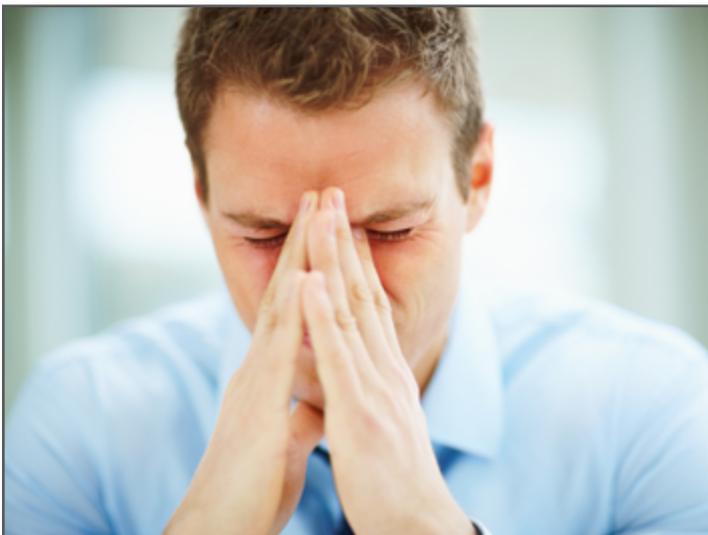


# II.

## Les émotions négatives

---



Si l'on schématise, nous pouvons classer les émotions en deux grands groupes : celles qui sont positives (la joie, l'amour, la passion, le bonheur, la satisfaction) et celles qui sont négatives (la culpabilité, la peur, la honte, l'humiliation, la jalousie, la timidité et la tristesse).

Mais on ne peut pas éliminer les émotions négatives pour

autant, car une peur que l'on arrive à gérer au moment où elle se présente, par exemple, n'aura pas d'effets négatifs sur notre santé. À l'inverse, une peur que l'on ne parvient pas à canaliser peut, à la longue, avoir des conséquences sur notre santé si nous ne trouvons pas l'action appropriée pour y échapper.

Le coaching peut alors nous aider à gérer notre stress et notre agressivité. Il aide également à reprendre confiance en soi en améliorant l'estime de soi, en apprenant à avoir du charisme. En parallèle, il développe l'empathie, l'intuition, aide à gérer les conflits et déjouer les situations difficiles, et ce, afin de

devenir un leader. Prendre la parole en public, savoir dire non (assertivité) ou travailler la résilience (capacité de rebond face à un coup dur) sont aussi des objectifs de coaching.

## Le stress

Parmi les différentes sources de mal-être social, il en existe quelques-unes provenant directement de notre activité professionnelle. Ce sont notamment la démotivation, la fatigue nerveuse, le stress, voire le « burn out ». Bien souvent, les cas les plus extrêmes requièrent l'avis d'un médecin ou d'un psychologue. Mais avant d'en arriver là, il est important de détecter les signes avant-coureurs et de réagir le plus tôt possible.

### Qu'est-ce que le stress ?

C'est à Hans Selye que nous devons les principales recherches effectuées sur le stress. Pour lui, la définition de ce malaise serait « un changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée » et « susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et somatique ». Il fit des années de recherche en laboratoire et constata que les animaux, face à un danger immédiat n'ont que deux possibilités : fuir ou combattre. Lorsque l'animal est pris au piège, ne pouvant ni fuir ni combattre, son organisme libère une décharge émotionnelle : peur, angoisse, anxiété, etc.



À long terme, ces décharges émotionnelles « polluent » également l'organisme puisqu'elles produisent des toxines : c'est l'apparition des maladies. On a remarqué que le stress produit alors plusieurs réactions physiologiques dans le corps : accélération du rythme cardiaque, élévation de la tension artérielle, sécrétion d'hormones pouvant provoquer des ulcères... Il apparaît donc nécessaire, pour notre santé physique, mentale et émotionnelle, de savoir comment bien gérer notre stress.

Chaque individu est très différent et ses réactions émotionnelles ne sont pas les mêmes que celles de son voisin. C'est pourquoi une situation peut apparaître très stressante pour une personne tandis qu'elle sera vécue comme normale pour une autre. Par exemple, le commercial a des objectifs mensuels qui doivent être atteints. Pour certains, ce respect des objectifs est vécu comme un challenge et ils tenteront même, par jeu, de les dépasser. Pour d'autres, ils sont synonymes de tourment permanent et d'un stress qui augmente d'autant que le mois touche à sa fin !

