

POINT DE VUE



Alexandra Montant,
DGA de Rekrute.com (*)

« Il arrive que les émotions perturbent et nuisent aux bonnes relations professionnelles : colère contre un collègue, frustration suite à une critique, peur de répondre à un supérieur. Ces émotions ne sont en effet pas forcément des freins mais peuvent au contraire être très utiles, à condition de savoir les exprimer. Les ressentis non exprimés peuvent provoquer des dégâts. Il est donc important de savoir écouter ses émotions et d'apprendre à les réguler pour éviter les tensions. Lorsqu'on regarde le fonctionnement du cerveau, il a été démontré que nous avons d'une part des réflexes. Nous tirons instinctivement des leçons de nos expériences passées et nous avons d'autre part des pensées réfléchies qui permettent de rationaliser pour décider des réactions à avoir face à ces émotions. Il faut donc considérer les émotions comme aidant à prendre des décisions clés. Nous ne pouvons pas nous baser sur la raison seule pour décider, il faut aussi ressentir pour être convaincu. Dans le cas d'un recrutement par exemple, le côté rationnel s'active quand nous disons : « *ce cv est bon* », et le ressenti lorsque nous ne percevons pas la pertinence de la candidature. De plus, il faut avoir en tête que les émotions incitent à agir. Chaque émotion entraîne une réaction chimique spécifique qui facilite l'action à décider. La dose d'adrénaline sécrétée lors d'une crise de colère par exemple permet d'avoir plus d'énergie et donc une vigueur accrue. Plus encore, les émotions bien canalisées permettent de réagir à temps. Nos réactions émotionnelles vont parfois prendre le dessus sur nos réactions rationnelles. Il faut donc savoir les maîtriser pour les utiliser intelligemment : l'intelligence émotionnelle est l'art de rendre nos émotions intelligentes, et ainsi de réagir de façon appropriée. Pour maîtriser ces émotions, il est essentiel de les identifier, de les reconnaître, en un mot les ressentir, et les accepter car elles font partie de votre fonctionnement. Ensuite, il faut comprendre comment et à quel degré elles vous affectent afin d'agir pour aboutir à la satisfaction désirée. ●

(*) « ReKrute regroupe aussi les marques ExeKutive.biz, portail dédié aux dirigeants et ReKruteKnowledge, sa division e-learning ».