

Doter la fonction publique d'intelligence émotionnelle

Explorer ses émotions



Série d'outils de travail 1 de 4

Objectif

Cet outil de travail vise à aider les apprenants et les apprenantes à améliorer leur intelligence émotionnelle en renforçant leur vocabulaire et leur sensibilité à l'égard de leurs émotions et de leur gestion de celles-ci. Cette information est particulièrement utile pour les personnes qui suivent les cours [Explorer ses émotions \(TRN457\)](#), [Explorer les émotions des autres \(TRN458\)](#) et [L'intelligence émotionnelle pour un leadership efficace \(TRN151\)](#).

Qu'est-ce qu'une émotion?



Une émotion est une réaction instinctive naturelle...



où se combinent des pensées, des sentiments et des sensations...



en réponse à des circonstances ou à des interactions sociales.



Les émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises, et ce ne sont pas des faits.



Les émotions sont des données temporaires qui donnent à une personne une information ou des messages émotionnels qui la concernent ou qui concernent une autre personne ou une situation.



Ces messages émotionnels sont reçus et communiqués.

Nous avons souvent conscience d'une situation, que l'on s'en rende compte ou non. Toute notre vie, nous faisons des analyses internes et externes instantanées pour donner un sens à nos expériences. Ces analyses nous aident à former une image mentale utile pour orienter nos autres perceptions, faire des prédictions, nous projeter dans l'avenir et prendre des décisions.

Comment les messages émotionnels sont-ils communiqués?



Par notre esprit (pensées, souvenirs, imagination)

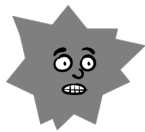
Par notre corps (sensations physiques)

Par notre comportement (désirs et actions)

Quelles sont les émotions primaires?

Les chercheurs et chercheuses et les scientifiques ont cerné **huit états chimiquement perceptibles** dans le corps humain, **communément appelés les émotions primaires**.

(Brackett, Rivers, Bertoli & Salovey, 2016, et Pollack, 2016)



Peur



Colère



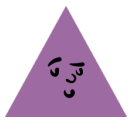
Tristesse



Joie



Surprise



Anticipation



Dégoût



Confiance

Les émotions suscitent en chaque personne des pensées, des sentiments et des sensations. De plus, la recherche a permis de déterminer que toutes les réactions émotionnelles proviennent d'une combinaison de différentes émotions primaires.

« Nos émotions, y compris celles qui sont difficiles, sont révélatrices de ce qui nous tient à cœur. » [traduction]

Susan David, Ph. D.,
autrice de *L'agilité émotionnelle :
accueillir ses émotions et les transformer*

Qu'est-ce qu'une émotion secondaire?



La colère

— Peut se manifester sous forme

- d'anxiété
- de honte

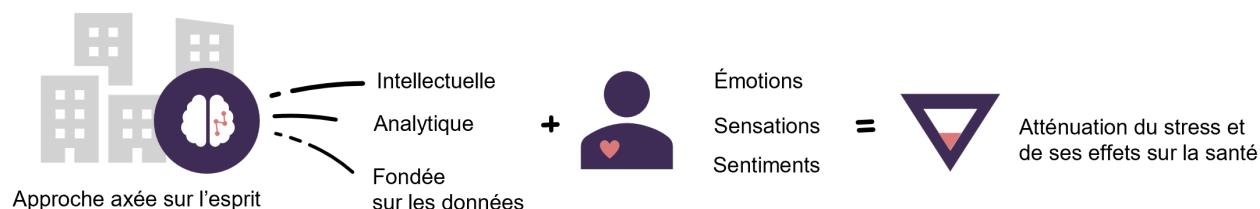
Une émotion secondaire est généralement vécue comme une réaction moins difficile destinée à masquer une émotion primaire. Les émotions secondaires sont apprises de nos expériences avec les autres : notre famille, notre communauté, notre environnement de travail et notre culture.

