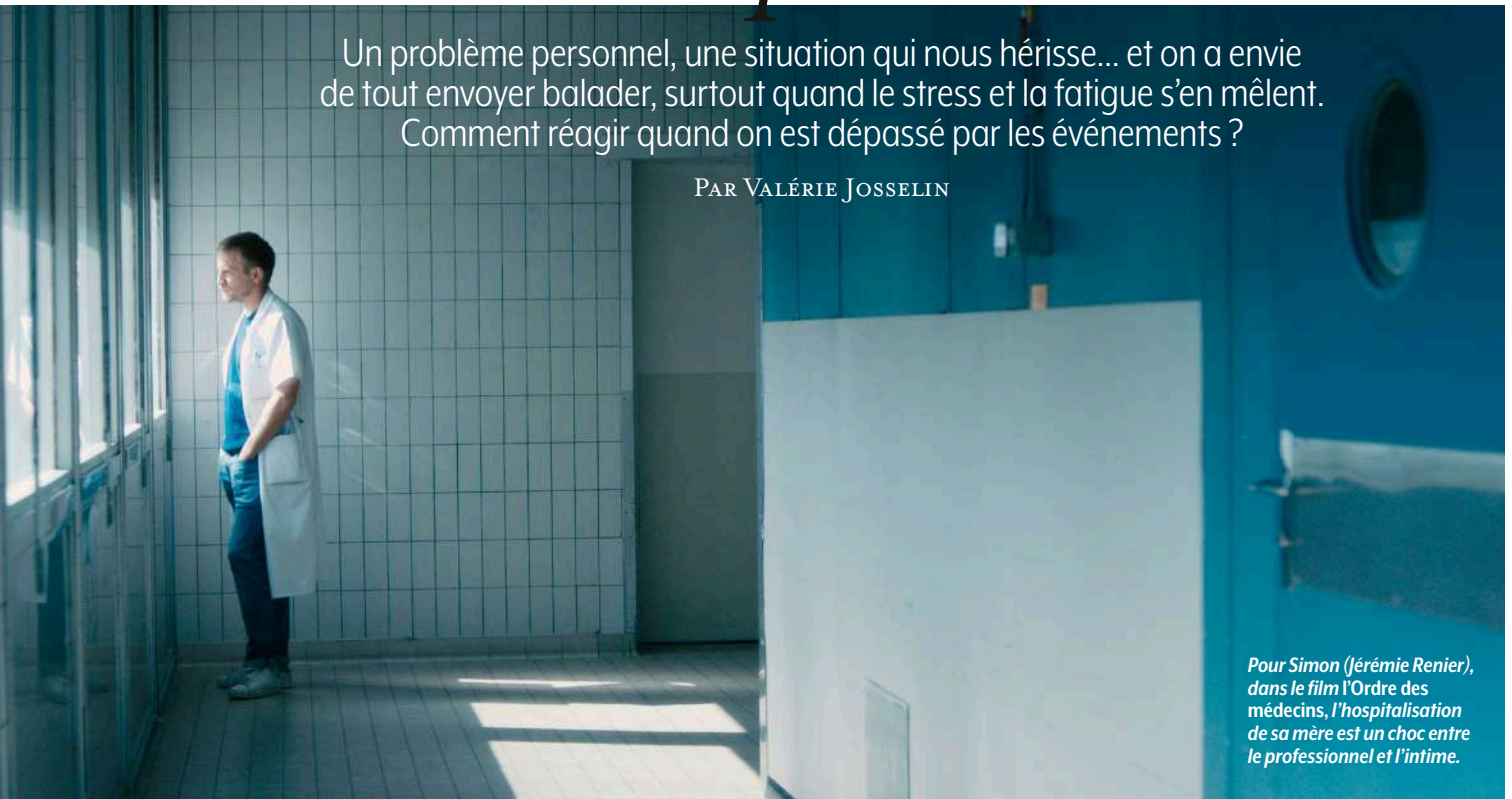


# Les émotions ont-elles leur place au travail ?

Un problème personnel, une situation qui nous hérisse... et on a envie de tout envoyer balader, surtout quand le stress et la fatigue s'en mêlent. Comment réagir quand on est dépassé par les événements ?

