie quotidienne.

Le Dr Brackett a partagé cinq raisons pour lesquelles, selon ses recherches et son expérience, il est important de comprendre nos émotions. Les voici :

1 Les émotions affectent notre capacité d'attention

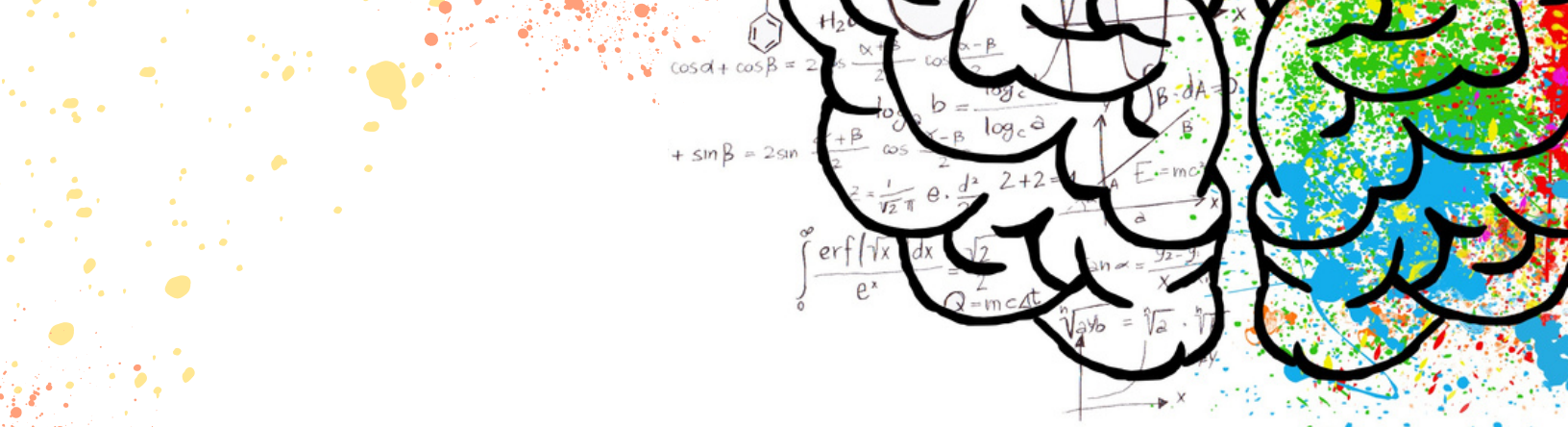
Selon Dr. Brackett, nous devons reconnaître que nos émotions sont le lien avec notre capacité d'attention. Lire les nouvelles sur la situation mondiale actuelle peut être angoissant et déprimant. Le fait de ressentir toute une série d'émotions, parfois intenses, a un effet sur notre capacité d'attention. C'est naturel et normal.

2 Les émotions affectent notre prise de décision

Comme le dit le Dr Brackett, nous aimons croire que nous sommes des créatures rationnelles. Cependant, que nous l'admettions ou non, nos émotions ont un impact significatif sur la façon dont nous prenons des décisions. En fait, reconnaître qu'elles jouent un rôle énorme dans notre façon de traiter l'information peut nous aider à prendre de meilleures décisions.

3 Les émotions affectent nos relations

Le Dr Brackett explique que « dans leur forme la plus simple, les émotions sont des signaux *approcher* ou *éviter* ». Il nous invite à réfléchir à ce collègue mécontent que nous avons peut-être croisé dans les couloirs au travail. Vous êtes-vous dit: « Mon Dieu, j'aimerais travailler avec cette personne pour le reste de ma vie » ? Non, dit-il. Vous ferez probablement tout pour l'éviter. Nos expressions faciales montrent aux gens comment nous nous sentons à l'intérieur et envoient un message aux autres, de nous approcher ou nous éviter



CINQ RAISONS POUR LESQUELLES COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS EST IMPORTANT ^{(1) (2)}

(suite)

4

Les émotions affectent notre santé physique et mentale

Le Dr Brackett nous donne un exemple de recherches de Yale auprès de groupes d'enseignants. Les recherches ont montré que la culture et le climat de leur environnement de travail étaient fortement corrélés avec leur anxiété, leur stress et leurs sentiments négatifs, ce qui était également lié à leurs problèmes de santé mentale, leurs troubles du sommeil et leur indice de masse corporelle. Nos émotions et la façon dont nous les traitons sont liées à notre bien-être et à notre santé en général.

