

Maîtrisez-vous vos attitudes et vos émotions ?

« Aucun homme n'est libre s'il n'est pas maître de lui-même. » – Épictète

« Ce qui se passe n'est pas aussi important que la façon dont vous réagissez à ce qui se passe. » –
Thaddeus Golas

« Nommez-le pour l'apprivoiser. » – Dan Siegel

« Vous ne détestez probablement personne, mais il se peut que vous soyez paralysé par les aspects négatifs du quotidien. Les mini-préjugés et les jugements impulsifs peuvent créer une atmosphère de guerre non déclarée. À travers les barbelés, des balles invisibles volent. » – Michael Paul Gallagher

« Si vous changez votre façon de voir les choses, les choses que vous regardez changent... La façon dont les gens vous traitent relève de leur karma ; votre réaction, quant à elle, dépend de vous. »
– Wayne Dyer

Chaque jour, dès le réveil, nous faisons face à des milliers de choix. Certains de ces choix sont minuscules (par exemple, ouvrir les yeux), tandis que d'autres sont automatiques, pris sans y penser. Certains exigent une réflexion délibérée et de l'énergie : organiser son espace de travail ou s'asseoir pour lire un livre. Chaque jour, nous faisons des choix, même si nous n'en sommes pas conscients : comment dépenser notre argent, où investir notre temps, comment traiter les autres et passer une bonne journée, etc. Le poids de tous ces choix s'accumule au fil du temps et devient une part intégrante de qui nous sommes. En d'autres termes, nous devenons nos choix et, en prenant conscience de ceux-ci, nous avons la capacité de les changer.

L'intelligence émotionnelle

La théorie de l'intelligence émotionnelle, développée par les psychologues Peter Salovey, John Mayer et David Caruso, suggère que les individus possèdent un ensemble de compétences liées à la compréhension et à la gestion efficace des émotions. Celles-ci comprennent quatre domaines principaux :

- Reconnaître ses propres émotions ainsi que celles des autres.
- Utiliser les émotions dans la réflexion et la prise de décisions.
- Comprendre les nuances et les implications des émotions.
- Gérer les émotions pour atteindre des objectifs personnels et sociaux.

Cette théorie met en lumière comment l'intelligence émotionnelle contribue aux relations, au leadership et au bonheur global en améliorant notre capacité à gérer efficacement les interactions

sociales et à réguler nos émotions. Choisir et contrôler nos émotions est la clé de l'intelligence émotionnelle. Ce sont nos réactions aux personnes et aux événements qui suscitent nos émotions, et non les personnes et les événements en soi. Nous avons le pouvoir de choisir et de maîtriser nos sentiments et nos pensées. C'est une compétence essentielle et précieuse pour tous, mais particulièrement pour les leaders. Ces derniers comprennent qu'ils font face à des milliers de choix chaque jour et que parmi ceux-ci se trouvent leurs attitudes, leurs comportements et leurs sentiments.

Choisir n'est pas subir ; c'est maintenir le contrôle sur soi-même. Les leaders optent pour des attitudes positives et constructives, conscients de leur capacité à le faire. Cela semble simple en théorie, mais la réalité est plus complexe. Les choix des leaders ne sont pas toujours faciles, mais leur force réside dans la capacité à choisir des options bénéfiques. Pour ceux qui débutent dans la maîtrise de soi, voici trois points essentiels à comprendre. Les leaders comprennent également qu'ils peuvent choisir et ajuster leurs attitudes en fonction de leurs objectifs et des situations. Comme l'a dit Charles Swindoll dans son poème *Attitude* : « Chaque jour, nous avons le choix de l'attitude que nous adoptons... La seule corde que nous pouvons jouer est notre attitude. »

« Les équipes dirigées par des leaders exprimant des émotions positives ont tendance à afficher des niveaux de performance plus élevés et des taux de rotation plus faibles », selon les recherches de Jennifer George et Kenneth Bettenhausen. À l'inverse, les équipes dirigées par des leaders manifestant des émotions négatives connaissent des résultats moins favorables, selon Paul Harvey, Jason Stoner, Wayne Hochwarter et Charles Kacmar. Il est essentiel de reconnaître vos émotions comme des informations, ni bonnes ni mauvaises, mais plutôt comme des signaux révélateurs de ce qui fonctionne ou non pour vous.