PAR VALÉRIE JOSSELIN



Pour Simon (Jérémie Renier), dans le film *l'Ordre des médecins*, l'hospitalisation de sa mère est un choc entre le professionnel et l'intime.

**E**nfin un film qui nous parle des émotions... au travail. Dans *l'Ordre des médecins*, de David Roux (en salle), Simon (Jérémie Renier), 37 ans, est un médecin aguerri. L'hôpital, c'est sa vie. Il côtoie la maladie et la mort tous les jours dans son service de pneumologie et a appris à s'en protéger, en se « blindant » contre ses émotions. Mais quand sa mère (Marthe Keller) est hospitalisée dans une unité voisine, la frontière entre l'intime et le professionnel se brouille. Il prend alors une semaine de vacances, lâche sa blouse blanche et redevient le fils de sa mère. Il peut enfin s'autoriser à « craquer »... à la surprise générale. Ce drame psychologique parle à chacun de nous : est-il impossible de laisser libre cours à ses émotions quand on est « en exercice » ?

## Le salarié doit laisser ses soucis au vestiaire

Jamais les entreprises n'ont autant parlé d'intelligence ou de compétence émotionnelle. Réhabilitées par les neurosciences, les émotions joueraient un rôle fondamental dans la mémorisation, la prise de décision, la cohésion d'équipe

ou la gestion du temps. Sur le terrain, pourtant, le salarié est prié de laisser ses soucis au vestiaire. « Le management contemporain n'a retenu de toutes ces études qu'une seule idée, déplore le Dr Catherine Aimelet-Périsol, médecin et psychothérapeute, auteure d'*Emotions : quand c'est plus fort que moi* (Leduc.s) : un salarié heureux est plus productif. "Managers coachs" et "responsables du bonheur", en vogue dans les entreprises européennes, tentent ainsi de recréer artificiellement des contextes ou des espaces d'épanouissement personnel. Cette "fabrique du bonheur" en entreprise est une idéologie dangereuse. Non seulement elle pousse à travailler davantage pour le même salaire (sans se plaindre !), mais surtout elle véhicule l'idée que tout le monde n'est censé éprouver qu'une seule émotion : la joie. Un salarié attristé par une mauvaise nouvelle, qui a peur d'une échéance importante, jaloux de la promotion de son collègue ou dépité, peut être vite considéré comme un individu qui n'est pas en pleine maîtrise de sa vie, incapable de résister au stress. » Au fond, seules les émotions dites « positives » sont admises dans le monde de l'entreprise.

## Aider un collègue qui va mal

Dans *l'Ordre des médecins*, les collègues de Simon n'attendent pas de réponse à leur « Ça va ? » et passent à autre chose. Ils s'éloignent de lui... Pleins de bonnes intentions, nous pouvons adopter l'attitude inverse et chercher à lui remonter coûte que coûte le moral, ou lui donner des conseils sur ce que nous ferions, nous, dans sa situation. Ce qui ne l'aide pas forcément. La bonne attitude ? « Manifester notre présence avec tact : mots, fleurs, coup de main au travail, recommande Cyrille Bouvet, auteur d'*Aider un proche en difficulté psychologique* (InterEditions). Si vous êtes proche, vous pouvez lui poser des questions sur ce qu'il ressent, le prendre dans vos bras, lui proposer de déjeuner. »

### Des pulsions naturelles vitales

Si, à la maison, nous nous sentons autorisés à crier, à pleurer ou à faire la tête, au boulot, nous devons accomplir la tâche pour laquelle nous sommes payés, quels que soient nos états d'âme. Problème : les quatre émotions « primaires » que sont la joie, la peur, la colère ou la tristesse échappent à notre contrôle. Et les émotions « secondaires » dites sociales (l'enthousiasme, l'impatience, le dégoût, la culpabilité, l'ennui...) leur sont intimement associées puisqu'elles en sont le prolongement. « Les émotions sont la traduction d'un phénomène biologique déclenché par une "alerte" (un événement extérieur ou une pensée) qui parvient à notre cerveau reptilien, la partie la plus ancienne, explique Catherine Aimelet-Périssol. Ce cerveau reptilien, qui fonctionne de façon très archaïque en termes de "bon/pas bon", va ordonner presque immédiatement une réaction utile, quasi "immunitaire", qui va dans le sens de notre sécurité et de nos valeurs. Le premier mouvement – le mot émotion tire sa racine du latin *movere*, qui signifie mouvoir – sera d'abord corporel. » Les émotions sont donc des pulsions naturelles, vitales. Elles font partie de la vie et se déclenchent malgré nous.

