

## Vers la cohésion d'équipe...

Mars 2016 - N° 3

### 1 Soigner le relationnel

- Notre environnement est porteur de situations spécifiques que nous vivons différemment. Soit nous nous tenons à la réserve avec froideur et distance ou à l'opposé nous pouvons être submergés par l'émotion. Entre les deux extrêmes, sauvons la qualité de la vie.

### 2 Dire avec les mots

- La verbalisation aide à clarifier les émotions. L'estime de soi est en hausse et nous sommes moins bouleversés. L'autre et moi-même apprenons à cohabiter.

### 3 Ne pas céder à la critique blessante

- La joie, la peur, la tristesse sont au menu quotidien. Ne nous laissons pas envahir, filtrons les émotions.

### 4 Qu'est-ce que l'empathie ?

- Apprenons à respecter l'autre dans sa singularité, soyons attentifs, disponibles et respectueux. L'autre est différent de nous ; il traverse des épisodes de joie, de tristesse, et aussi de colère. Notre entretien est de nature à combler ses besoins de sécurité, d'affirmation, de réconfort, d'appartenance à un groupe.



## Et tout n'est pas simple, parce que...

- Des idées reçues, des pensées automatiques prennent le dessus influençant nos émotions. Ne cédon pas à l'inquiétude car de boucle en boucle, elle s'amplifie. Prenons de la distance.
- Notre éducation nous a transmis des messages qui ont contribué à définir notre personnalité. Nous devons être forts, parfaits, appelés à faire plaisir... Ces messages sont contraignants et à l'inverse offrons-nous un droit (limité) à l'erreur, soyons-nous-mêmes.

## Faire émerger son intelligence émotionnelle et sortir des « pièges »

- Une situation que l'on vit actuellement réactive une émotion ancienne ; savoir gérer les situations au fil du temps et rompre avec les émotions parasites héritées du passé.
- En accumulant les émotions sans les traiter, on risque de plonger dans la colère pour une brouille.

Un comportement qui rompt une alliance mérite une réaction posée, claire.

En résumé, nettoignons les émotions de tous les parasites qui ternissent l'existence et donnons-nous les moyens offerts par nos ressources mentales et physiques (prendre de la distance avec l'événement, user de ses capacités respiratoires...).

**Retour sur le terme empathie.** Apprenons à être plus à l'écoute et pour cela promouvoir la bienveillance sans juger. Cela réclame du temps, de la disponibilité, de la patience. En plus de l'écoute, témoignons à l'autre des signes tangibles de disponibilité, d'accompagnement.

La vie est un monde complexe où chacune, chacun endosse un rôle. Les « jeux psychologiques » se heurtent parfois : on peut être tour à tour persécuteur, victime, sauveur en créant le mal vivre, le stress inutile.

**Sortons des jeux :** Etre à l'écoute, et gérer le mécontentement. La confiance, le respect, le pragmatisme... sont à notre portée. Suivons le « guide » : qui suis-je ? (points forts, points faibles), gérons nos émotions, mettons l'empathie dans le vécu quotidien et donnons le plus grand sens au relationnel.

*Ghislaine JOST-RAFFORT - Jean-Marie BOUVET  
Didier OZANNE - André RAFFORT*