Un bon stress s'apparente plus au challenge et permet de se dépasser : il est très rapidement « canalisé » dans l'action et ne crée pas de maladie. Un mauvais stress entraîne fatigue, tension nerveuse et perturbe notre quotidien. Si l'on ne trouve pas la solution pour s'en sortir rapidement, il ouvrira la brèche vers des maladies.

### Conséquences



Le stress est décelable en fonction de phénomènes répétitifs. Une fatigue qui ne passe pas malgré un régime alimentaire et vitaminique adapté a forcément une cause qu'il faut savoir repérer à temps. Par exemple, le stress peut occasionner fatigue, problèmes de sommeil et de concentration, nervosité, irritabilité inexplicée, perte d'appétit, excès, sentiments émotionnels négatifs. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

Le stress peut également mettre en danger notre santé mentale : maux de tête fréquents, insomnies, agitation, nervosité, anxiété, idées noires, confusion mentale, problèmes que l'on ressasse, déprime, dépression, sentiment d'isolement. Ces troubles sont à traiter d'urgence, car ils peuvent engendrer des problèmes plus importants et menacer notre bien-être physique, entraînant ulcères, troubles cardio-vasculaires, tumeurs, etc.

## Gérer son stress

Les solutions sont nombreuses pour apprendre à gérer son stress. On peut trouver une réponse dans les médecines douces : massothérapie, relaxation, musicothérapie, luminothérapie, amélioration de notre hygiène de vie (sommeil régulier, alimentation diététique, exercice)...

On voit de plus en plus de thérapeutes s'intéresser au monde de l'entreprise. Le stress y est un fléau et le domaine du massage et de la relaxation tend à se développer au sein même de ses structures (le amma assis ou massage assis, par exemple). Le coaching personnel ou professionnel peut également vous aider à mieux gérer votre stress dans votre vie privée comme dans votre métier.

Toutes ces solutions tendent à prévenir l'apparition du stress par un équilibre régulier au niveau de notre bien-être mental et physique. Pour les cas où le stress est installé et où apparaissent déjà des symptômes spécifiques, il ne faut jamais négliger de consulter son médecin. Une psychothérapie et un coaching peuvent également s'avérer d'un grand secours.



## La colère

« Sortir de ses gonds », « être furieux », « avoir la moutarde qui monte au nez », « avoir quelqu'un qui vous chauffe les oreilles »... toutes ces expressions sont liées à la colère et décrivent assez bien le chamboulement interne qui s'opère lorsque l'on se sent tout à coup énervé par une situation ou par quelqu'un et que l'on ne sait pas comment faire pour ne pas « exploser ».

Comment, en effet, pouvons-nous canaliser cette émotion, sachant qu'elle n'est pas seulement nuisible pour la personne qui est en face, mais également pour nous-mêmes et pour notre santé ?

## Qu'est-ce que la colère ?

La colère fait plutôt partie des émotions négatives, car elle engendre des conflits – lorsqu'elle est dirigée vers autrui –, mais aussi des maladies, lorsqu'il s'agit d'une colère « rentrée » que l'on n'arrive pas à expulser. Une étude a démontré notamment que les conducteurs qui ne savent pas garder le contrôle d'eux-mêmes et s'énervent contre les autres automobilistes sont plus souvent sujets à des problèmes cardiaques graves.

Mais que se passe-t-il lorsque survient la colère ? Il existe en fait plusieurs cas de figure : soit vous sentez que vous êtes énervés et vous vous extirpez de la situation au plus vite ; soit vous avez la possibilité de faire un sport intensif au moment où vous vous sentez énervé et ainsi, vous permettez à votre organisme d'évacuer la colère. C'est une possibilité lorsque l'on vit une situation énervante, que l'on a des soucis et que l'on est en colère en sortant d'une réunion... Pensez par exemple au coach sportif qui vous aidera à canaliser votre colère par le sport.



Dernière option : vous affrontez directement le problème en vous disant que vous serez ainsi plus détendu après, mais bien souvent, vous laissez s'exprimer cette colère. À ce stade, bien des gens ne savent pas contrôler le contenu du message : seule la forme (la colère envers l'autre) prévaut et cela peut

occasionner des dégâts dans une relation, car nos mots dépassent souvent notre pensée. Il faut donc apprendre à communiquer sans violence. D'un point de vue physiologique, une personne en colère a tendance à serrer les mâchoires ou les poings, elle devient rouge, le débit respiratoire et les battements du cœur s'accélèrent.