Nous reconnaissons toutefois que pour ceux qui souffrent de troubles mentaux, choisir des émotions positives n'est pas toujours possible. Dans ce cas, envisagez de consulter des ressources en ligne, un thérapeute, ou de solliciter le soutien de vos proches pour obtenir l'aide nécessaire.

De plus, la recherche sur les « interactions déprimées » menée par Dean McKay montre que ceux qui interagissent avec des personnes déprimées finissent souvent par absorber ces émotions et développer des sentiments d'hostilité et d'anxiété. Ainsi, si votre équipe est amenée à interagir avec des individus malheureux, il est crucial de veiller à ce qu'elle puisse se protéger contre ces influences négatives.

Il est évident qu'adopter une bonne attitude est un atout majeur, voire le plus important. Peu importe vos compétences, vos diplômes ou votre réputation, votre attitude demeure votre alliée. Comme le souligne la coach en gestion Chantal Binet : « Nous sommes embauchés pour nos compétences et congédiés pour notre attitude. »

Considérer vos émotions comme des informations

Il est utile de considérer vos émotions comme des informations, comme un indicateur de la façon dont une situation fonctionne pour vous. « La cause principale du malheur n'est jamais la situation, mais vos pensées à ce sujet. Soyez conscient de vos pensées. Séparez-les de la situation, qui est toujours neutre et telle qu'elle est. Il y a la situation ou les faits, voici donc ma réflexion à ce sujet. Au lieu d'inventer des histoires, restez sur les faits. » Ces « histoires », dont parle Eckhart Tolle, sont nos interprétations des choses ; ce sont elles qui nous font sentir mal. Chaque fois que vous avez du mal à

gérer vos humeurs ou à dépasser vos sentiments de frustration, de colère ou d'agacement, il peut être utile de vous poser les questions suivantes :

- Quels sont les faits objectifs de la situation ? Cette question est particulièrement utile pour remettre les choses en perspective si vous avez tendance à réagir de manière excessive. Si vous avez du mal à distinguer vos interprétations des faits, essayez de considérer la situation du point de vue d'un tiers. Qu'observerait une personne extérieure à la situation ?
- Comment est-ce que je me sens ? À quoi est-ce que je pense ? Ce sont vos interprétations et vos réactions à la situation.
- Qu'aimerais-je ressentir ? Il est facile de se retrouver pris dans un tourbillon de négativité et de se focaliser sur le négatif. Vous devez vous demander ce que vous souhaitez dans cette situation.
- Que puis-je faire pour me sentir mieux face à cette situation ? Cette étape place le contrôle de la situation entre vos mains. Au lieu de vous laisser submerger par vos émotions, vous pouvez prendre des mesures pour renforcer votre maîtrise de soi.

Exemples de la gestion de ses humeurs

Il est essentiel de prendre la responsabilité de ses expériences et de gérer activement ses humeurs. Par exemple, lors d'une récente réunion d'équipe sur l'organisation du barbecue annuel d'été, Roxanne se sentait contrariée que personne ne lui demande son avis. Elle commençait à penser que ses idées n'étaient pas appréciées et envisageait de quitter la réunion, car elle se sentait exclue plutôt que valorisée et incluse. Cependant, lors d'une pause dans la discussion, Roxanne a décidé d'exprimer son idée, qui proposait un compromis entre les différentes options discutées. L'équipe a accordé toute son attention à sa suggestion, et Roxanne s'est sentie beaucoup plus impliquée dans la réunion. Elle a réalisé que, pour se sentir incluse, elle devait s'impliquer activement, plutôt que d'attendre passivement que les autres la sollicitent.

