



III. Comprendre vos réactions

Exercice – Exprimer ses émotions de façon constructive

Les états émotifs désagréables et négatifs constituent une partie inévitable de l'expérience humaine, y compris dans le milieu de travail. Nous n'avons jamais « tort » en éprouvant une émotion,; même les états intenses ou peu agréables. Il vaut mieux ne pas vous juger concernant vos émotions, mais plutôt continuer à vous soucier de la manière dont vos états émotifs se manifestent, surtout lorsque vous interagissez avec les autres. En d'autres termes, nous devons avoir conscience du langage que nous utilisons au travail, du ton et de la manière dont nous parlons, ainsi que des comportements que nous manifestons. La façon dont vous choisissez d'exprimer vos émotions peut avoir une incidence importante sur la façon dont vos collègues vous répondent.

Réfléchissez aux types de langages et de comportements qui, selon vous, accompagnent les trois principaux états émotifs, à savoir la colère, la crainte et la tristesse (y compris la souffrance). Quels sont les exemples d'un langage et d'un comportement appropriés que vous avez utilisés en interagissant avec les autres? Quels sont les exemples d'un langage et d'un comportement moins appropriés que vous avez utilisés?



	Colère	Crainte	Tristesse
Manifestation appropriée (langage, ton et élocution, comportement)	<i>Par ex. : demander une rencontre avec une personne qui, d'après vous, fait des déclarations inexactes à votre sujet.</i>		
Manifestation moins appropriée (langage, ton et élocution, comportement)		<i>Par ex. : dire que vous êtes malade lorsque vous ne l'êtes pas, pour éviter de rencontrer une personne dont vous devez gérer les problèmes de rendement.</i>	

Réfléchissez aux occasions où vous avez exprimé chacun de ces états émotifs de manière moins appropriée. Réfléchissez à ce qui vous a empêché d'afficher votre état émotif de façon plus appropriée. Quels obstacles avez-vous dû surmonter et comment pouvez-vous les résoudre à l'avenir?