5

Les émotions affectent notre performance et notre créativité

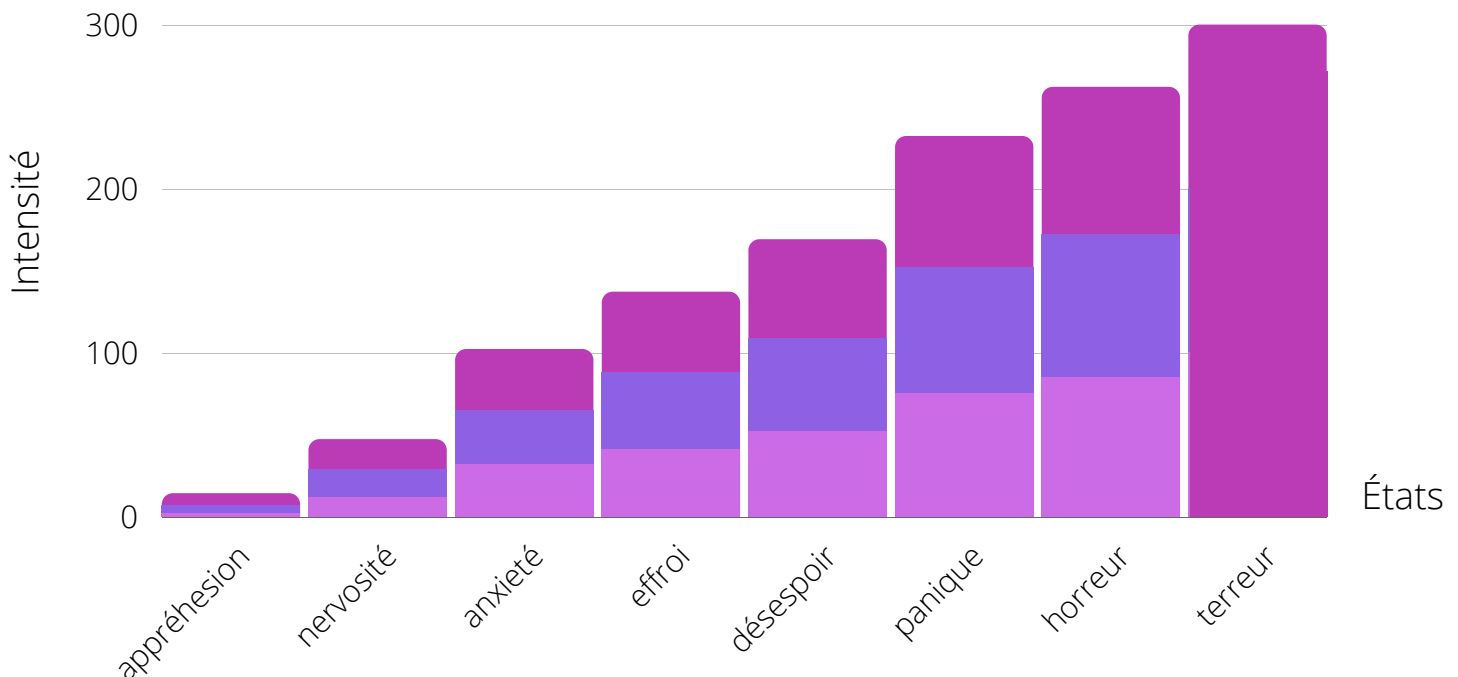
M. Brackett a travaillé avec des PDG de diverses organisations et ce dernier affirme que les dirigeants recherchent des employés « flexibles et inspirants » et qui possèdent des compétences qui ne sont pas enseignées à l'école. Il plaisante et dit que certains de ses étudiants à Yale lui disent : « Je n'ai pas eu besoin d'intelligence émotionnelle pour entrer à Yale », ce à quoi il répond : Eh bien, vous allez en avoir besoin pour en sortir parce que personne n'engagera quelqu'un qui a ce genre d'attitude. »

