

Doter la fonction publique d'intelligence émotionnelle

Gérer les effets de ses émotions

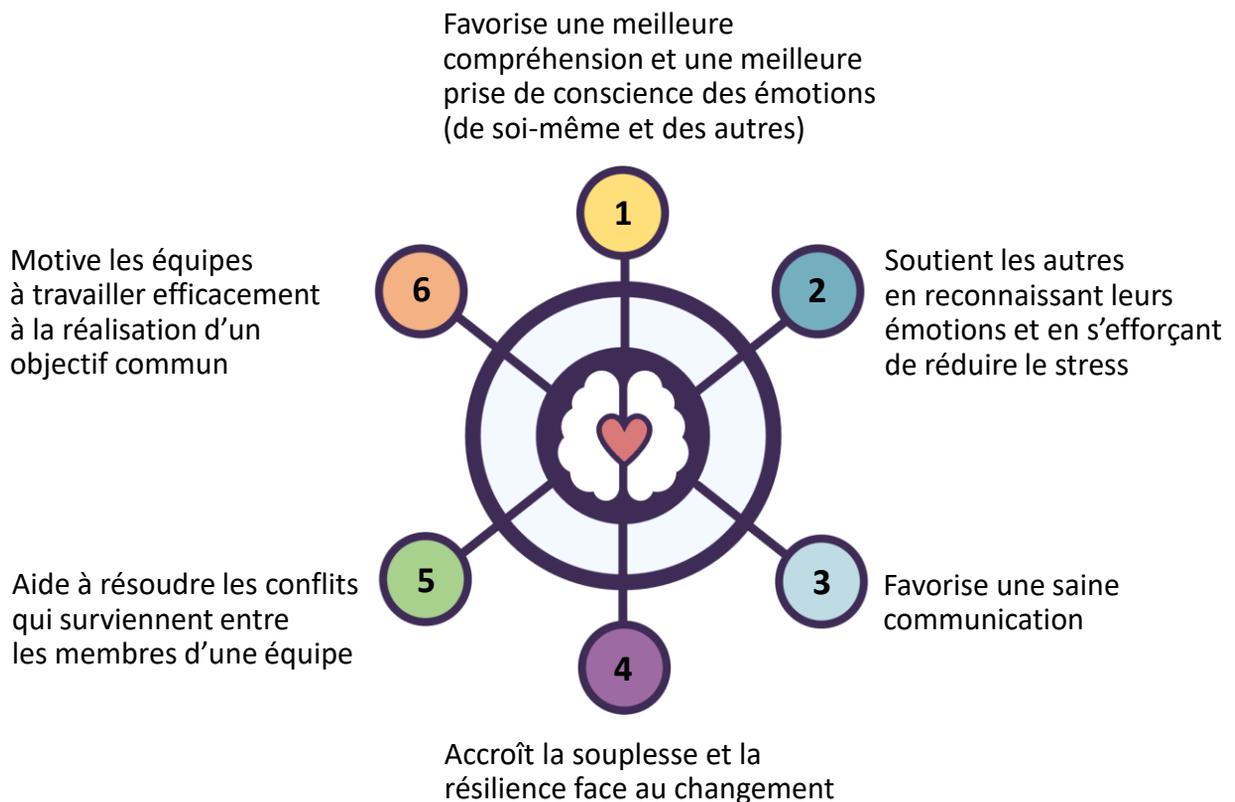


Série d'outils de travail 2 de 4

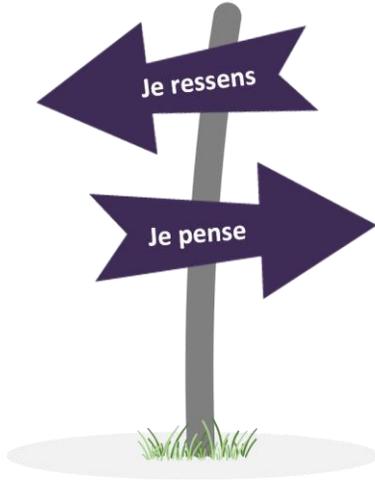
Objectif

Cet outil de travail vise à aider les apprenants et les apprenantes à renforcer leur intelligence émotionnelle en leur permettant de prendre conscience de leurs émotions et d'apprendre à les gérer. Cette information est particulièrement utile pour les personnes qui participent aux cours [Développer son intelligence émotionnelle \(TRN458\)](#) et [L'intelligence émotionnelle pour un leadership efficace \(TRN151\)](#).

