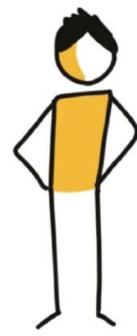


# Quelle est la place des émotions au travail ?





# Qu'est-ce qu'une ÉMOTION ?

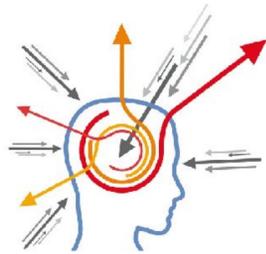
Un ensemble de réponses **cognitives**, physiologiques et **comportementales** déclenchées par un **événement** de nature à affecter le **bien-être** ou les **objectifs** d'une personne. [1] [2]

Expérience **SUBJECTIVE**

Expérience **SUBJECTIVE**



**DÉCLENCHEUR**



Évaluation  
**COGNITIVE**



Réactions  
**PHYSIOLOGIQUES**

Neurologiques, biologiques, physiologiques



Tendance à **l'ACTION**



Réactions **EXPRESSIVES**



# Les **ÉMOTIONS**



Sont toujours porteuses d'une **INFORMATION**. [3]



Facilitent la détection d'un **DANGER** ! [4]



Préparent l'**ORGANISME** à l'action. [5]



Accélèrent et orientent le processus de **DÉCISION**. [6]



Guident les **INTERACTIONS** sociales. [7]



Améliorent la **MÉMOIRE** des événements importants. [8]

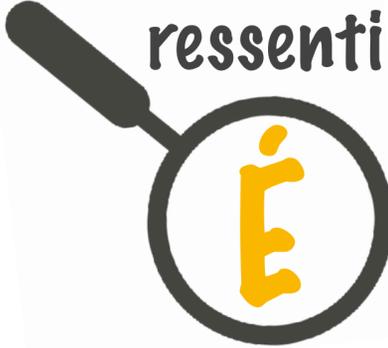


Nous renseignent sur l'atteinte de nos **OBJECTIFS**  
et de nos **BESOINS**. [9]



Nous ne percevons pas  
le **MONDE** tel qu'il est.  
Il est déformé par nos  
**ÉMOTIONS**... !

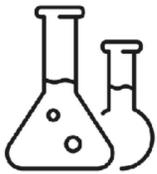
Quels facteurs influencent le  
ressenti et l'expression des



**É** MOTIONS ?



Les composantes **GÉNÉTIQUES**. [10]



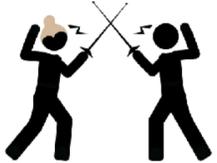
La **BIOLOGIE** (hormones, neurotransmetteurs...) [11]



Les déterminants **SOCIAUX**.



Les événements de **VIE** majeurs.



La qualité des **RELATIONS** avec les autres. [12]



**L'ENVIRONNEMENT** immédiat (météo, éclairage, bruit...)

Les **PENSÉES** et **CROYANCES** sur soi et le monde.

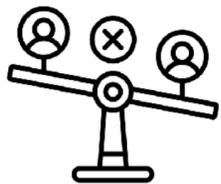


Le niveau de **STRESS** et la capacité à y faire face. [13]

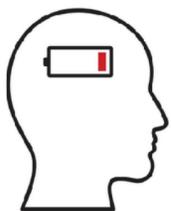


# Quels effets délétères des **ÉMOTIONS** désagréables au travail ?

Les émotions délétères au travail affectent, selon le contexte, l'intensité et leur durée, l'individu, l'équipe, les relations, la performance, la productivité et la santé mentale des individus.



Inégalités dans l'**EXPRESSION** des émotions  
(selon le genre, le statut hiérarchique, les normes sociales...)



Détournement des ressources **COGNITIVES**. [14]



Évitement, **DÉSENGAGEMENT**, erreurs...



**CONFLITS** et mauvaise communication.



Jugement et prise de **DÉCISION** altérés. [15]



**TOXICITÉ** au sein de l'équipe ou de l'organisation [16]

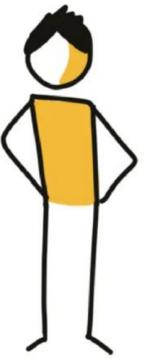


Stress chronique et **ÉPUISEMENT** professionnel [17]



Développer les compétences émotionnelles des managers et des équipes ont un effet sur la motivation, l'engagement, la créativité, la résolution de problèmes et la santé mentale.

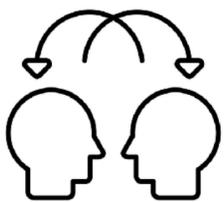
# Les **ÉMOTIONS** une vraie ressource pour l'entreprise !



Motivation **INTRINSÈQUE** et fiabilité du travail. [18]



**AUTORÉGULATION** pour atteindre des objectifs. [19]



**EMPATHIE** et coopération. [20]



Flexibilité cognitive et **CRÉATIVITÉ**. [21]



Sensibilité au **CONTEXTE**, prise de décision efficace. [22]



Comportement **ÉTHIQUE** et intégrité. [23]



## Références :

- [1] Sander, D & Scherer, K. (2019). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod.
- [2]-[7]-[8] Luminet, O., & Grynberg, D. (2021) *Psychologie des émotions*. De Boeck.
- [3]-[9] Mikolajczak, M. (2014) *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- [4]-[5] Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- [6]-[22] Damasio, A. R. (2010). *L'erreur de Descartes*. Odile Jacob.
- [10] Bevilacqua, L., Goldman, D. (2011). *Genetics of emotion*. Cell.
- [11] Belzung, C. (2007). *Biologie des émotions*. De Boeck.
- [12] Fitness, J. (2015). *Emotions in relationships*. APA.
- [13] Lazarus, R.S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer.
- [14] Eysenck, M. W. (2007). *Anxiety and cognitive performance*. Emotion.
- [15] Kligyte, V., Connelly, S., Thiel, C., & Devenport, L. (2013). *The Influence of Anger, Fear, and Emotion Regulation on Ethical Decision Making*. Human Performance.
- [16] Frost, P.J. (2003). *Toxic Emotions at Work*. Harvard Business Press.
- [17] Maslach, C., Schaufeli (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology.
- [18] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist,
- [19] Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2011). *Self-regulation of action and affect*. Handbook of self-regulation. The Guilford Press.
- [20] Holt, S. (2022). *Nurturing empathy*. Springer.
- [21] Isen, A. M. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. JPSP 52.
- [23] Treviño, L. K., Weaver, G. R., & Reynolds, S. J. (2006). *Behavioral Ethics in Organizations: A Review*. Journal of Management, 32



Praticien, chercheur, auteur, conférencier, spécialiste des **compétences émotionnelles** et de la **régulation du stress**.

Si vous souhaitez avoir de robustes connaissances issues de la **recherche scientifique** et mieux comprendre **pourquoi** les êtres humains font ce qu'ils font ?

 **Suivez-moi** sur  et cliquez sur la  en haut de ma page pour recevoir des mises à jour.

Si vous souhaitez **soutenir** mon **travail**, merci de  et .