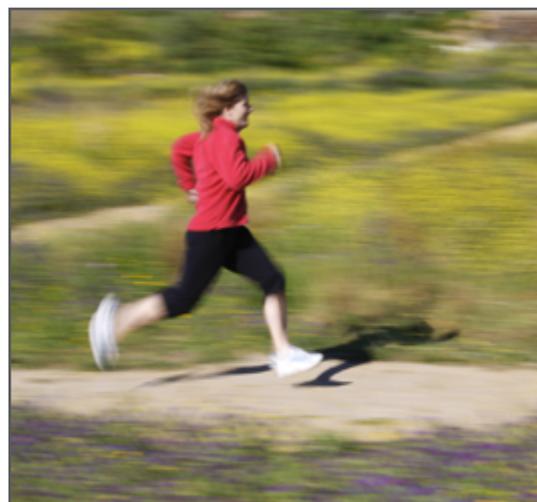
## Conséquences

Rares sont les personnes qui ne se mettent pas en colère. Néanmoins, certaines sont plus « colériques » que d'autres. Les personnes colériques ont souvent un tempérament sanguin, les flegmatiques et les bilieux correspondent à d'autres

types d'humeur, d'après les tempéraments hippocratiques. Les risques d'une colère excessive sont de plusieurs types : au niveau social (les relations sont perturbées), au niveau privé (la colère rend souvent difficile la communication avec autrui, que ce soit avec le couple, les enfants, les parents...), et au niveau de la santé (les personnes qui se mettent trop souvent en colère peuvent à la longue, en augmentant la tension artérielle, être sujettes à des troubles cardiaques ou circulatoires, avec risques d'anévrismes).

### Canaliser sa colère

Il est toujours possible de prendre certaines mesures. Vous pouvez d'abord changer d'emploi si le vôtre est source de stress : le stress génère souvent plus de colère chez les personnes « à risque ». Faire du sport régulièrement de façon à évacuer le trop-plein d'énerverment ou de stress et trouver un hobby qui permette de se détendre agréablement : musicothérapie, danse, art thérapie, méditation sont aussi des solutions.



Il faut en outre apprendre à lâcher prise : faites le point sur toutes les fois où vous vous mettez en colère en prenant du recul, voyez si cela était nécessaire. S'il s'agissait d'un problème qui concernait un tiers, fallait-il vous en mêler en vous mettant dans un tel état ? Vous constaterez qu'au minimum, une fois sur deux, la colère n'était pas justifiée.

Bien sûr, savoir gérer ses émotions et les conflits est un soutien essentiel. C'est pourquoi il peut être intéressant de se servir d'outils de communications interpersonnels, notamment la Communication Non Violente (CNV), mais aussi d'être assertif, c'est-à-dire défendre vos idées en respectant celles des autres.

Enfin, apprendre à respirer et à se relaxer régulièrement par la pratique de yoga ou de gymnastiques orientales est toujours bénéfique. Un coach personnel sera d'un grand soutien dans ces démarches de gestion de la colère.

## La timidité

S'il existe des personnes qui se sentent à l'aise n'importe où et dans toutes circonstances, dégageant un certain charisme, il en existe à l'inverse qui ont peur de prendre des décisions, de se mettre sur le devant de la scène et qui sont terrorisées à l'idée de prendre la parole en public. Bien souvent, ces dernières souffrent d'une émotion que l'on appelle « timidité » et qui peut se décliner sur divers degrés.

### Qu'est-ce que la timidité ?



La timidité peut avoir diverses origines et prend la forme d'un manque de sociabilité ou d'un refus de communiquer chez l'enfant introverti. Bien souvent, elle s'estompe avec l'âge si l'on redonne confiance à l'enfant. Elle peut aussi apparaître chez un enfant du fait de son éducation : moqueries parentales trop répétées, enseignants trop stricts, persécutions diverses de la part des camarades – ce qui peut venir d'un défaut physique qui, à la longue, traumatise l'enfant –, etc. Dans ce cas, un enfant extraverti peut devenir introverti au bout de quelques années et développer à l'adolescence une timidité plus importante.

Par ailleurs, la timidité se décline sous différentes attitudes : un manque d'assurance, un sentiment d'insécurité face à autrui (une peur, voire une phobie), une anxiété devant une action qui nécessite de se mettre en avant (prendre la parole à une réunion, s'exprimer devant toute la famille, etc.), une mauvaise image de soi, un manque de confiance en soi, etc.