Un autre exemple concerne Roger, qui est arrivé au travail un matin de mauvaise humeur – agacé, stressé et fatigué. La journée précédente n'avait pas été facile, il y avait eu des embouteillages ce matin-là, et il avait mal dormi. À quelques heures d'une présentation importante, Roger s'est isolé dans son bureau, a pris quelques respirations profondes pour se détendre et a réfléchi aux émotions et attitudes positives qui l'aideraient à bien performer. Enthousiasme. Positivité. Le désir de se connecter avec son auditoire. Roger a fait appel à des souvenirs où il avait ressenti cette énergie positive et ce sentiment de connexion. Après avoir révisé ses notes de présentation avec un sourire, il est parti pour la réunion, se sentant maître de la situation et impatient de faire part de ses idées.

Dans les deux exemples, Roxanne et Roger ont pris le temps de réfléchir à leurs émotions et à leurs pensées. Ils ont tous deux reconnu la nécessité d'agir différemment pour que la situation fonctionne pour eux. Plutôt que de rester passifs face à leur malaise, Roxanne a décidé de s'impliquer activement, tandis que Roger a pris conscience que son humeur n'était pas constructive et a cherché des moyens utiles pour améliorer la situation. Le choix de Roxanne d'assumer la responsabilité de son expérience personnelle et la gestion des émotions de Roger ont tous deux conduit à des résultats positifs.

Nous pouvons tous suivre leur exemple. Bien sûr, il peut être difficile de réaliser que nous avons le pouvoir de sortir de nos sentiments négatifs. Parfois, nous pourrions être tentés de nous enfoncer

dans notre malheur, en justifiant nos émotions négatives comme légitimes. Cependant, en accusant les autres et en nous positionnant en victimes, nous perdons le contrôle sur nous-mêmes et nous cédonos notre pouvoir. Au-delà de nos premières réactions émotionnelles, nos émotions et nos attitudes sont sous notre contrôle. En les assumant, nous reprenons le contrôle de notre vie.

Votre défi en deux parties

La discussion ci-dessus souligne l'importance de reconnaître ce qui déclenche notre négativité et de gérer les moments difficiles au fur et à mesure qu'ils surviennent, afin d'atteindre la maîtrise de soi. De plus, comme l'auteur prolifique John Maxwell le souligne, il est crucial de réfléchir à nos habitudes et à nos schémas comportementaux et émotionnels ainsi que de les gérer.

Partie 1

Nous vous invitons à inventorier et à nettoyer les habitudes qui pourraient entraver votre progression vers la maîtrise de soi dans votre journal d'apprentissage.

1. Comme le propose Maxwell, posez-vous les questions suivantes :
 - a. Quelles émotions négatives ressentez-vous fréquemment et avez-vous du mal à gérer ? Par exemple : la peur, la frustration, la jalousie, la tristesse, le doute, la colère.
 - b. Quels schémas de pensée ou attitudes tendent à vous causer des ennuis ? Par exemple : craindre le pire, vous attendre à ce que les autres lisent dans vos pensées, vous sentir incompetent, interpréter automatiquement ce que disent les autres comme une attaque.
 - c. Quels comportements sont particulièrement inefficaces pour vous ? Par exemple : être passif, ne pas exprimer vos pensées, attendre jusqu'à la dernière minute, réagir impulsivement, critiquer, pinailler.
2. Ensuite, identifiez des pistes de réflexion utiles :
 - a. Transformez les émotions négatives en émotions positives. Identifiez les pensées qui peuvent vous aider à vous sentir heureux, confiant, empathique et tolérant.
 - b. Remettez en question et remplacez les attitudes négatives par des attitudes positives. Répétez des affirmations telles que : « Je peux y arriver », « Je vais demander ce que je veux », « Je suis compétent », « Je suis en apprentissage pour __ afin de pouvoir demander de l'aide », « Je vais demander des éclaircissements ».
 - c. Remplacez les comportements inefficaces par des comportements efficaces. Générez des pensées qui vous incitent à être proactif, à exprimer vos pensées de manière respectueuse, à planifier votre travail, à réfléchir avant de réagir, à apprécier plutôt qu'à critiquer.
3. À présent, vous devriez avoir trois listes d'affirmations qui peuvent susciter des émotions, pensées et comportements positifs, vous rapprochant ainsi de la maîtrise de soi. Identifiez des modèles dans vos listes et essayez de trouver cinq affirmations qui activent la positivité dans vos émotions, vos pensées et vos comportements.