« Nos émotions et la façon dont nous les traitons sont liées à notre bien-être et à notre santé en général. »
Dr. Marc Brackett

LA PEUR⁽³⁾

La peur contient à la fois l'anxiété et la terreur. L'intensité de ces états est variable : Nous pouvons ressentir de l'anxiété à diverses intensités, mais nous ne pouvons ressentir la terreur qu'à une forte intensité. Tous les états de peur sont déclenchés par le sentiment d'une menace de souffrance.

Explorons les différents états et intensités liés à cette émotion.



Nous réagissons aux états émotionnels par nos actions. Nos réponses à une même émotion peuvent différer selon les circonstances. Nous pouvons :

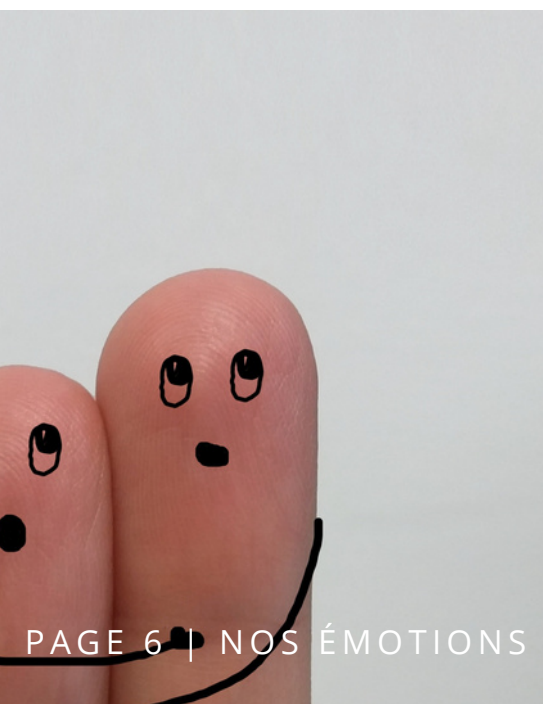
éviter figer hésiter ruminer
crier/hurler nous inquiéter

ÉMOTION = INFORMATION

DÉCLENCHEUR : Essayez de déterminer quel est le déclencheur de cette émotion. Est-ce un souvenir, un événement, quelque chose que quelqu'un a dit ou fait (ou n'a pas dit et/ou n'a pas fait), est-ce une remarque, un regard ? Ça peut être n'importe quoi.

EXPÉRIENCE : Observez ce qui se passe en vous, que remarquez-vous ? Il peut s'agir de sentiments subjectifs, de pensées et/ou de sensations physiques. Soyez conscient.e que ces éléments peuvent affecter votre perception d'une situation.