La timidité se manifeste également d'un point de vue physiologique par une hypersudation (moiteur des mains), des tremblements, une bouche sèche, une accélération du rythme cardiaque, une respiration irrégulière...

## Vaincre sa timidité

Chaque personne doit évoluer à son rythme et avoir la volonté de se débarrasser de sa timidité. Pour ce faire, plusieurs méthodes sont disponibles. On peut d'abord se faire aider par une psychothérapie comme premier pas vers l'affirmation de soi, utiliser l'art comme moyen d'expression, se donner de petits défis réalisables (adresser la parole à un inconnu une fois par jour, trouver un cours de danse en petit groupe ou un cours de yoga pour aller vers les autres, etc.) et travailler son image et son assurance, en faisant, au besoin, appel à un coach. Prendre des cours de théâtre ou s'inscrire dans une chorale sont aussi de bons moyens pour vaincre sa timidité.



En outre, il est possible de se faire aider par des formations aux outils de communication (PNL, analyse transactionnelle et tout ce qui peut faciliter les communications interpersonnelles) ou encore utiliser la sophrologie et la visualisation (techniques permettant de préparer de grands événements de type réunion, entretien ou discours, en anticipant sur les résultats).

## L'anxiété

L'anxiété est, avec la dépression et l'insomnie, un mal-être émotionnel qui touche de plus en plus d'individus. Si elle est souvent très subjective et liée au caractère et au tempérament de chacun, elle peut parfois naître d'un excès de stress : problèmes sociaux, crise économique et tensions familiales peuvent faire naître l'anxiété chez un sujet n'ayant pas forcément un caractère prédisposé.

### Qu'est-ce que l'anxiété ?

À l'époque d'Hippocrate et de la médecine antique, on se basait sur les « humeurs » pour déterminer les tempéraments : sanguin ou bilieux ? Ces dernières correspondaient respectivement à des natures colériques ou

anxieuses. Le fait est que nous avons sans doute des prédispositions à développer certaines émotions plus que d'autres. Outre nos gènes et peut-être un facteur héréditaire, entrent en jeu également notre environnement, notre culture et notre éducation. Cependant, certains individus qui n'ont jamais été anxieux dans leur jeunesse peuvent le devenir avec l'âge. Bien souvent, le vécu entre en jeu et une personne soumise à des périodes de stress répétitives finira sans doute par développer une forme d'anxiété.



C'est une émotion qui naît en effet d'une appréhension, de la peur de ce qui va arriver, même lorsque la chose en question n'arrive pas. Les personnes anxieuses sont souvent nerveuses et angoissées. Plusieurs problèmes peuvent, en outre, naître de l'anxiété : le trac, la peur des autres ou phobie sociale, les compulsions de toutes sortes (troubles obsessionnels compulsifs, troubles des comportements alimentaires), les dépendances (dans certains cas d'anxiété assez forte, le sujet sombre dans une addiction : alcool, tabac ou drogue...).

Par ailleurs, l'anxiété se manifeste de différentes manières. Outre les troubles émotionnels, certains troubles physiques peuvent en découler, comme des maux de tête ou de ventre, des nausées, des palpitations et une transpiration inhabituelle.

### **Résoudre les troubles de l'anxiété**

Il est important de consulter un médecin dès que l'on se sent anxieux, l'anxiété non traitée pouvant entraîner d'autres pathologies.

Suivre un traitement allopathique – toujours sur avis médical – à base d'anti-dépresseurs ou d'anxiolytiques est parfois une solution. Attention, seul votre médecin peut vous orienter sur un tel traitement, qui doit être limité dans le temps, sous peine d'entraîner une dépendance ! En parallèle, il est souvent utile de se faire aider en suivant une psychanalyse ou une psychothérapie.

Il convient aussi de changer d'attitudes et de façon de penser : les anxieux voient souvent le pire côté de ce qui pourrait arriver. Les pensées positives, des exercices permettant de travailler le souffle (yoga et gymnastiques orientales, par exemple) et la relaxation peuvent aider efficacement et en douceur. Il faut aussi changer ses habitudes alimentaires ; les personnes qui se sentent souvent anxieuses doivent éviter de consommer trop de café, de tabac et d'alcool et doivent veiller à avoir une alimentation équilibrée.