4. Enfin, faites part de vos réponses aux questions, de vos listes et de vos cinq affirmations positives aux membres de votre équipe de rétroaction. Demandez-leur leur avis et ajustez votre travail selon vos besoins. Élaborez un plan avec les membres de votre équipe de rétroaction décrivant comment ils pourront vous soutenir et vous encourager à maintenir des attitudes et des émotions positives, tout en vous alertant si vous vous égarez.

Partie 2

Maintenant, nous vous invitons à tester l'efficacité de vos cinq affirmations positives pour favoriser un sentiment de maîtrise de soi. Pendant au moins trois jours cette semaine :

1. Notez chaque matin vos cinq affirmations positives dans votre journal d'apprentissage.
2. Utilisez-les comme des rappels tout au long de la journée, en particulier lorsque vous vous heurtez à des émotions négatives ou à des défis.
3. En fin de journée, réfléchissez à leur impact : comment vous ont-elles aidé à gérer vos émotions et à maintenir une attitude constructive ?
4. Si nécessaire, ajustez vos affirmations pour mieux répondre à vos besoins émotionnels et comportementaux.

Voici quelques actions supplémentaires à mettre en pratique pour vous aider à progresser au cours de ces trois jours.

- Faites preuve uniquement d'émotions et d'attitudes positives.
- Évitez de parler de choses négatives, de propager des ragots ou d'exprimer des attitudes négatives.
- Maîtrisez vos émotions pour qu'elles vous bénéficient plutôt qu'elles vous nuisent.
- Avant de réagir, prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir.
- Changez de perspective.
- Accordez aux autres le bénéfice du doute.
- Lorsque des émotions négatives surviennent (comme la frustration, la colère, la tristesse, l'anxiété, l'ennui ou l'irritation), interrogez-vous sur leur utilité. Si elles vous gênent, envisagez des émotions plus fonctionnelles et positives.
- Identifiez ce que vous devriez penser ou faire pour ressentir ces émotions positives et agissez en conséquence. Faites de même avec vos attitudes ou pensées négatives.
- Pensez à ce qui pourrait vous aider à maîtriser la situation.

Si vous trouvez cet exercice particulièrement difficile, souvenez-vous des paroles de Charles Popplestown : « Vous ne pouvez pas toujours contrôler les circonstances, mais vous pouvez contrôler vos propres pensées. » Dans votre journal d'apprentissage, notez toutes vos expériences et tentatives de gestion de vos émotions et de vos attitudes.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Quelle a été votre réaction à cet exercice ?
2. Quelles actions ont été les plus faciles et les plus difficiles à entreprendre ?
3. Quelle a été la réaction des autres lorsque vous avez adopté des émotions et des attitudes positives ?
4. Quels effets a eu l'expression exclusive d'émotions et d'attitudes positives sur ce que vous ressentiez ? Sur votre niveau d'efficacité ? Sur votre sentiment de maîtrise ?
5. Quelles leçons avez-vous apprises sur vous-même et sur la gestion de vos émotions et de vos attitudes grâce à cet exercice ?
6. Dans quelle mesure la maîtrise de soi et la gestion de l'humeur sont-elles essentielles pour les leaders ?
7. Que peuvent faire les leaders pour aider les membres de leur équipe à gérer leurs émotions et leurs attitudes ?

Plan d'action

Décrivez dans votre journal d'apprentissage les trois actions spécifiques que vous prendrez dorénavant pour (a) adopter des émotions et des attitudes positives et pour (b) encourager les autres à vous imiter.

