



## Travailler avec les émotions des autres (1J)

### Descriptif

**« Respecte les émotions des autres, car si cela ne signifie rien pour toi, peut-être que cela signifie tout pour les autres »**

« Maintenant, tu te calmes », « Ne t'inquiète pas, ça va aller », « Il ne faut pas te laisser aller. Ce n'est pas si grave que ça », « Tu verras, ça passera », « Vas-y saute ! N'aie pas peur ! »

Qui n'a pas entendu (ou prononcé) ce type de phrase ? Même si elles sont animées d'une bonne intention, elles traduisent la minimisation, voire le déni de l'émotion de l'autre. Loin de l'aider à traverser ce qu'il ressent, ce type de phrase a souvent pour effet de générer d'autres émotions désagréables : frustration, colère, honte voire culpabilité. Il est vrai que face à l'émotion de l'autre, nous nous sentons souvent démunis.

Cette formation dévoilera les formulations et comportements à privilégier et ceux à éviter dans une interaction chargée d'émotions. Elle permettra aussi de clarifier les limites d'influence, en rappelant qu'il convient à chacun de prendre soin de soi et de ses propres émotions.

### Objectifs

- Aider son interlocuteur à aller à l'écoute de ses émotions ;
- L'accompagner pour trouver les facteurs déclenchants de ces émotions
- Questionner correctement pour faire émerger le(s) besoin(s) cachés ;
- Amener son interlocuteur à reprendre sa part de responsabilité (de pouvoir) dans son état émotionnel ;
- Accompagner son interlocuteur dans la gestion de ses émotions ;
- Rester à l'écoute de ses propres émotions et prendre soin de ses besoins ;
- Rester dans sa zone d'influence pour éviter l'ingérence et le piège du sauveur.

### Pour aller plus loin

- Dépasser les différences et réussir ensemble (1J)
- Collaborer avec des personnalités difficiles (1J)
- Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½J)