## Les peurs

De la peur du noir lorsque l'on est enfant jusqu'à la peur panique de prendre l'avion ou à la phobie des insectes, nous avons tous peur de quelque chose ou de quelqu'un. Toutefois, ces peurs agissent à des degrés différents selon les individus.

### Qu'est-ce que la peur ?

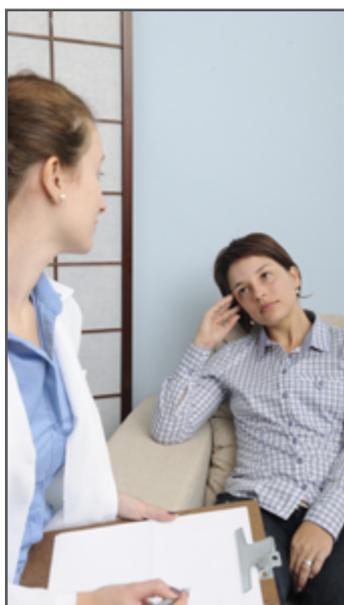
La peur est une émotion qui nous angoisse et que l'on éprouve face à un danger réel ou imaginaire. Par exemple, si le pilote perd le contrôle de l'avion un bref instant et que vous avez peur, on peut dire qu'elle est justifiée, car le risque d'avoir un accident est réel. En revanche, si vous avez peur chaque fois que vous passez devant un chien alors que vous n'avez jamais été mordu, il s'agit d'une peur subjective. Vous vous représentez un danger là où il n'y en a pas et cette représentation se confond avec la réalité dans votre esprit. On trouve souvent dans cette catégorie les phobies.



Comme pour la colère, les signes physiologiques se manifestent au moment où apparaît l'émotion : transpiration excessive, gorge nouée, difficulté à formuler des phrases ou à rassembler ses idées, tremblements, aboulie générale. On utilise aussi l'adjectif « pétrifié », qui décrit bien l'immobilisation complète que ressentent certains individus face à une grande peur.

## Vaincre ses peurs

Il existe autant de moyens de dépasser ses peurs qu'il en existe de formes. Il est évident que la peur du noir d'un enfant disparaît automatiquement lorsqu'il grandit et qu'il comprend que les monstres n'existent pas dans la réalité. La peur face à un danger réel n'a pas d'autre solution que de fuir ou combattre.



Les phobies, elles, nécessitent souvent des thérapies afin de progresser rapidement, sauf les cas où il suffit d'éviter l'objet de la phobie et où cela ne représente pas de gêne quotidienne pour le patient. En revanche, les phobies sociales nécessitent, dans les cas extrêmes, une consultation en thérapie, comme pour l'agoraphobie. La peur de l'autre (timidité, peur de prendre la parole en public...) peut se résorber en essayant plusieurs techniques : s'inscrire à un cours de théâtre, suivre des formations pour apprendre à parler en public, pratiquer une activité comme la danse... Se relaxer, lâcher prise sont également des solutions efficaces et qui peuvent être mises en œuvre grâce au coaching personnel.

## Le burn-out

Le travail en entreprise peut être vécu agréablement au quotidien. Cependant, lorsque le malaise s'installe (remaniement des effectifs, changement de direction, charge de travail trop importante, mauvaise ambiance...), il peut occasionner démotivation, fatigue nerveuse, stress, ennui, dépression, absentéisme et, dans les cas extrêmes, des suicides.

### Qu'est-ce que le burn-out ?

Le burn-out est un stade critique dans l'évolution du stress qu'il ne faut surtout pas négliger. Le terme est apparu, pour la première fois, en 1980, suite à divers travaux d'expérimentation conduits par Herbert J. Freudenberg, psychanalyste américain à qui nous devons cette terminologie venant de

l'anglais « to burn », « brûler ». Le burn-out désigne littéralement l'action de se consumer. Pour résumer, nous pouvons dire qu'une personne qui subit un stress qu'elle n'arrive plus à gérer, se sent tellement perturbée qu'elle a l'impression de ne plus pouvoir faire face au moyen de ses propres capacités : elle atteint le stade de burn-out, soit l'étape extrême d'un stress trop intense.

