

EVALUEZ VOTRE FAÇON DE GÉRER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Situez-vous selon la fréquence de votre comportement habituel sur les échelles suivantes :

Indices d'une émotion mal vécue		Signs of mature management of an emotion
L'émotion déborde, je ne me contrôle plus		Je peux être émotionnel sans me perdre dedans
Je m'enferme dans une résistance passive, je stagne, je suis démotivé, je suis dans l'inertie		Je sais m'appuyer sur l'émotion pour être persuasif, stimulant, intense, motivé, avoir plus d'impact et d'autorité
J'implose, je m'auto-détruis, je m'éteins		Je contiens sainement, j'accepte de sentir et je peux identifier l'émotion
Je désire me venger, je répands des commérages et je fais des reproches. Je déverse mon agressivité par derrière ou sur les maillons faibles		Je m'autorise une certaine dose de désaccord, de positionnement, d'affirmation de mon point de vue
Je boude, je reste froid et distant, j'ignore l'autre, je ravale et je fais le poing dans ma poche		Je sais comment me défouler physiquement pour libérer une émotion que j'aurais contenue
Je fais semblant de ne pas être touché, je nie ou je réprime mes émotions		J'ai de la place à l'intérieur pour vivre l'émotion : je me détends dans le corps, j'accepte d'être touché émotionnellement
Je me sens blessé, j'en fais une histoire, j'entretiens l'émotion qui se transforme en humeur par mes pensées. Tout est de la faute de l'autre		Je prends la responsabilité de ce que je sens : je ne suis pas victime de l'autre, je suis responsable de ce qui se passe en moi et je m'en occupe !

Gestion saine : j'accepte de sentir l'émotion, je prends le temps de la reconnaître, je reviens à moi, je lâche l'autre, je m'occupe de l'émotion de façon responsable en la contenant et en l'exprimant plus tard en toute sécurité.