### Une question de dosage

La plupart d'entre nous se méfient de ces ressentis incontrôlables. Qui aime avoir peur, être triste, ressentir de la colère ou du stress ? Le premier réflexe quand ces émotions nous tombent dessus ? Les fuir ! Une attitude qu'on peut payer cher, explique Stéphanie Hahusseau, psychiatre et psychothérapeute, auteure de *Comment ne plus subir. Se déconditionner*

de son passé (Odile Jacob) : « Chercher à réprimer les émotions douloureuses est contre-productif et trop coûteux sur le plan physique et psychique. Lorsqu'elles sont refoulées, les émotions, qui sont des phénomènes ponctuels, peuvent se transformer en humeurs négatives durables ou en douleurs chroniques dans notre corps. » L'autre piège est de les surexprimer pour les évacuer. Or « les études montrent que ressasser ses problèmes et leur donner trop d'importance augmente le sentiment de mal-être », complète la psychiatre. Hélène, comptable dans une PME, confirme : « Le matin, je me jetais sur mes collègues pour leur parler de ce qui n'allait pas à la maison. Les gens ont commencé à s'éloigner. Je les plombais. Isolée, je me sentais encore plus opprimée. » La solution ? Apprendre à apprivoiser ses émotions (voir encadré).

### Traverser la tempête sans se mettre en tort

Il existe toutefois des situations particulièrement douloureuses (deuil, séparation, diagnostic grave...) qui, forcément, déteignent sur notre vie professionnelle. Il n'est alors plus question de chercher à comprendre ce que nous vivons, mais de traverser la tempête sans nous mettre « en tort ». « Huit jours après la mort de mon père, ma responsable m'a demandé d'organiser un débat sur les fêtes de famille. Quand j'ai reçu son mail, je tremblais de tout mon corps. C'était incontrôlable. C'est la première fois que je lui ai dit non. Elle s'est excusée, elle n'avait pas réalisé. Le pire, c'est que j'ai culpabilisé », raconte Ingrid, 42 ans, qui travaille dans l'événementiel. « Il y a une tolérance de l'entourage professionnel vis-à-vis de ces épreuves de la vie, à condition que la "crise" ne s'éternise pas, fait remarquer Catherine Aimelet-Périssol. Une femme qui pleure sera moins jugée qu'un homme, mais gare à elle si elle explose. Une grosse colère peut vite la faire passer pour une hystérique ! » Si nous nous sentons inaptes au travail, mieux vaut prendre quelques jours de repos et se ressourcer auprès de nos proches. Quelques règles s'imposent aussi dans l'expression de nos émotions : toujours parler en notre nom, en utilisant le « je », et éviter coûte que coûte les invectives ; faire attention à ne pas donner aux autres une charge qu'ils n'ont pas à porter et bien choisir ses confidents ; en cas de trop-plein émotionnel, aller se défouler ailleurs (aux toilettes pour pleurer un bon coup, dans la rue pour se calmer ou... crier). Avec la conviction que la souffrance dure moins quand on l'accepte...

## Des exercices pour les apprivoiser

La Dr Stéphanie Hahusseau nous décrit un programme à pratiquer quotidiennement.

**EXERCICE 1** Ressentez pleinement votre tristesse, votre peur, votre colère, votre frustration. Attention, ressentir n'est pas juste avoir la conscience de sentir, c'est vraiment amener toute son attention, sa respiration, dans la sensation. Un travail d'attention à la respiration au niveau des ailes du nez, des côtes, puis du cœur, pratiqué de cinq à quinze minutes chaque jour pendant quelques semaines, diminue de 50 % les émotions négatives sur la durée.

**EXERCICE 2** Le soir, revenez par écrit sur ce qui s'est passé de négatif puis de positif dans la journée. Décrivez les faits en détaillant la situation, puis essayez de noter ce qui s'est passé dans votre corps à ce moment-là mais aussi ce que vous vous êtes dit. Ce travail développera votre intelligence émotionnelle. Une fois que nous savons les ressentir, les nommer et les accepter, nos émotions nous conduisent tout naturellement à adopter des comportements bons pour nous.