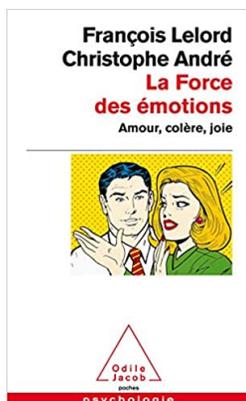




## Fiche de lecture

### *La Force des émotions, François Lelord et Christophe André*

(2020), Éditions Odile Jacob



#### Présentation de l'éditeur

Peut-on maîtriser sa jalousie ? Quelle est la part du désir dans l'amour, et pourquoi sommes-nous parfois infidèles ? En quoi la joie est-elle bonne pour la santé ? Le bonheur dépend-il de chacun d'entre nous ou des circonstances ? Comment rester maître de ses émotions ? Comment mieux comprendre celles des autres, sans brimer les siennes ? Pour chacune de nos grandes émotions, la joie, la colère, la tristesse, la jalousie... voici du nouveau et des conseils pour mieux les comprendre et les exprimer. Apprenez à faire de vos émotions une force.

#### Les auteurs en quelques mots

François Lelord et Christophe André sont psychiatres et psychothérapeutes. Ils sont les auteurs, notamment, de *L'Estime de soi* et de *Comment gérer les personnalités difficiles*.

#### Notre lecture

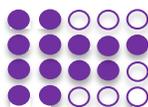
Dans cet essai publié pour la première fois en 2003, les psychiatres François Lelord et Christophe André décryptent et analysent les principales émotions « universelles » et la manière dont elles se manifestent dans nos vies. La structure de ce livre est accessible et permet une lecture pratique, en fonction du besoin du lecteur : chaque chapitre est consacré à une émotion en particulier. D'abord la colère puis l'envie, la joie, la tristesse, la jalousie, la peur et enfin un dernier chapitre a été ajouté sur l'amour (qui n'est pas scientifiquement une émotion dite fondamentale mais très importante selon les auteurs).

Lelord et André mêlent habilement des informations scientifiques à des exemples cliniques mémorables, permettant ainsi de mieux se représenter les concepts évoqués. Ces exemples concrets sont tirés d'expériences vécues mais aussi d'œuvres littéraires et cinématographiques. Vous y trouverez même des encadrés précisant certains points particuliers, des tableaux récapitulatifs synthétiques et des exercices faciles à transposer dans la vie quotidienne, à mettre en pratique pour tenter de mieux appréhender vos schémas de pensée.

Aucune connaissance du sujet n'est nécessaire avant d'aborder cette œuvre, en particulier grâce à une première partie didactique définissant le concept d'émotion et les différentes théories qui y sont liées. Il s'agit, en quelques sorte, d'une carte situant les principales émotions et permettant de les repérer au quotidien, de les nommer, les expliquer, les accueillir et savoir en faire une véritable force ! On ressort de cette lecture avec une compréhension de nous-même et des autres différente, si ce n'est meilleure. Chacun y trouvera au moins un conseil qui pourra lui servir dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.

