

La crise d'émotions – Comment la désamorcer ?

Questions et réponses avec Pierrette Desrosiers, psychologue du travail

N.D.L.R. *Agricom* vous présente une série d'entrevues avec Pierrette Desrosiers, psychologue du travail bien connue, sur des sujets chauds qui bien souvent affectent la qualité de nos milieux de travail, allant parfois jusqu'à mettre en péril la performance même de l'entreprise. Aujourd'hui, comment désamorcer la crise d'émotions avant de commettre des bêtises irréparables.

Agricom : Madame Desrosiers, qu'est-ce qui nous arrive quand nos émotions prennent le contrôle au travail ?

Pierrette Desrosiers : Souvent, les émotions nous prennent sans qu'on s'en rende vraiment compte. De là, vous êtes à risque de développer des problèmes de santé importants, dont une pression artérielle irrégulière, des ulcères et même des maladies coronariennes.

Agricom : D'accord, cela peut même arriver quand on est seul à la maison. Mais pour les gens qui nous entourent dans l'entreprise ?

Pierrette Desrosiers : Vous risquez de causer des dommages relationnels autour de vous sans même vous en rendre compte (conjoint, enfants, associés, employés, fournisseurs). Et c'est sans compter que vos capacités de gestionnaire seront affectées et votre entreprise en souffrira.

Agricom : Comment cela ?

Pierrette Desrosiers : Lors d'émotions intenses, nos capacités intellectuelles sont grandement diminuées. Notre jugement est altéré. Nous sommes privés de notre capacité à raisonner, à planifier, à évaluer les conséquences sous différents angles. En résumé, nous sommes privés de notre intelligence.

Agricom : Pourquoi sommes-nous moins bon gestionnaire quand les émotions nous étouffent ?

Pierrette Desrosiers : Une saine gestion de l'entreprise est impossible sans une saine gestion des émotions. En fait, l'individu sous l'effet d'une

impulsion, est concentré sur les conséquences émotionnelles immédiates de son acte (soulagement de la tension émotionnelle qu'il ressent), aux dépens des conséquences émotionnelles à plus long terme (honte, culpabilité, regrets...) ou de conséquences matérielles ou physiques (ennuis financiers suite à un achat impulsif, ou une perte de contrôle d'un véhicule, due à la colère).

Agricom : Donc, il est aussi important de pouvoir "gérer" nos émotions. Qu'est qu'on peut faire pour éviter de causer tout ce dommage autour de soi ?

Pierrette Desrosiers : Nous devons tous apprendre à mieux gérer nos émotions. Être conscient de ses émotions, c'est la base d'une saine gestion d'entreprise. Et il faut être en mesure de reprendre le contrôle sans délai. Pour cela, il y a quelques outils que je suggère lors de mes conférences :

- Premièrement, **ne jamais agir ou parler sous le coup de l'émotion** (rappelez-vous, nous sommes privés d'une partie de notre intelligence);
- **Se retirer physiquement** si possible de la situation (lieu ou personne) le temps nécessaire de revenir à la normale. Habituellement, 20 minutes sont nécessaires à se calmer;
- **Respirer 10 fois profondément** afin d'induire une relaxation physiologique (difficile de se fâcher lorsque l'on est détendu);
- **Prendre le temps de réfléchir**: pourquoi est-ce que cette situation, cette parole ou cette personne me dérange

autant? Quels besoins sont brimés, quelles valeurs sont confrontées?

- S'imaginer une personne que l'on admire pour son bon jugement (**un grand sage**) et se demander; que ferait cette personne dans cette situation? Que me conseillerait-elle?
- **Se demander quelles sont les conséquences** de ces émotions sur moi-même, mon entourage, mon travail?
- **Comment pourrais-je voir la situation autrement?** Est-ce si terrible ce qui arrive?

Agricom : Et puis finalement, dans 20 ans, on se sentira honteux d'avoir explosé pour une situation qui aura bien peu d'importance dans sa vie?

Merci, et à la prochaine fois !



PHOTO AGRICOM

On peut rejoindre la psychologue du travail Pierrette Desrosiers au 819-849-9016, courriel: pierretted@lincsat.com site Web: www.desrosierspsycoaching.com



PHOTO ARCHIVES AGRICOM

Johanne Lafrance est la nouvelle présidente de la Coopérative de la Maison familiale rurale franco-ontarienne (MFRFO). M^{me} Lafrance, agricultrice et copropriétaire de la Ferme Lafrance de Ste-Anne-de-Prescott, est impliquée avec la MFRFO depuis le tout début du projet et son implication y est d'une importance capitale.

Produits économes pour clients économes.



L'Événement Économies Électrisantes est de retour.

Économisez sur les appareils d'éclairage homologués ENERGY STAR®, les thermostats et les coupe-froid écono-économiques, et plus encore. Procurez-vous un bon rabais chez un marchand participant dès aujourd'hui. Offre en vigueur jusqu'au 1^{er} novembre 2009. Pour connaître tous les détails, consultez chaquekilowattcompte.ca



® Marque officielle de l'Ontario Power Authority. Image de la pièce ©2009 Monnaie royale canadienne – Tous droits réservés.