Dans le milieu professionnel où il sévit principalement – mais on peut aussi le rencontrer chez toute personne n'arrivant plus à faire face devant la multitude de ses tâches quotidiennes –, le burn-out donne un sentiment d'épuisement. Il touche toute personne soumise à trop de pression, qu'elle soit employée ou cadre d'entreprise. Attention donc si vous vous sentez anormalement fatigué depuis longtemps, si vous n'avez plus goût à rien et avez du mal à vous lever le matin pour aller travailler, si votre rendement professionnel diminue alors que vous passez de plus en plus de temps au travail, si vos troubles de concentration ou mémorisation s'accroissent (confusion mentale) et si vous n'arrivez plus à vous exprimer clairement...



### Éviter le burn-out

Le burn-out est plus difficile à gérer que le stress, car on atteint déjà un stade pathologique. Même si vous pouvez entamer des formations en gestion de stress et revoir votre hygiène de vie, l'urgence du moment est de consulter un médecin et/ou d'entamer une psychothérapie.

Plus que des « recettes magiques », ces pistes vous permettront de rester vigilant et de ne pas attendre que votre équilibre physique soit malmené pour prendre les mesures nécessaires. Tout d'abord, il faut apprendre à s'organiser dans le temps et l'espace : il existe de très bonnes formations en gestion du temps. L'organisation nécessite aussi de savoir déléguer les tâches, au travail comme à la maison. Si malgré une bonne organisation, la charge de travail

est trop importante pour vous seul, parlez-en à votre employeur : une réorganisation ou l'embauche d'une personne supplémentaire peuvent s'avérer indispensables.

Vous devez également apprendre à relativiser, à lâcher prise et à trouver du temps pour vous. Enfin, il est essentiel de prendre les mesures nécessaires avant d'atteindre un stade critique. Si vous êtes soumis à trop de stress et que vous sentez que la fatigue physique et nerveuse s'est installée, prenez rendez-vous avec votre médecin pour en parler. Vous éviterez ainsi que le stress vous épuise totalement.

## Les complexes

Il existe plusieurs types de complexe, qui peuvent être d'origine physique ou intellectuelle et sont soumis parfois au jeu de l'imagination du sujet. Les personnes complexées peuvent se rassurer : on peut atténuer un complexe, voire le faire disparaître, soit en réajustant l'image que l'on a de soi, soit en faisant ce qu'il faut pour améliorer l'objet de nos complexes.

### Qu'est-ce qu'un complexe ?



Le complexe naît généralement d'un défaut physique ou intellectuel que l'on grossit à outrance. En effet, cette petite imperfection à laquelle aucun ne prête attention peut devenir, à nos yeux, un défaut sur lequel nous allons faire une fixation. À tel point qu'une personne très complexée peut devenir timide ou avoir du mal à satisfaire à de bonnes relations avec les autres, se comparant systématiquement à eux, et toujours en se dévalorisant.

Quelqu'un de très complexé peut en venir à l'introversion et à l'isolement. Par exemple, des personnes très complexées sur leur physique refusent de se mettre en maillot de bain et d'aller à la plage, ou encore de faire du sport. Le complexe s'accompagne souvent d'un manque d'estime de soi.

## Complexes physiques

Un complexe physique peut naître d'un réel problème ou de l'imagination du sujet : se trouver trop gros quand on ne l'est pas, ou trop maigre...

Souvent, ces complexes doivent être résolus au plus tôt, car ils peuvent occasionner d'autres problèmes tels que des troubles du comportement, des phobies, des troubles des conduites alimentaires... Il ne faut pas hésiter à entamer une thérapie comportementale ou à faire appel au coaching personnel si vous vous sentez complexé.



## Complexes intellectuels

Un complexe intellectuel peut également naître d'un réel problème ou de l'imagination. On distingue le complexe d'infériorité, où un individu se sent inférieur aux autres sans que cela soit justifié, du sentiment de supériorité, où un individu se sent supérieur aux autres.



À titre d'exemple, le complexe d'infériorité peut avoir une cause réelle si l'on estime de façon très objective que l'on a un manque par rapport aux autres. Dans ce cas, en perfectionnant nos connaissances et en ayant la volonté d'accroître notre culture, on pourra acquérir une certaine aisance dans nos relations et ainsi éliminer le complexe sous-jacent.

En revanche, si le complexe est né de notre imagination et que nous nous sentons inférieurs sans aucune raison objective, il peut s'agir d'un problème lié à notre éducation. Dans ce cas, l'image de soi est ternie et il faut faire un travail réel afin de reprendre confiance en ses capacités, ce qui par la suite fera disparaître les complexes.

## La susceptibilité

S'il est difficile de vivre des relations satisfaisantes lorsque l'on souffre de susceptibilité, il est également difficile pour l'entourage de savoir comment réagir. La susceptibilité est souvent liée à un manque de confiance en soi.