#### L'intelligence du cœur dans le texte

- COURAGE
- INTUITION
- EMPATHIE
- CRÉATIVITÉ



#### Les émotions dominantes, par *Love for Livres*



## Les 3 idées clés pour votre entreprise

- 1. Intégrer la dimension émotionnelle en entreprise.** Les émotions n'ont pas bonne presse dans le monde de l'entreprise, notamment chez les dirigeants. Elles sont souvent mises à la porte, objets de tabous, ignorées et jugées non productives. On les perçoit comme des éléments perturbateurs au bon fonctionnement de l'organisation. Pourtant, nos émotions, comme le montre le livre, ne s'arrêtent pas à la porte de notre bureau et l'entreprise est aussi une aventure humaine ! En effet, exprimer ses émotions au travail rendrait plus efficace et peut devenir un véritable outil de management. Cela permet, par exemple, de comprendre ce qui se passe chez soi et chez l'autre pour trouver des terrains de coopération. Mais aussi d'améliorer la gestion des conflits, l'autonomie des collaborateurs, la gestion de projet, le management... C'est-à-dire lier intelligence collective, intelligence émotionnelle et amélioration continue.
- 2. Trouver l'équilibre pour gérer les impacts sur la productivité et la performance.** Bien entendu, les émotions ne peuvent pas passer de « problème » à « solution miracle » dans la précipitation. C'est l'équilibre qui importe. C'est en mettant les émotions au service de notre pensée que nous pouvons en tirer bénéfice. Il ne s'agit pas tant de contrôler, maîtriser ou gérer les émotions mais de les accueillir, les écouter, les vivre pour agir en adéquation avec ses valeurs personnelles. L'émotion comme l'illustre son étymologie est une « mise en action » utile aux prises de décision et management, surtout dans un contexte général d'accélération où l'analyse rationnelle seule ne suffit pas toujours.
- 3. Écoute active et empathie sont les maîtres-mots.** Dans une volonté continue aujourd'hui pour les entreprises d'améliorer le bien-être des collaborateurs et la santé au travail, il est important de considérer l'écoute active et l'empathie comme de véritables moteurs. L'écoute active est une qualité d'écoute dans une démarche volontaire, qui s'intéresse à son interlocuteur : c'est accueillir la parole de l'autre en toute bienveillance. L'empathie consiste à s'efforcer de comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne (se mettre à la place de...), tout en maintenant une distance affective salubre. Associées, écoute active et empathie améliorent les comportements et la qualité de communication, en favorisant le dialogue et la coopération. Elles ouvrent le cœur, elles amènent vers un mieux-être qui permet l'épanouissement de chacun. Cela permet, en outre, de réduire les risques psycho-sociaux, d'améliorer l'efficacité et la coopération dans le but de rendre l'organisation plus efficiente.

## En quoi ce livre peut-il approfondir la réflexion d'un.e dirigeant.e face aux défis du 21<sup>e</sup> siècle ?

Une des missions du leader d'aujourd'hui consiste à créer de l'inclusion dans son équipe, afin que toutes et tous se sentent intégrés et reconnus. C'est un socle précieux pour construire l'intelligence collective nécessaire à la transformation et à la croissance de l'entreprise. L'intelligence émotionnelle du dirigeant est une véritable clé pour créer cette base de sécurité qui autorisera chaque collaborateur à oser s'engager pour son entreprise. Il ne s'agit pas de manager « à l'émotion » mais de « manager l'émotion » et il est intéressant de prendre en compte la « rentabilité » de l'intelligence émotionnelle. Sans conscience que nos actions, nos gestes, nos paroles, nos décisions sont fortement influencées par nos émotions, ces dernières interfèrent dans le quotidien et interdisent une saine gestion de l'entreprise. Il est donc nécessaire de les réhabiliter et de leur redonner une juste place, pour permettre à chacun de les transformer en énergie positive.

En tant que dirigeant ou manager, s'autoriser à travailler sur ses émotions, c'est autoriser librement les émotions dans l'entreprise. Plus les innovations technologiques vont prendre de place, plus l'organisation pourra se différencier par sa capacité à mettre l'émotionnel au centre de sa vision et de ses valeurs. L'intelligence émotionnelle du leader est ainsi l'un des enjeux majeurs de la transformation culturelle de l'entreprise. Elle est devenue LA compétence clé du leadership, c'est-à-dire être apte à montrer la voie et influencer les autres, par ses mots et ses actes. Aussi, l'objectif majeur du leader est-il de faire évoluer la manière d'exercer le pouvoir pour passer du « pouvoir pour soi » au « pouvoir au service des autres ». Il doit créer



## Fiche de lecture

### **La Force des émotions, François Lelord et Christophe André**

(2020), Éditions Odile Jacob

du sens, instaurer la confiance, accompagner les individus, initier et guider l'intelligence collective. Empathie, sincérité, capacité à observer, écoute et intelligence émotionnelle sont désormais les compétences du leader du « nouveau monde ».

#### Citation(s) :

« Pour résumer, on peut dire que l'émotion est donc une réaction soudaine de tout notre organisme, avec des composantes physiologiques (notre corps), cognitives (notre esprit) et comportementales (nos actions). »

« Les émotions, même désagréables, nous sont nécessaires ! »

« Que serait un bonheur sans émotions ? Quand nous cherchons à être heureux, ne s'agit-il pas avant tout de trouver un certain état émotionnel ? À l'inverse, être malheureux, n'est-ce pas se trouver tourmenté ou abattu par de sombres émotions ? Et puis combien d'erreurs commises « sous le coup de l'émotion » ! Mais aussi combien d'autres évitées parce que nous avons su être attentifs à notre émotion ou à celle de l'autre... Elles nous plongent dans la détresse ou dans l'extase, accompagnent et parfois provoquent nos succès comme nos échecs. »

#### Si vous avez aimé ce livre, vous aimerez aussi :

Poche Marabout, 2001



Odile Jacob Poches, 1999