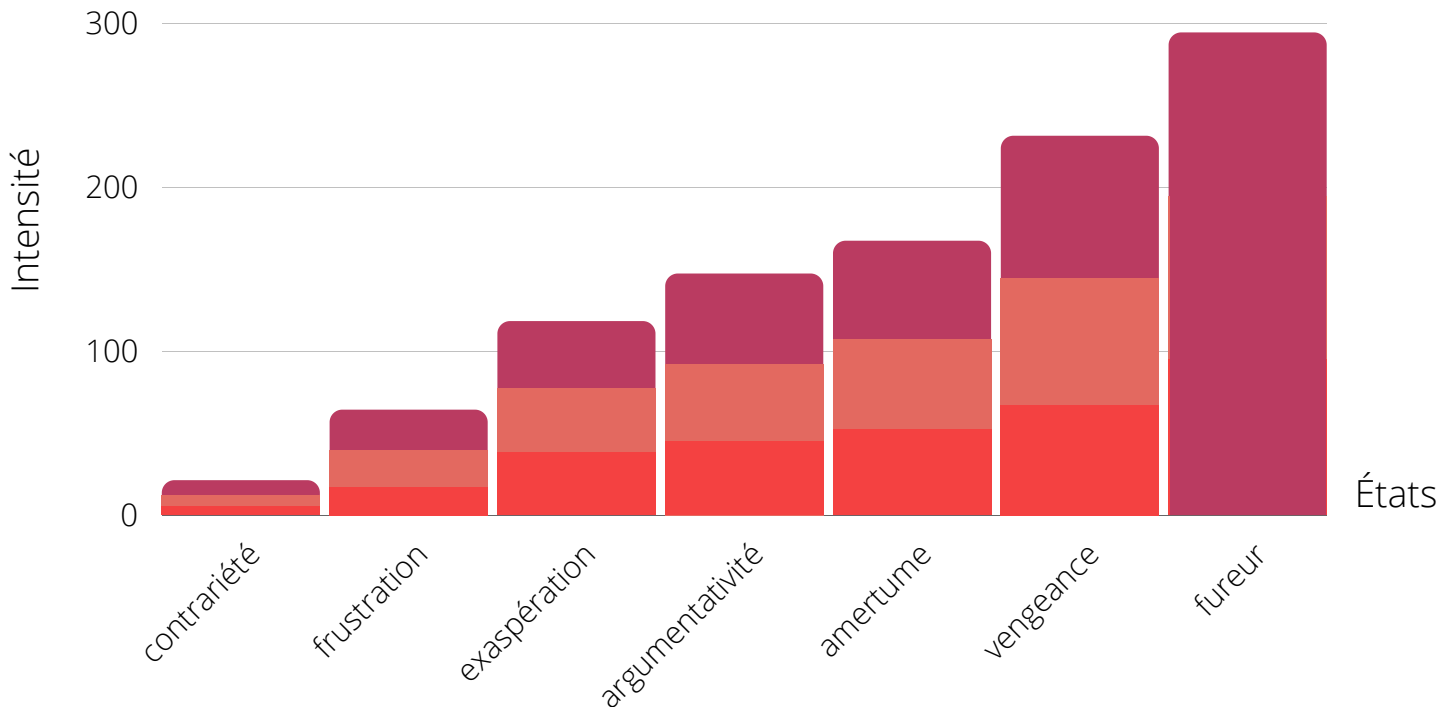
RÉPONSE : Vous pouvez choisir votre façon d'agir et/ou de réagir, même s'il est parfois difficile de se sentir en contrôle de vos réponses. Certaines réponses sont plus constructives que d'autres. Réfléchissez à la meilleure action à poser dans la situation actuelle.



LA COLÈRE⁽³⁾

La colère contient à la fois l'agacement et la fureur. L'intensité de ces états varie : Nous pouvons ressentir de la contrariété à diverses intensités, mais nous ne pouvons ressentir la fureur qu'à une forte intensité. Tous les états de colère sont déclenchés par un sentiment d'être bloqué dans notre progression.

Explorons les différents états et intensités liés à cette émotion.



Nous réagissons aux états émotionnels par nos actions. Nos réponses à une même émotion peuvent différer selon les circonstances. Nous pouvons :

réprimer

contester

crier/hurler

insulter

discréditer

ÉMOTION = INFORMATION

DÉCLENCHEUR : Essayez de déterminer quel est le déclencheur de cette émotion. Est-ce un souvenir, un événement, quelque chose que quelqu'un a dit ou fait (ou n'a pas dit et/ou n'a pas fait), est-ce une remarque, un regard ? Ça peut être n'importe quoi.

EXPÉRIENCE : Observez ce qui se passe en vous, que remarquez-vous ? Il peut s'agir de sentiments subjectifs, de pensées et/ou de sensations physiques. Soyez conscient.e que ces éléments peuvent affecter votre perception d'une situation.

