

abonné

Le jour où vous avez (failli) pleurer en réunion

Nathalie Piers

Publié le 09/01/2023

Sujets relatifs :

Perso, Vie au bureau

© Adobestock

Tout d'un coup tout bascule, vous craquez, vous fondez en larmes... En fait, vous avez bien fait. Parce que tenter de contenir ce courant d'émotions s'avère souvent une mauvaise idée. Inefficace de surcroit.

Au cours d'une réunion, sur un sujet particulier, sans pouvoir rien y faire, votre gorge s'est nouée, votre voix a vrillé. Vous avez senti monter les larmes. Vous avez lutté, et, heureusement, vous vous êtes ressaisi, votre voix s'est raffermie, vous êtes vite passé au sujet suivant. Vous n'avez pas osé regarder vos collaborateurs, espéré qu'ils n'aient rien

perçus. Ouf...tant mieux, les émotions n'ont rien à faire au bureau. Vous vous en voulez quand même d'être passé de justesse à côté d'un flagrant délit d'expression émotionnelle. Vous vous reconnaissez dans ce petit portrait ?



**Elle vous fait transpirer, la peau se colore,
la voix chevrote, les larmes viennent, la
bouche s'assèche...**

Gérer les émotions des autres, les cadres administratifs, c'est notre lot quotidien. En tant que responsable de service, vous incarnez la stabilité. Votre rôle est, comme une éponge, d'absorber le stress des équipes, des usagers, des élus, et d'exporter de la sérénité, du calme, de la stabilité. C'est à vous que revient la charge de calmer un usager qui vient d'agresser un de vos agents d'accueil. C'est à vous aussi d'écouter votre agent agressé, choqué, en pleurs ou en colère, dans votre bureau. Toujours tranquille, d'humeur égale, vous êtes d'ailleurs reconnu pour cela.

Mais vous, qu'en faites-vous de vos émotions ?

Ouvrir la porte

Une émotion vient du latin ex –movere. Ex signifie hors de, movere indique le mouvement. Une émotion sort, jaillit. Elle vous fait transpirer, la peau se colore, la voix chevrote, les larmes viennent, la bouche s'assèche... C'est avant tout une sensation physique.

Si vous fermez la porte à ce ressenti, l'émotion finira toujours par trouver un autre moyen pour s'exprimer. Elle réapparaîtra dans un lieu où vous autorisez davantage à la laisser sortir comme le cadre amical ou plus souvent familial. Et votre entourage aura alors du mal à comprendre pourquoi vous

vous mettez dans un état pareil pour une petite histoire. A ce moment-là, vos proches n'ont pas l'historique de votre réunion de travail, cette fameuse réunion où vous vous êtes (presque) énervé ou vous avez (failli) pleurer. Ou alors votre émotion se transformera en mal de dos, de gorge, etc... En avoir plein le dos, avoir les boules ou autres expressions imagées sont bien parlantes. Vous pouvez aussi anesthésier vos émotions : l'alcool est extrêmement efficace ; L'addiction au sport, jeux, etc... une autre manière d'évacuer l'émotion. Mais d'une manière ou d'une autre, elles vont se rappeler à vous. A la mesure dont vous les avez ignorées.

Alors si on ne peut pas les anesthésier, les ignorer, que faire de nos émotions ?

Un travail d'acceptation

La seule réponse possible est de les accepter, sans gêne, sans honte. En premier lieu, apprendre à reconnaître ses signaux physiques, dès ses prémices. Sentir la gorge commencer à se nouer. Sentir une boule au fond de l'estomac. Développer un vrai ressenti corporel. Pas si simple, nous avons beaucoup appris à bien séparer le cerveau du corps. Dans un deuxième temps, avoir assez de recul pour pouvoir nommer l'émotion, reconnaître son sentiment de peur, de colère, de frustration, de tristesse... Puis, et c'est bien là que commence le travail d'acceptation, reconnaître l'émotion pour ce qu'elle a à nous dire de la situation. Une émotion nous indique qu'un besoin en nous n'est pas nourri. Elle nous ouvre un champ d'investigation passionnant et porteur d'enseignements sur nous-même et sur la situation. Et, du coup, l'émotion permet d'apercevoir des voies de résolution de la situation si nous comprenons davantage ce qui se joue pour nous et pour les autres. Nous pouvons choisir de ne pas subir l'émotion mais au contraire d'en faire un magnifique allié. C'est un vrai

apprentissage, mais qui commence déjà par ne plus en avoir honte, peur.

Et quand on est débordé par son émotion ?

Souvent, quand l'émotion nous dépasse, nous ne sommes pas capables d'aller voir derrière elle, ce n'est tout simplement pas le moment. Il suffit juste de la laisser sortir, de la nommer, et d'indiquer à vos interlocuteurs que vous reviendrez sur ce qui est pour vous générateur de cette émotion, quand vous aurez mis plus de clarté sur la situation.