Par exemple, lorsqu'une personne ressent de la colère envers quelqu'un, cette émotion pourrait se manifester sous forme d'anxiété ou de honte :

- ses pensées peuvent rester bloquées sur ce que la personne fait (esprit);
- elle pourrait sentir son rythme cardiaque augmenter ou ressentir une tension dans ses épaules (corps);
- elle pourrait être tentée d'affronter la situation (comportement).

Plus une personne peut cibler la cause d'une réaction émotionnelle de manière exacte, plus elle sera en mesure de gérer cette réaction, qu'elle soit la sienne ou celle d'autrui.

Pourquoi les émotions sont-elles importantes dans un environnement de travail?



Les organisations du secteur public ont tendance à promouvoir au travail une approche intellectuelle, analytique et fondée sur les données, mettant ainsi l'accent sur l'aspect cérébral avant tout. Cette approche aide la fonction publique à surmonter les difficultés en constante évolution; toutefois, la recherche montre qu'apprendre de nos émotions, de nos sensations et de nos sentiments pendant que nous travaillons apporte d'importants bienfaits.

Les fonctionnaires de tous les niveaux peuvent utiliser l'information tirée de leurs émotions afin de favoriser les meilleures relations possibles et de maintenir des équipes saines et efficaces tout en réduisant le stress et ses effets sur la santé.

Émotions primaires et secondaires



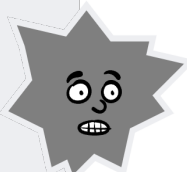
Colère

Exemples d'émotions secondaires : rage, indignation, fureur, irritabilité, hostilité, ressentiment, honte et violence.

Effets sur l'esprit : bousculade de pensées, animosité, imaginer le pire scénario possible, esprit vide.

Effets sur le corps : accélération du rythme cardiaque, sueur, muscles tendus, respiration accélérée.

Comportement : confrontation.



Peur

Exemples d'émotions secondaires : anxiété, appréhension, nervosité, angoisse, frayeur et panique.

Effets sur l'esprit : bousculade de pensées, sentiment de danger, imaginer le pire scénario possible, esprit vide.

Effets sur le corps : accélération du rythme cardiaque, sueur, froideur, muscles tendus, respiration accélérée.

Comportement : réaction de lutte ou de fuite, évitement.



Joie

Exemples d'émotions secondaires : plaisir, joie, soulagement, bonheur, émerveillement, fierté, excitation et extase.

Effets sur l'esprit : rapidité d'esprit, contrôle, positivité.

Effets sur le corps : énergie.

Comportement : proximité, bienveillance.



Tristesse

Exemples d'émotions secondaires : deuil, chagrin, morosité, mélancolie, désespoir, solitude et dépression.

Effets sur l'esprit : pensées ralenties, isolement, confusion mentale, négativité.

Effets sur le corps : lourdeur, vide, engourdissement, fatigue.

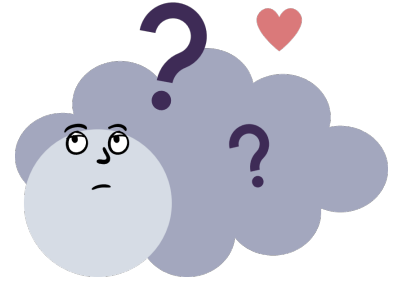
Comportement : affolement, repli sur soi.

* L'information figurant dans le tableau est fondée sur *Introduction to Emotions in Education*, Pekrun et Linnenbrink-Garcia, 2014.

À quel point connaissez-vous vos émotions?

Pour gérer ses émotions, il faut d'abord les reconnaître et savoir comment elles influencent notre comportement. Nous pouvons apprendre à analyser et à comprendre nos émotions en se posant quelques questions puissantes :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment?
- Quelles sont les émotions liées à la situation?
- Comment ai-je réagi à ces émotions?
- Quel besoin est lié à ces émotions?