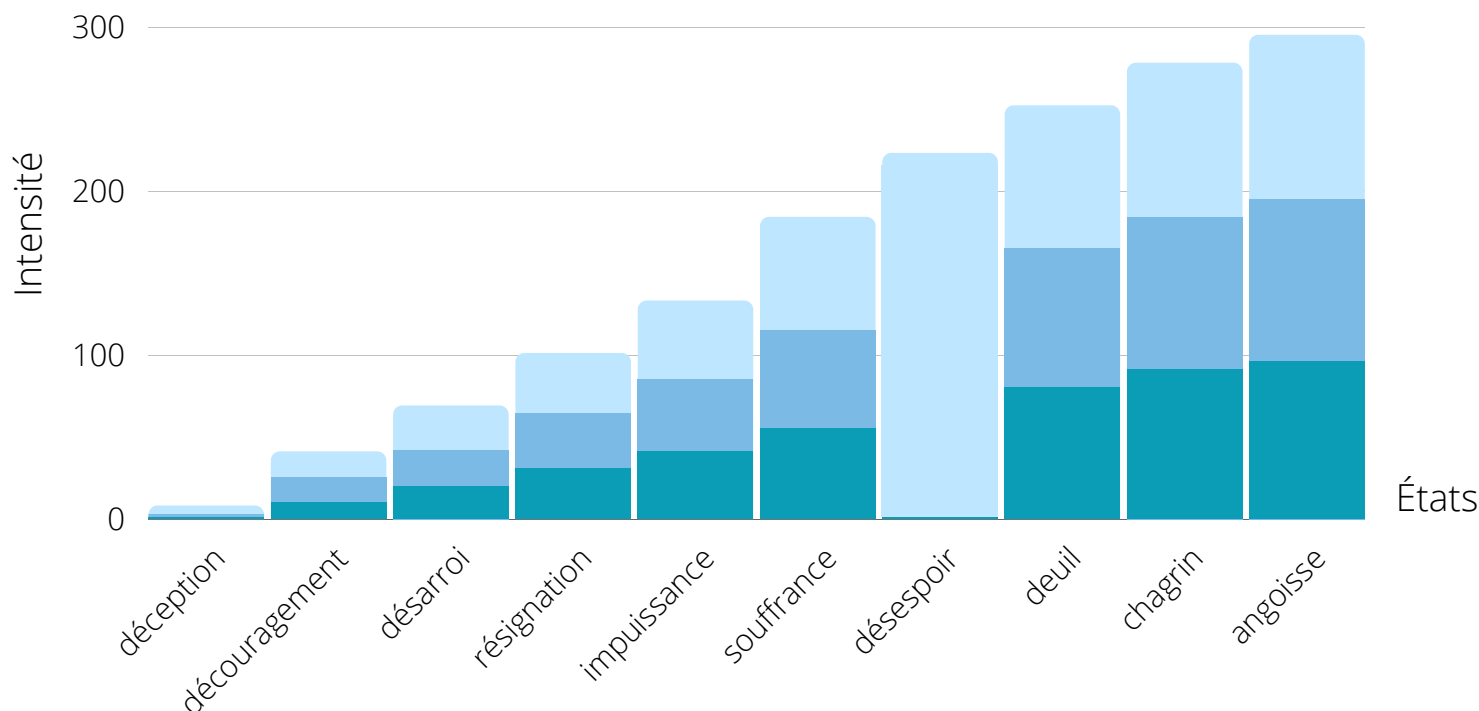
RÉPONSE : Vous pouvez choisir votre façon d'agir et/ou de réagir, même s'il est parfois difficile de se sentir en contrôle de vos réponses. Certaines réponses sont plus constructives que d'autres. Réfléchissez à la meilleure action à poser dans la situation actuelle.



LA TRISTESSE⁽³⁾

La tristesse contient à la fois la déception et le désespoir. L'intensité de ces états est variable : Nous pouvons ressentir une déception à diverses intensités, mais nous ne pouvons ressentir le désespoir qu'à une forte intensité. Tous les états de tristesse sont déclenchés par un sentiment de perte.