Roxanne : Choisir ses émotions et ses attitudes... C'est une excellente idée ! J'ai lu dans le livre de John Maxwell que la vie se compose de 10 % d'événements et de 90 % de réactions face aux événements. Je pense qu'il serait vraiment bénéfique que je prenne l'habitude de choisir mes attitudes plus souvent : ça serait un investissement rentable !

Roger : Tu as tout à fait raison ! Pour moi, il y a deux bonnes raisons de choisir ses attitudes : prendre le contrôle de sa vie et être un leader inspirant.

Roxanne : Je suis totalement d'accord avec toi, Roger ! Un leader positif, avec une bonne attitude au travail, voit souvent de bons résultats, car il parvient à motiver son équipe. Le positif attire le positif : si tu adoptes une pensée positive, tu attires souvent des situations positives. Personnellement, ça fonctionne bien pour moi ! Quand je maintiens des attitudes et des comportements positifs, mon niveau de stress diminue, mes relations avec les autres s'améliorent, et je me sens plus apte à atteindre mes objectifs.

Roger : Absolument ! Apprendre à gérer nos émotions et à cultiver un état d'esprit positif face aux événements nous rend plus efficaces dans tous les aspects de la vie. Ça nous aide à prendre de meilleures décisions, à nous entourer des bonnes personnes et à choisir la voie qui nous convient le mieux. La maîtrise de soi nous permet de voir les solutions plus clairement. Autrement, nous nous compliquons la vie inutilement ! Lorsque je me sens abattu, je me rappelle que je peux changer ma perception des choses. En gros, je pense qu'il y a seulement des avantages à choisir nos attitudes.

Roxanne : Ça me rappelle ce que disait Eckhart Tolle : « Comme nous le rappelle Eckhart Tolle, nous sommes généralement malheureux à cause de la manière dont nous interprétons une situation, et non à cause de la situation elle-même. Nous devrions séparer les faits réels d'une situation de nos interprétations de celle-ci. ». Donc, chaque fois que j'ai du mal à gérer mes humeurs ou que je me sens énervée, en colère ou agacée, je me pose trois questions : (1) Quels sont les faits de la situation ? Ça m'aide à relativiser, car j'ai tendance à dramatiser ; (2) Qu'est-ce que je voudrais ressentir ? Parce que je peux facilement me laisser emporter par la négativité ; (3) Que puis-je faire pour me sentir mieux dans cette situation ? Ce processus de gestion de l'humeur m'a aidée à éviter de m'enliser dans le sable mouvant que j'avais moi-même créé.

Roger : Oui, ça doit être difficile de réaliser que tu as le pouvoir de te libérer des émotions négatives. Parfois, as-tu simplement envie de te laisser aller à la tristesse en pensant que tu as été injustement traitée et que tu as le droit d'être négative ?

Roxanne : Oui, bien sûr ! C'est humain d'avoir cette réaction, mais ça ne m'aide pas. Accuser les autres ou adopter une mentalité de victime me font perdre le contrôle de ma situation. Il est crucial de me rappeler que, à part mes réactions émotionnelles spontanées qui ne durent que quelques instants, mes émotions et mes attitudes sont sous mon contrôle. En gérant mes humeurs, je me gère moi-même !

Roger : Oh, mais voici quelque chose d'exceptionnel qui m'est arrivé. J'ai décidé de relever ce défi lors d'une réunion de travail. J'ai été totalement positif et constructif dans mes commentaires. J'ai pu voir la réaction immédiate des autres. Ils étaient impressionnés ! Par la suite, tout le monde – y compris mon patron – m'a remercié pour mes contributions et pour être un si bon joueur d'équipe. Ainsi, je continue à le faire depuis lors, et maintenant mon patron m'a invité à postuler un poste supérieur, car je suis « un modèle à suivre ». Les effets incroyables de l'application de cet exercice !

Roxanne : Super. Ce sont des leçons bien apprises ! Les petites actions peuvent vraiment compter pour beaucoup.