

# Une invitation à profiter davantage du bienfait de nos émotions

## L'œil du pro

**Rolf Bez**  
Consultant en  
organisation



«Bravo, Pauline, tu skies super bien!» J'ai entendu cela durant cet hiver en accompagnant mes petites-filles à ski. C'était en l'occurrence la grande sœur qui a lancé ce compliment à sa cadette (bientôt 4 ans) qui slalomait de façon indépendante en bas d'une jolie pente, à son petit rythme et avec le sourire. Le grand-père que je suis a été ému par cette scène, considérant qu'il s'agissait d'un bel exemple de l'effet positif et stimulant qu'un message de reconnaissance crée auprès de la personne qui le reçoit.

Autre situation, professionnelle cette fois. J'aide une équipe de direction à identifier ses axes de progrès en matière d'organisation et d'interaction. Grâce à un environnement de travail dans lequel chacun s'est senti à l'aise et libre de parler de façon authentique, le niveau d'organisation du leader est évoqué comme étant un point d'amélioration qui permettrait des interactions plus efficaces. À ce moment, une membre de l'équipe surprend tout le monde en disant: «Je tiens à rajouter quelque chose à ce qui vient d'être dit.» Suspense... «Tu pourrais certes être mieux organisé, Paul, mais j'aimerais te féliciter pour ta capacité à dire merci; tu es en effet généreux en matière de reconnaissance!» Émotion... accompagnée de quelques larmes!

Troisième situation. Un chef

de département nous dit quelques mots à l'occasion d'une soirée organisée à l'occasion de ses vingt ans d'ancienneté: «Mon parcours a été jalonné de moments de lumière, mais aussi d'ombre. Durant les moments d'ombre, je sais que je n'ai pas toujours été à la hauteur et que je n'ai pas honoré certaines personnes autant qu'elles le méritaient. À ces personnes, dont certaines sont là, je demande pardon.» Silence, émotion... et quelques larmes!

Le thème des émotions est souvent abordé, y compris dans le monde professionnel dans lequel certains sont d'avis qu'il s'agit d'une ligne rouge à ne pas franchir. En ayant été témoin des situations évoquées ici, force m'est de constater qu'un message de reconnaissance crée des émotions, qui elles-mêmes génèrent une énergie qui, à son tour, sti-

mule le développement personnel et le travailler ensemble. N'avons-nous pas là affaire à une magnifique «chaîne de production» avec un retour sur investissement exceptionnel? En effet, la faible énergie nécessaire pour prononcer quelques paroles de reconnaissance est démultipliée, grâce aux émotions, pour être transformée en un puissant élan, stimulant notamment la confiance en soi.

Carl Gustav Jung disait: «Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement.» Puisse cette citation nous encourager à profiter généreusement du bienfait de nos émotions tout au long du printemps qui débute aujourd'hui.

[www.cabinet-donze-bez.ch](http://www.cabinet-donze-bez.ch)