

# Les émotions dans l'entreprise

La peur, la colère et la tristesse sont des émotions que chacun a plus ou moins bien appris à gérer dans sa petite enfance.

De nombreuses personnes ne sont pas conscientes de leurs émotions (refoulement) et c'est souvent leur corps qui les exprime (somatisation). D'autres personnes, "sous le coup" d'une émotion, se sentent privées d'énergie. D'autres encore les expriment de manière inadéquate.

## Le problème de l'entreprise ?

Est-ce à l'entreprise de se soucier de l'équilibre émotionnel de ses collaborateurs ? Certainement. Car le niveau global d'intelligence émotionnelle de l'entreprise est en lien direct avec des maux bien actuels : absentéisme (parfois de longue durée), stress, démotivation, conflits (notamment mobbing).

Il est donc rentable d'offrir aux collaborateurs l'occasion d'exprimer et de prendre conscience de leurs émotions. Le climat de travail s'améliore généralement assez rapidement et par conséquent l'efficacité des individus et des équipes s'en trouve augmentée.

## Le travail sur les émotions

Un travail individuel ou en groupe sur les émotions consiste à devenir (re-devenir) conscient de ses propres émotions, à comprendre leur rôle et leur impact sur la santé, à savoir les identifier et à les exprimer de manière appropriée selon les circonstances.

Acquérir davantage de maîtrise de soi, mieux gérer ses relations interpersonnelles: nous proposons des formations en petits groupes de 6 à 12 personnes, ainsi que du coaching individuel\*.

## L'importance de "faire son deuil"

Dans sa vie privée ou professionnelle, chaque collaborateur a dû faire face à des deuils plus ou moins importants et plus ou moins récents. Par deuil, il faut comprendre non seulement la perte d'une personne proche, mais également toute perte susceptible de nous toucher affectivement, telle qu'un licenciement, un déménagement, une fusion ou le départ des collègues.

Le deuil implique une surcharge émotionnelle (stress) qui affecte l'attitude des personnes au travail et leur motivation. Offrir un coaching (individuel ou en équipe) aux collaborateurs concernés par un changement récent est donc un excellent investissement.

ICE – Fagioli & partenaires  
Pl. St-François 12bis, 1002 Lausanne  
Tél. 021 341 13 31

[www.moncoach.ch](http://www.moncoach.ch)

[www.creation-entreprise.ch](http://www.creation-entreprise.ch)

\*Pour en savoir plus : "Coaching, vous avez dit coaching", en librairie ou chez l'auteur :  
[mcfagioli@creation-entreprise.ch](mailto:mcfagioli@creation-entreprise.ch)