Explorons les différents états et intensités liés à cette émotion.



Nous réagissons aux états émotionnels par nos actions. Nos réponses à une même émotion peuvent différer selon les circonstances. Nous pouvons :

avoir honte

ruminer

chercher du réconfort

se retirer

être en deuil

ÉMOTION = INFORMATION

DÉCLENCHEUR : Essayez de déterminer quel est le déclencheur de cette émotion. Est-ce un souvenir, un événement, quelque chose que quelqu'un a dit ou fait (ou n'a pas dit et/ou n'a pas fait), est-ce une remarque, un regard ? Ça peut être n'importe quoi.

EXPÉRIENCE : Observez ce qui se passe en vous, que remarquez-vous ? Il peut s'agir de sentiments subjectifs, de pensées et/ou de sensations physiques. Soyez conscient.e que ces éléments peuvent affecter votre perception d'une situation.

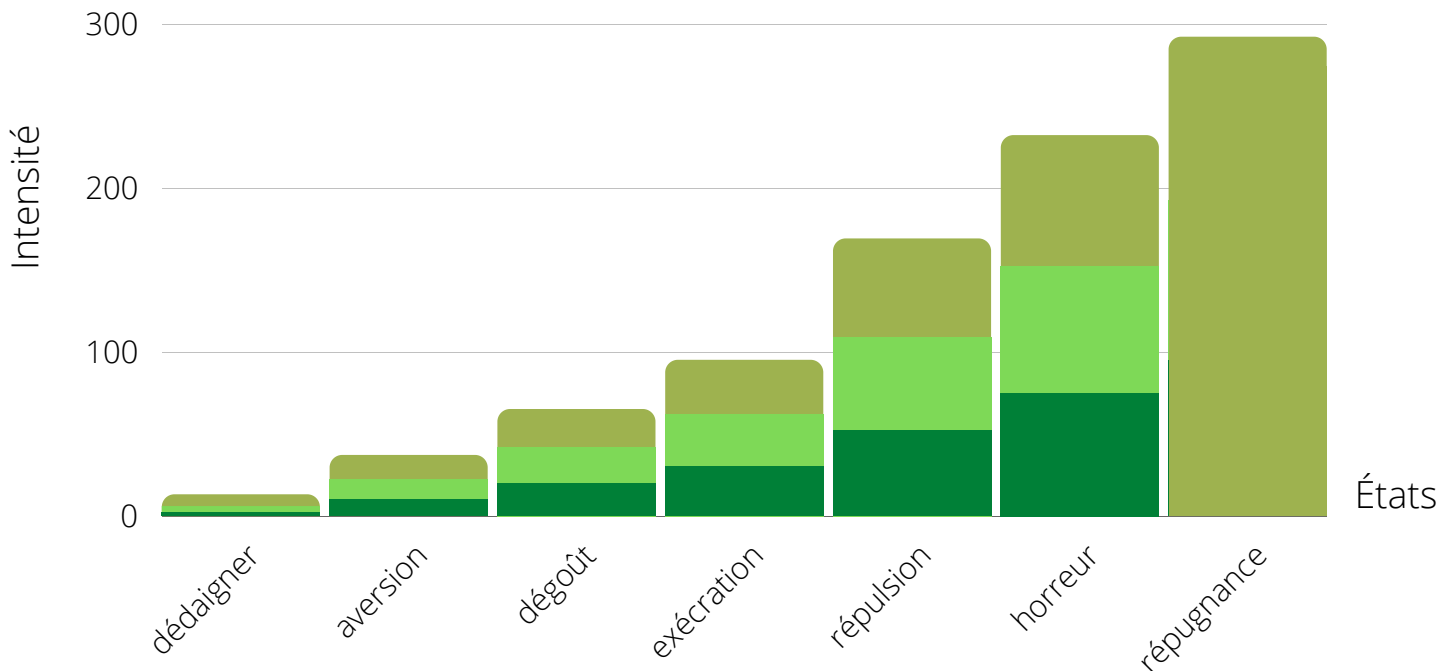
RÉPONSE : Vous pouvez choisir votre façon d'agir et/ou de réagir, même s'il est parfois difficile de se sentir en contrôle de vos réponses. Certaines réponses sont plus constructives que d'autres. Réfléchissez à la meilleure action à poser dans la situation actuelle.