Un chercheur à l'Université de Stanford, Fred Luskin, a déterminé qu'en moyenne, ce sont 60 000 pensées qui traversent le cerveau humain chaque jour. Chaque pensée engendre des réactions et des émotions primaires et secondaires : les données transitoires passent du doute ou de la confiance à une opinion, un jugement ou une croyance.



Demandez-vous quel message votre émotion vous envoie. Cela vous aidera à désamorcer votre réaction émotionnelle.



Prenez le temps d'évaluer vos options et vos plans. Donnez-vous le temps de ressentir vos émotions et servez-vous de cette compréhension pour vous guider.



Souvenez-vous d'un moment où vous avez ressenti une émotion similaire. Qu'avez-vous fait pour la gérer efficacement? Voilà une manière efficace de développer votre résilience et votre confiance.



Entraînez-vous à gérer une situation où une émotion semblable pourrait survenir. Ainsi, vous serez mieux en mesure de gérer ces situations lorsqu'elles surviendront.

La réflexion en action



- Apprenez à dévier votre attention en faisant de l'exercice physique, en prenant de grandes respirations ou en écoutant de la musique.



- Quels exercices de pleine conscience pouvez-vous faire pour apprécier le moment présent plutôt que de vous laisser envahir par vos préoccupations? [Consultez l'outil de travail Apprenez à vous détacher de vos pensées](#) sur le site Web Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, gracieuseté de la Canada Vie, pour obtenir des conseils.



- Quel [type de langage corporel pouvez-vous adopter](#) pour favoriser une réflexion saine?

Par exemple, changer de posture et bouger son corps peut aider à changer l'humeur et à diminuer le stress. Prenez différentes postures : assoyez-vous, colonne vertébrale droite, tête haute, épaules détendues et droites.

Cinq étapes pour changer d'état d'esprit



Reconnaissez l'émotion et nommez-la. Il existe [de nombreux outils](#) pour vous aider dans ce processus.



Prenez le temps de ressentir l'émotion et demandez-vous ce qui se cache derrière. N'agissez pas immédiatement.



Demandez-vous ce qui a [déclenché cette émotion](#) et quels renseignements ou messages votre corps vous envoie.



Changez d'état d'esprit. Il existe de [nombreux outils](#) pour vous ramener vers la tranquillité d'esprit et l'équilibre.



Faites face à la situation en choisissant une action en fonction de l'information que votre émotion vous a donnée.



Si vous vivez avec des problèmes de santé mentale, de l'anxiété accrue ou une dépression, vous devriez en parler avec un ou une professionnel·le de la santé.



Livres

- ***L'agilité émotionnelle : accueillir ses émotions et les transformer*, Susan David, Ph. D.**

Ce livre explique comment s'épanouir dans un monde incertain en devenant agile émotionnellement grâce à quatre concepts clés permettant de reconnaître les expériences désagréables tout en s'en détachant, en acceptant nos valeurs fondamentales et en modifiant nos actions en fonction de ce que nous voulons réellement.

- ***L'intelligence émotionnelle au travail*, Daniel Goleman**

Ce livre explique que l'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences que quiconque peut acquérir et il présente des conseils pratiques sur son importance et la manière dont on peut l'alimenter.



École de la fonction publique du Canada

Outils de travail

- Gérer les effets de ses émotions (TRN4-J46)
- Gérer les effets des émotions des autres (TRN4-J47)
- Diriger en faisant preuve d'intelligence émotionnelle (TRN-J48)

Cours

- [Explorer ses émotions \(TRN457\)](#)
- [Explorer les émotions des autres \(TRN458\)](#)
- [L'intelligence émotionnelle pour un leadership efficace \(TRN151\)](#)



Autre

- Pour en apprendre davantage sur la sécurité psychologique et les différences culturelles, consultez l'[outil d'orientation en ligne pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#) de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale et Canada Vie, qui est conçu pour vous aider à approfondir sur le sujet.