### Qu'est-ce que la susceptibilité ?



La susceptibilité est une émotion perturbatrice pour soi et pour son entourage. Bien souvent, une personne susceptible prend tout ce que disent les autres comme une attaque personnelle. Elle a une représentation erronée d'elle-même et peut souvent manquer de confiance. De ce fait, elle se vexe facilement et s'emporte souvent, se mettant en colère pour des choses qui paraissent aux autres insignifiantes.

La susceptibilité vient souvent d'une éducation trop stricte qui n'a pas laissé assez de place à l'expression du sujet, le rendant timide et introverti. De plus, des adultes autoritaires et très critiques à l'égard des enfants peuvent créer un sentiment de dévalorisation. L'enfant, en grandissant, perçoit alors son entourage comme un autre parent, surtout lorsque celui-ci émet une critique, même si elle n'est pas dirigée contre lui.

### Atténuer sa susceptibilité

Une personne susceptible peut effectuer un travail sur elle. C'est d'ailleurs conseillé, car un excès de sensibilité et de susceptibilité peut amener le sujet vers la maladie de la persécution, voire une forme de paranoïa. L'individu a alors la possibilité d'entamer une psychothérapie ou une psychanalyse, afin notamment de travailler sur les schémas mentaux construits durant l'enfance. Il apprendra ainsi à développer une certaine confiance en soi pour ne pas prendre les remarques d'autrui pour des attaques personnelles. Il devra aussi faire un travail sur son image : par exemple, faire une liste de ses valeurs

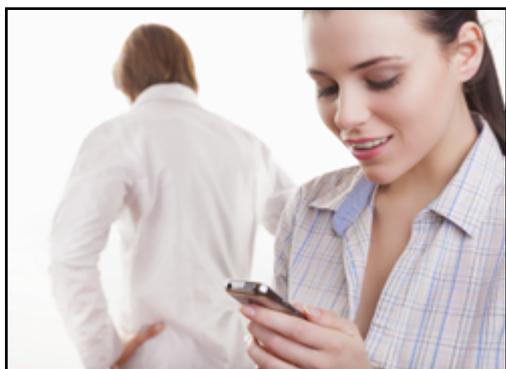
personnelles. Par ailleurs, une personne susceptible a à sa disposition des outils de communication pour faciliter ses relations interpersonnelles (travail, amis, couple, enfants, parents), comme l'analyse transactionnelle, la PNL, l'ennéagramme.

Un coaching personnel peut aider efficacement à mettre ces solutions en œuvre. Si vous êtes en couple ou travaillez avec une personne susceptible, il existe quelques moyens de les aider : évitez d'abord les plaisanteries qu'ils pourraient prendre au premier degré (en général, il faut éviter l'humour qui risque de vexer), certains sujets épineux si la personne semble contrariée ou mal disposée (mieux vaut remettre la discussion à plus tard), tout jugement de valeur, et développez davantage d'empathie !

## La dépendance affective

Travail, société, famille, couple... nous essayons toujours d'avoir, dans la mesure du possible, de bons rapports avec les autres afin d'éviter les conflits et les relations déséquilibrées. Cependant, nos émotions nous jouent parfois des tours et nous empêchent de communiquer efficacement et harmonieusement. Dans le couple, cela peut être le cas lorsque l'un veut prendre l'ascendant sur l'autre ou lorsque l'un s'attache excessivement à son conjoint, comme dans le cas de la dépendance affective.

### Qu'est-ce que la dépendance affective ?



Bien souvent, la dépendance affective se traduit par une façon excessive d'aimer l'autre. Même si l'on n'y prête pas forcément attention, cette émotion est assimilable à une pathologie que l'on peut soigner grâce à une thérapie. La dépendance affective peut s'accompagner d'émotions telles que la jalousie, la peur (peur de perdre l'être aimé, peur de l'abandon), le manque d'estime de soi et de confiance en autrui, la mélancolie, la dépression et d'autres troubles pathologiques (formes de paranoïa).

Les origines de la dépendance affective remontent souvent à l'enfance. Un enfant livré à lui-même avec des parents souvent absents et manquant d'affectivité pourra, en grandissant, développer un manque en même temps qu'une dévalorisation de lui-même. Il recherchera souvent à être apprécié et aimé des autres avec le besoin de valorisation et de reconnaissance, mais aussi une tendance aux ruptures sentimentales fréquentes s'il ne se sent pas suffisamment valorisé et aimé.