LE DÉGOÛT⁽³⁾

Le dégoût contient à la fois de l'aversion et de la répulsion. L'intensité de ces états varie : Nous pouvons ressentir une aversion à diverses intensités, mais nous ne pouvons ressentir la répulsion qu'à une forte intensité. Tous les états de dégoût sont déclenchés par le sentiment que quelque chose n'est pas bon pour nous, voire toxique, physiquement ou psychologiquement.

Explorons les différents états et intensités liés à cette émotion.



Nous réagissons aux états émotionnels par nos actions. Nos réponses à une même émotion peuvent différer selon les circonstances. Nous pouvons :

éviter vomir se retirer
dehumaniser

ÉMOTION = INFORMATION

DÉCLENCHEUR : Essayez de déterminer quel est le déclencheur de cette émotion. Est-ce un souvenir, un événement, quelque chose que quelqu'un a dit ou fait (ou n'a pas dit et/ou n'a pas fait), est-ce une remarque, un regard ? Ça peut être n'importe quoi.

EXPÉRIENCE : Observez ce qui se passe en vous, que remarquez-vous ? Il peut s'agir de sentiments subjectifs, de pensées et/ou de sensations physiques. Soyez conscient.e que ces éléments peuvent affecter votre perception d'une situation.

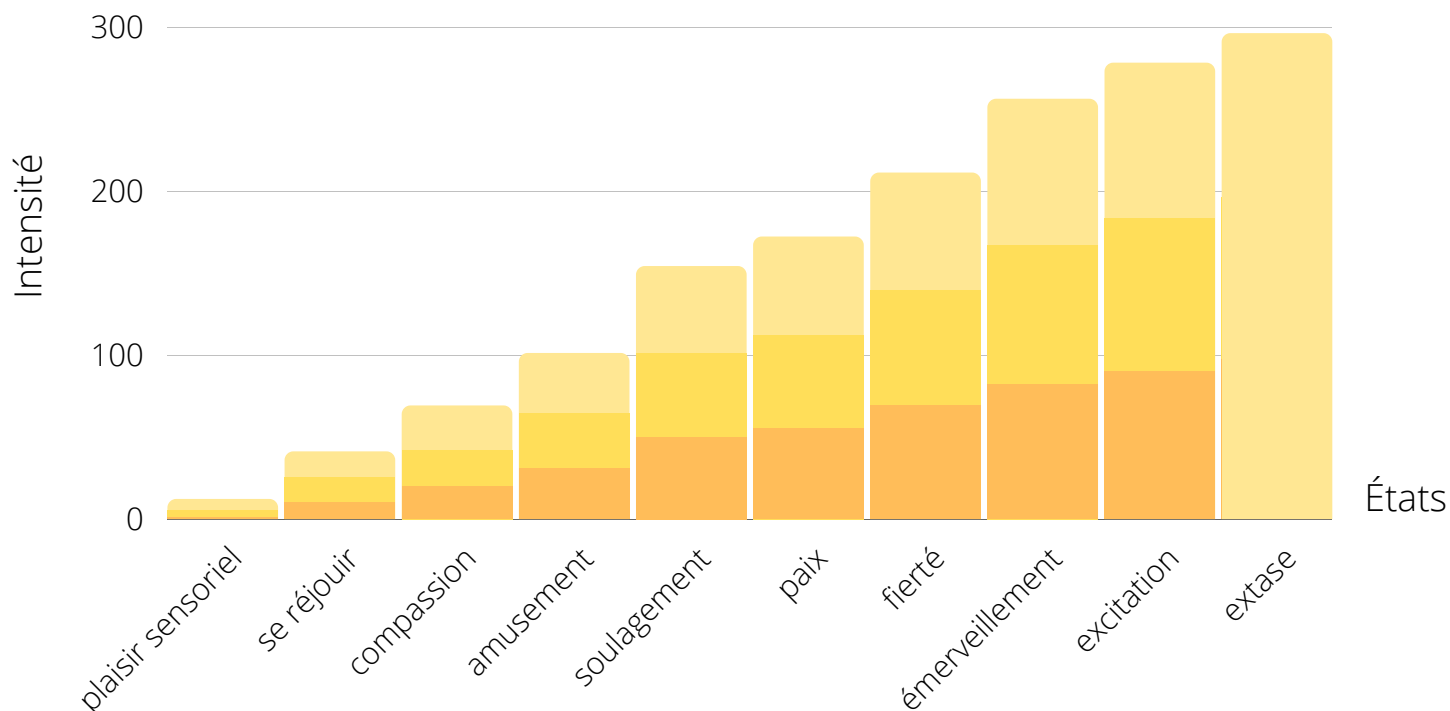
RÉPONSE : Vous pouvez choisir votre façon d'agir et/ou de réagir, même s'il est parfois difficile de se sentir en contrôle de vos réponses. Certaines réponses sont plus constructives que d'autres. Réfléchissez à la meilleure action à poser dans la situation actuelle.



