

Gérer transaction et émotions

Le retrait ou l'établissement en agriculture provoque des émotions vives. Comment pouvons-nous les gérer adéquatement pour prendre de bonnes décisions ?

PAR ANNIE BOUTET

Pierrette Desrosiers intervient comme psychologue du travail et accompagnatrice (coach) d'affaires en milieu agricole. Cette *psycoach* a accompagné plusieurs agriculteurs dans leurs transactions financières importantes. D'un côté ou de l'autre de la clôture, il arrive des moments éprouvants qui peuvent mettre en péril la transaction. Voilà pourquoi la gestion des émotions demeure au centre de la réussite, et même au cœur du bonheur et du bien-être.



Pierrette Desrosiers, psychoch

Peurs et frustrations

« Les moments éprouvants sont ceux qui amènent le cédant et la relève dans leurs peurs, explique Pierrette Desrosiers. La peur de perdre son identité et son image face aux autres. La peur de se faire tasser, d'être jugé et de ne pas être à la hauteur. Lors du transfert, il faut se mettre en mode communication, équipe et conciliation. Cela mène dans un tout autre monde où les deux parties peuvent se sentir inadéquates. Cet inconnu provoque également des craintes. »

À cela s'ajoutent les frustrations et la déception quand tout ne rejoint pas nos attentes. « Un tel projet ressemble à un mariage ou à l'arrivée d'un enfant, poursuit M^{me} Desrosiers. Les gens ont toujours une vision rose de cette situation avant de s'embarquer. C'est le propre de l'être humain. Plus les attentes sont irréalistes, plus la déception et la frustration deviennent grandes. Tout cela dépend de la capacité d'adaptation. »

Avec le temps...

Si le temps joue dans la réussite d'une transaction, Pierrette Desrosiers croit qu'en matière de gestion des émotions il peut, au contraire, envenimer la situation. « La gestion des émotions repose sur le fait de bien se connaître et d'avoir des attentes réalistes envers soi, les autres et

« La gestion des émotions repose sur le fait de bien se connaître et d'avoir des attentes réalistes envers soi, les autres et la vie. »

– Pierrette Desrosiers.

la vie, affirme-t-elle. C'est un ensemble de stratégies. Savoir sur quoi j'ai de l'influence et où je dois lâcher prise. Savoir reconnaître que mes mots et mes gestes m'appartiennent. C'est aussi être capable de se calmer et de connaître ses boutons sensibles. Savoir quand il faut parler ou non. Écouter et avoir de l'empathie. »

Bref, gérer ses émotions relève de compétences personnelles et interpersonnelles qui s'acquièrent par des techniques, des stratégies et de l'aide. Autrement, différentes émotions vont intoxiquer le processus de transfert.

Changer de cassette

Dans les faits, les événements en soi ne causent jamais les émotions. Il s'agit plutôt

de l'interprétation que nous en faisons, souvent basée sur des idées fausses ou irrationnelles. N'empêche, la personne réagit en fonction de ses pensées. Il faut donc apprendre à voir l'événement dans une autre perspective.

« Lors de mes interventions, j'examine les cassettes qui jouent dans la tête de la personne, explique M^{me} Desrosiers. Ensuite, nous les passons par trois filtres. Est-ce vrai? Est-ce bon? Est-ce utile? Ces trois questions sont l'approche la plus solide qui existe. Par exemple, je peux préférer taire mon besoin parce que je crains la réaction de l'autre. Mais je devrais plutôt me demander : est-ce vrai que l'autre réagira ainsi? Est-ce bon pour moi de croire cela sans m'imaginer d'autres possibilités? Est-ce utile de penser que, pour atteindre mes objectifs, l'autre doit réagir exactement comme je le pense? »

Ces trois questions toutes simples, selon l'expérience de Pierrette Desrosiers, évitent de se laisser envahir par la cassette qui tourne dans la tête. En somme, la gestion des émotions résulte de la connaissance de soi et de la reconnaissance de ce qui se passe. En être conscient représente déjà un premier pas dans l'apprentissage.

Pour en connaître davantage sur le sujet : www.pierrettedesrosiers.com. 