Pourquoi l'intelligence émotionnelle est-elle importante dans la fonction publique?



Pourquoi la conscience de soi est-elle importante?



La conscience de soi est au cœur de l'intelligence émotionnelle. Reconnaître et comprendre nos émotions nous permet de poursuivre nos efforts positifs au fil du temps.

L'utilisation d'un [outil de vocabulaire émotionnel](#) peut vous aider à nommer les émotions associées à des pensées, à des sentiments et à des sensations, et à en atténuer l'intensité. La plupart des gens n'arrivent pas à distinguer ce qu'ils ressentent (le corps) et ce qu'ils pensent (l'esprit), ce qui peut être une source de stress continu.

- Savoir reconnaître et nommer une émotion peut m'aider à mieux gérer mon stress.
- Aider les membres de mon équipe à reconnaître et à nommer leurs émotions peut les aider à mieux gérer leur stress.

« Le fait de bien nommer les émotions augmente la conscience de soi et nous aide à communiquer nos émotions de manière efficace, réduisant ainsi les malentendus dans les interactions sociales ». [traduction]

Marc Brackett, Ph. D.,
auteur de *Permission To Feel:
Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids,
Ourselves, and Our Society Thrive*

Quels sont les quatre niveaux du soi?

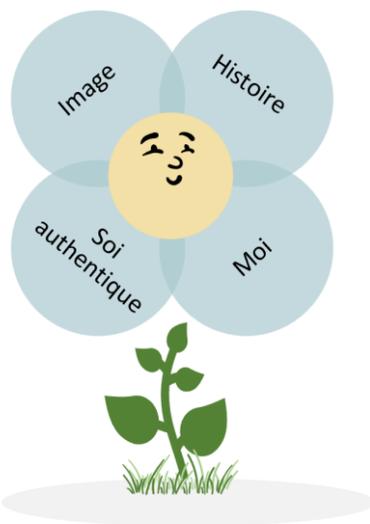


Image : Comment les autres me perçoivent.

Histoire : Comment je veux que les autres me voient.

Le moi (ou l'égo) : Ce que je pense de moi.

Le soi authentique : Qui je suis vraiment.

Le fait de bien vous connaître vous permet de mieux comprendre vos émotions et leur origine.

Vous êtes plus à même de valider et d'accepter les caractéristiques qui vous sont propres. Vous choisissez consciemment le rôle que vous voulez jouer dans n'importe quelle situation et vous poursuivez votre but. Le moi est à votre service, grâce à votre confiance intérieure et à votre humilité. [traduction] (C. McHugh, 2015)

La réflexion en action

Dans quelle mesure vous connaissez-vous?

Prenez l'habitude d'écrire chaque semaine vos réflexions et vos réactions dans un journal pour vous aider à comprendre les niveaux du soi et vos émotions. Voici quelques questions pour commencer :

- Qu'observez-vous et de quoi prenez-vous conscience en ce qui concerne vos humeurs, vos réactions et vos réponses?
- Quel est l'effet de ces humeurs et de ces réactions émotionnelles sur votre pensée, et vice versa?
- Qu'observez-vous dans votre façon d'interagir avec les autres?
- Quelles sont vos forces, vos faiblesses, vos préférences et vos aversions?
- Quelles sont vos valeurs fondamentales?
- Nommez une opinion que vous avez sur vous-même qui vous aide, et une qui vous nuit. (Par exemple, une opinion qui vous empêche de faire quelque chose que vous souhaitez accomplir.)



Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale et Canada Vie proposent un [outil d'orientation en ligne pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#) qui est conçu pour aider les employé-es à explorer comment ils et elles peuvent contribuer à un [milieu de travail sain sur le plan psychologique](#) et en tirer parti.

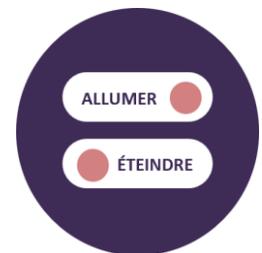
Quels sont les bienfaits de l'autogestion?

L'autogestion ou l'autorégulation consiste à reconnaître et à gérer ses émotions, ses pensées et ses comportements.

La pratique de l'autogestion nous aide à comprendre et à réguler nos sentiments et nos émotions, même dans les situations les plus difficiles ou les plus stressantes. Faire des choix conscients nous permet d'avancer autrement.

Vous pouvez gérer vos émotions en vous libérant des réactions en mode pilote automatique et en vous adaptant aux changements de circonstances. Les réactions en mode pilote automatique sont des habitudes prises au fil du temps pour assurer notre sécurité sans réfléchir. Il s'agit de comportements instinctifs.

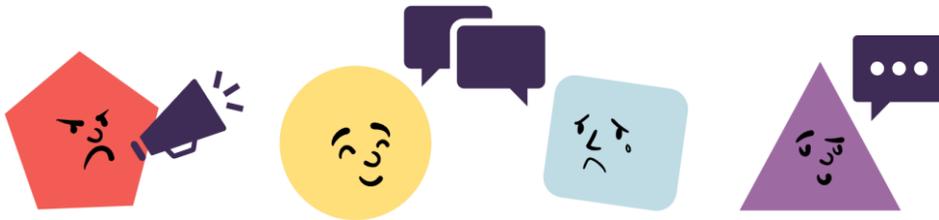
Les réactions en mode pilote automatique sont généralement déclenchées par des expériences et des émotions passées qui n'ont rien à voir avec la situation actuelle.



La réflexion en action

Comment puis-je mieux communiquer mes sentiments aux autres?

- Que savent les autres au sujet de vos émotions en fonction de vos paroles et de vos gestes?
- Comment pouvez-vous trouver des occasions de communiquer aux autres ce qui se passe à l'intérieur de vous afin d'approfondir vos conversations et vos relations?
- Que pouvez-vous faire pour faire le point sur une situation qui a déclenché chez vous de fortes émotions et examiner la question d'un autre angle?
- Que se passe-t-il lorsque vous examinez la question de manière plus générale?
- Quelle est l'importance de votre émotion et de votre réaction immédiate par rapport à la question globale?



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

Autres outils de référence

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale et Canada Vie proposent une [autoévaluation gratuite en ligne de l'intelligence émotionnelle](#) qui est largement utilisée dans les milieux de travail partout au Canada aux fins du développement personnel et professionnel. L'objectif n'est pas d'obtenir toutes les bonnes réponses. Le chemin de la découverte de soi dure toute une vie et il est continuellement ponctué de réflexions personnelles et de nouvelles données. L'autoévaluation de l'intelligence émotionnelle permet de cerner les connaissances qui manquent et de répondre aux besoins d'apprentissage de chaque personne.

Cette autoévaluation peut être réalisée au début d'une démarche sur l'intelligence émotionnelle et de nouveau, quelques mois après avoir suivi les trois cours en ligne à rythme libre sur l'intelligence émotionnelle proposés dans le catalogue d'apprentissage de l'École de la fonction publique du Canada.



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

- [Explorer ses émotions \(TRN4-J45\)](#)
- [Gérer les effets des émotions des autres \(TRN4-J47\)](#)
- [Diriger en faisant preuve d'intelligence émotionnelle \(TRN-J48\)](#)

Cours

- [Développer son intelligence émotionnelle \(TRN458\)](#)
- [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.