

ACTEURS

Pourquoi valoriser une attitude exempte de toute émotion?

CÉLINE RENAUD

CEO et fondatrice JMC LUTHERIE

Lundi matin, dans les rues de la capitale vaudoise, j'atterris non pas avec un avion mais d'un week-end de séminaires en Italie avec des participants issus des quatre coins du monde. Nous avons pris des cours ensemble, travaillé nos postures, remis du jus dans nos systèmes et partagé beaucoup d'émotions, de joies, de pleurs et de fous rires! J'ai l'impression d'avoir gagné deux centimètres de hauteur et mon cœur est grand ouvert.

Sauf que là, dans ces rues de Lausanne, à chaque personne que je rencontre, j'ai l'impression de me ratatiner un peu plus. Pas une seule personne ne sourit. Pourquoi les gens sont-ils si tristes? Je me dis peut-être que cela tient à moi et à mon regard sur les autres. Alors comme j'aime le faire très souvent, je tente un bonjour

et un sourire pour voir si les gens arrivent à me rendre ce sourire et peut-être à se relever eux de deux millimètres.

Dans notre culture, pour des questions de convenance, il semblerait qu'il faille effacer toute émotion et ce aussi dans nos métiers. Il apparaît que pour faire des affaires et travailler dans les grandes entreprises, il faille rester au niveau du rationnel, bien rangé, voire effacer toute forme d'émotion. Et pourtant, l'intelligence émotionnelle est tout aussi importante que l'intelligence cérébrale voir même plus, car elle est source d'un fuel d'énergie énorme.

Signature énergétique

Il y a plusieurs types de sources d'énergie: la force vitale, l'émotionnel, le mental ainsi que le spirituel. Toutes ces sources d'énergie, nous y avons accès de manière plus ou moins facile. Et

la manière dont nous y accédons nous est propre, c'est un peu notre signature énergétique. Alors si par exemple nous avons accès facilement à l'intelligence émotionnelle, elle nous servira à renforcer les autres intelligences comme la force vitale ou le mental. Et là, où l'accès semble plus difficile, c'est là, que nous ferons les plus grandes choses. Un athlète olympique a le plus souvent une force vitale difficile d'accès, mais qu'il aura sollicitée avec d'autres ressources.

C'est la même chose pour le monde professionnel. Si nous sommes entrepreneur avec une attitude fermée, cela ne fonction-

nera pas. Il faut pouvoir partager nos ressources, nos sourires et notre émotionnel avec notre team, les clients et finalement tous les partenaires. Cela dégage quelque

chose qui est certes invisible et qui pourtant se ressent facilement ou surtout, nous ressentons si cette authenticité fait défaut. Cette expression de nos émotions

véritables nous aide à conclure des affaires.

De même si en entreprise, nous sortons du cadre en exprimant trop notre panel émotionnel, nous dérangeons et nous nous faisons éliminer. C'est pour cela que beaucoup de personnes choisissent la voie de l'indépen-

IL FAUT POUVOIR PARTAGER
NOS RESSOURCES,
NOS SOURIRES
ET NOTRE ÉMOTIONNEL
AVEC NOTRE TEAM,
LES CLIENTS
ET FINALEMENT
TOUS LES PARTENAIRES.



dance même si elle est plus difficile. Cette voie offre plus de liberté de montrer qui nous sommes vraiment et de respecter qui nous sommes. A trop vouloir gommer nos traits de personnalité et nos émotions, nous nous rendons malades.

Beaucoup de cas de burn out sont liés à cette problématique. L'indépendance permet l'expression de sa personnalité. Et c'est bien le fait de vivre pleinement qui nous sommes et de manière congruente qui offre aussi plus d'endurance. ■