On constate aussi de fortes insatisfactions : le sujet dépendant cherche à combler ses manques auprès d'autrui (amis, famille, conjoint, collègues...), ce que les autres font lui semble toujours trop peu et il se sent insatisfait.

### Gérer sa dépendance affective



Il est important de prendre l'avis d'un médecin qui peut ensuite orienter son patient vers une thérapie. Entamer une psychothérapie ou une psychanalyse est alors une bonne solution.

Il peut aussi être utile d'engager un coach personnel pour travailler son estime et son image de soi, ou de se faire aider grâce à l'art thérapie ou une thérapie comportementale.

Apprendre à gérer ses émotions est bien sûr essentiel. Les outils de communication interpersonnelle sont aussi une option.

### La démotivation

Parmi les différentes sources de mal-être social, il en existe quelques-unes provenant directement de notre activité professionnelle.

Lorsque la démotivation apparaît, il faut savoir la repérer à temps pour ne pas laisser des malaises plus importants s'installer et mettre en danger notre santé. Des solutions adaptées existent et il ne faut pas hésiter à y avoir recours.

## Qu'est-ce que la démotivation ?

À l'inverse de la motivation qui correspond à un élan d'énergie pour effectuer une tâche et qui met en œuvre notre enthousiasme pour atteindre nos objectifs, la démotivation est un manque d'envie pour faire ce que l'on a à faire. La personne démotivée peut se sentir fatiguée, ne plus avoir envie de faire ce qu'elle fait habituellement et, parfois, se réfugier dans d'autres activités qui lui semblent plus plaisantes.



Les raisons de la démotivation peuvent varier d'un individu à l'autre, elles peuvent notamment être liées à son environnement ou à sa santé physique ou mentale.

Dans le premier cas, certains se sentent démotivés lors des saisons d'hiver : ils ont le sentiment de se traîner, d'être plus fatigués... Mais la démotivation peut aussi s'exprimer à l'échelle de toute une société : pendant les périodes de crise et de troubles (grèves, manifestations...), ou peut être liée à une personne proche (maladie de celle-ci, par exemple). Le milieu de travail est souvent le domaine le plus touché : tâches répétitives, sentiments de ne pas progresser, manque de reconnaissance de la hiérarchie, mauvaise ambiance générale...

Dans le second cas, on observe souvent qu'une personne malade physiquement ou dans un état permanent dépressif aura tendance à se sentir davantage démotivée, du fait d'un manque d'enthousiasme pour réaliser toutes les tâches ordinaires. Par ailleurs, les facteurs de motivation ne sont pas les mêmes d'une personne à l'autre. Par exemple, certains sont motivés par le salaire, d'autres par une bonne ambiance de travail, d'autre par la tâche en elle-même...

La démotivation peut en outre entraîner certains troubles : fatigue, nervosité, irritabilité, perte de confiance en soi, perte d'appétit, enfermement, isolement (envie de ne rien faire, de ne voir personne), état de stress, troubles de la mémoire ou du comportement...

## Se motiver

D'abord, il faut identifier le facteur déclenchant de la démotivation pour le comprendre et trouver la solution adaptée. Consulter un spécialiste, entamer une psychothérapie et engager un coach personnel peuvent alors aider l'individu à trouver l'origine de son trouble.

Il convient aussi de trouver d'autres sources de motivation. Par exemple, ressentir de la démotivation dans le cadre professionnel et ne pas pouvoir changer d'emploi entraîne souvent les personnes démotivées à faire des activités extra-professionnelles plus nombreuses, et à se faire plaisir dans d'autres domaines que le travail.



Changer d'emploi n'est pas toujours facile, ni même faisable. Face à la démotivation au travail, il est important de réfléchir au moyen de trouver un poste plus motivant. Vous pouvez cependant faire évoluer le contenu de votre travail, pour y inclure des tâches plus

intéressantes, plus gratifiantes, ou simplement pour rompre la monotonie, ou encore, à défaut de changer d'emploi, changer de service ou de site, etc.

**À noter :** *la motivation est souvent liée à la qualité du management. Dans de nombreux cas, un bon chef compte plus que l'intérêt du poste lui-même ! Aussi, si vous changez de travail ou de poste, prenez le temps de connaître votre futur responsable hiérarchique, et demandez-vous si vous vous entendrez avec lui et si vous apprécierez son style de management.*