Masquer ses émotions, la fausse bonne idée...

Quand les pleurs (ou tout type d'émotions) s'invitent en réunion, les masquer est une stratégie qui marche en général très mal. La communication non verbale est beaucoup trop puissante pour que votre émotion ait échappée à vos collaborateurs. Mais comme rien n'est nommé, un drôle de malaise s'installe, propice à de multiples interprétations. Cela peut même devenir la conversation favorite de la machine à café : « mais tu as remarqué, un truc ne tourne pas rond, mais quoi ? etc... ». Et si vous niez carrément l'émotion, si, par exemple, vous parlez d'une manière très rassurante d'une situation qui en réalité vous tord le ventre, le décalage entre votre corps et votre verbal va très certainement inquiéter bien davantage vos collaborateurs que si vous nommiez tout simplement vos craintes.



Vous ne vous êtes pas fait le cadeau de vous écouter et d'aller voir ce qui se joue sous l'émotion

Accepter d'exprimer son émotion, c'est aussi reconnaître que vos interlocuteurs sont dignes de la recevoir. C'est aussi le

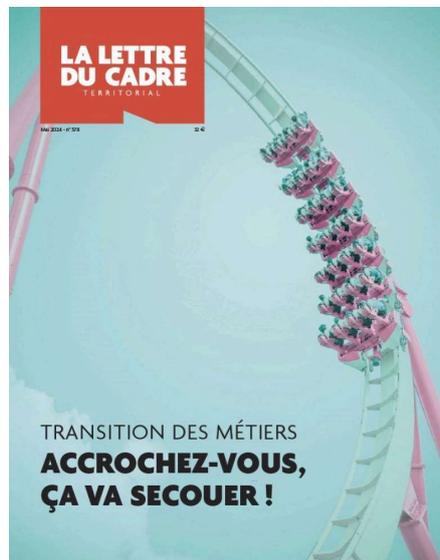
signe que votre collectif de travail est en bonne santé. En effet, un collectif de travail solide est une équipe qui connaît les peurs et vulnérabilité de chacun, et qui en prend soin, sans s'en servir contre l'autre. C'est une équipe où l'on peut authentiquement s'exprimer. Et l'authenticité, c'est la base de la confiance. En acceptant de nommer l'émotion qui vous traverse, vous ouvrez courageusement la voie aux autres pour eux aussi pouvoir livrer leur ressenti, sans avoir peut d'être jugé ou passer pour un faible. Cela est rassurant, finalement, un chef faillible, capable d'exprimer sa vulnérabilité, en toute authenticité.

Donc, quand vous avez failli pleurer lors de cette réunion, mais que vous n'avez rien voulu montrer, vous ne vous êtes pas fait le cadeau de vous écouter et d'aller voir ce qui se joue sous l'émotion. Vous avez fermé la porte à vos collaborateurs de pouvoir mieux vous comprendre, voire de vous épauler. Vous avez indiqué que vous n'avez pas assez confiance en leur bienveillance pour vous laisser aller à exprimer ce qui se joue pour vous.

Une occasion manquée ?



ESPACE ABONNÉ



Abonnez-vous

- ▶ Consultez le magazine
- ▶ Accéder aux archives
- ▶ S'inscrire aux newsletters

SONDAGE

Pour ou contre la suppression des catégories dans la fonction publique ?

Participez au sondage

LE DESSIN DE LA SEMAINE

► Tous les dessins



CITATION



« *Est-ce que, le statut, c'est le statu quo ?* »

Stanislas Guérini

LES PLUS LUS

- 1 Faut-il supprimer les catégories ?

- 2 Peut-on habiter là où on est DGS (ou être DGS là où on habite) ?

3 La chasse aux irritants est un
devoir managérial

LES OFFRES D'EMPLOIS

ORLEANS METROPOLE

CHEF DE PROJETS AMÉNAGEMENTS URBAINS H/F

AGGLOMERATION PARIS SACLAY

Chef de projet aménagement ZAE H-F

ILE DE FRANCE NATURE

Directeur/trice de l'aménagement et de la gestion (F/H)

► Toutes les offres d'emploi

Déposez votre cv

En partenariat avec.

NOUS VOUS RECOMMANDONS

Le manager et le psy : pourquoi les gens se “barrent” de ma collectivité ?

Le manager et le psy : un manager, c’est vraiment un « leader » ?

La chasse aux irritants est un devoir managérial

Infographie

Développez une « expérience manager » positive

Plus d'articles

 **infoprodigital**
MEDIA



“ One-stop-shop pour vos dispositifs Media

Découvrez le site web →



Une marque du groupe

[RGPD](#) - [Paramétrage Cookie](#) - [Publicité](#) - [Nous contacter](#) - [Mentions légales](#)