LA JOIE ⁽³⁾

La joie contient à la fois la paix et l'extase. L'intensité de ces états varie : Nous pouvons ressentir une paix à diverses intensités, mais nous ne pouvons ressentir de l'extase qu'à une forte intensité. Tous les états de joie sont déclenchés par le sentiment de connexion et/ou de plaisir sensoriel.

Explorons les différents états et intensités liés à cette émotion.



Nous réagissons aux états émotionnels par nos actions. Nos réponses à une même émotion peuvent différer selon les circonstances. Nous pouvons :

s'exclamer

jubiler

savourer

être engagé/connecté
rechercher plus

ÉMOTION = INFORMATION

DÉCLENCHEUR : Essayez de déterminer quel est le déclencheur de cette émotion. Est-ce un souvenir, un événement, quelque chose que quelqu'un a dit ou fait (ou n'a pas dit et/ou n'a pas fait), est-ce une remarque, un regard ? Ça peut être n'importe quoi.

EXPÉRIENCE : Observez ce qui se passe en vous, que remarquez-vous ? Il peut s'agir de sentiments subjectifs, de pensées et/ou de sensations physiques. Soyez conscient.e que ces éléments peuvent affecter votre perception d'une situation.

RÉPONSE : Vous pouvez choisir votre façon d'agir et/ou de réagir, même s'il est parfois difficile de se sentir en contrôle de vos réponses. Certaines réponses sont plus constructives que d'autres. Réfléchissez à la meilleure action à poser dans la situation actuelle.



RESSOURCES

PAGE 4

(1) Balado - *Unlocking Us* du Dre Brené Brown avec le Dr. Marc Brackett, avril 2020.

Lien : <https://brenebrown.com/podcast/dr-marc-brackett-and-brene-on-permission-to-feel/>

(2) Forbes en ligne (forbes.com) - Article de Christopher Rim, 24 avril, 2020.

Titre : *Brené Brown and Marc Brackett On Emotional Intelligence During A Pandemic*

PAGES 5 À 9

(3) The Ekmans' Atlas of Emotions

Lien : <http://atlasofemotions.org/>

Note : Le contenu tiré du site ci-dessus a été adapté et traduit librement.

NOTRE BOÎTE À OUTILS

Les émotions sont au centre de tout ce que nous faisons chez Alievo. Nous ajoutons constamment de nouveaux outils, de nouvelles techniques et de nouvelles formations à notre boîte à outils. Toujours en français et en anglais !

Vous pensez que vous et votre équipe gagneriez à obtenir des ressources supplémentaires pour accroître l'utilisation de vos compétences en intelligence émotionnelle ? Contactez-nous et nous nous ferons un plaisir de discuter avec vous de votre besoin et d'explorer les options qui s'offrent à vous.

alievo@alievo.com