

FEMINA

N° 15 | LM 102  
12 AVRIL 2009  
NE PEUT ÊTRE  
VENDU SÉPARÉMENT  
WWW.FEMINA.CH

7

ROBES  
PLEINE  
COULEUR

psycho  
L'APRÈS L'ÉPREUVE,  
MA NOUVELLE VIE

ÉCOLO  
MAIS PAS  
SECTAIRE!

PARFUM  
FRISSONS  
FRUITÉS

TREND  
TRICOT, LE  
RETOUR

**bons plans!**

[DÉCO]

ŒUFS & FLEURS

[VOYAGE]

ÎLE MYSTÉRIEUSE  
AU JAPON

[ENFANTS]

GÉRER LES CAPRICES  
AU SUPERMARCHÉ

[VERDURE]

VADE RETRO  
VERMINE!

ET PLUS!



Mieux vaut parler avant d'atteindre les limites!

n'en avait-il tout simplement pas conscience.

**F Nos humeurs dépendent donc en partie de l'idée que nous nous faisons des autres...**

**TW** C'est souvent le cas. En voyant deux collègues discuter à voix basse, vous imaginez qu'ils sont en train de parler de vous... Vous vous mettez à ruminer. Vous vous faites tout un cinéma alors que, peut-être, ils parlaient d'un film vu la veille. Votre imagination risque de déboucher sur un conflit de travail.

**F Nous traversons une crise économique. La peur de perdre son job a-t-elle un impact négatif sur le travail?**

**TW** Les réactions peuvent varier. Une peur modérée poussera certains à être performants, à en faire un maximum pour garder leur emploi. Mais si elle est trop importante, elle risque de paralyser les initiatives, la productivité et la créativité.

**F Peut-on apprendre à gérer ses émotions?**

**TW** Oui. Dans le cadre professionnel, on peut suivre des cours ciblés, par exemple pour mieux gérer ses relations avec les clients difficiles. Mais d'une manière générale, les compétences émotionnelles s'acquièrent avec l'expérience, avec le fait d'accepter de se confronter aux difficultés et même parfois de souffrir. C'est en se frottant dès l'enfance aux gens, aux situations, aux difficultés de la vie qu'on apprend à gérer ses émotions et celles des autres. S'il y a tant de dépressions, c'est peut-être parce que nous avons dans l'idée qu'il est normal d'être heureux au point que nous nous effondrons dès qu'un obstacle se présente. Nos grands-parents, qui savaient que la vie n'était pas facile, étaient plus heureux que nous.

## et vous,

ÊTES-VOUS SOUVENT EXCÉDÉE AU TRAVAIL? ENVOYEZ VOTRE OPINION À FEMINA, AV. DE LA GARE 39, 1001 LAUSANNE, OU PAR E-MAIL À [FEMINA@EDIPRESSE.CH](mailto:FEMINA@EDIPRESSE.CH)

**Q Faut-il cacher nos émotions au travail?** Avec la crise et les menaces qui pèsent sur l'emploi, il est difficile de rester zen au boulot... Mais que faire des émotions qui nous agitent? Réponse de Tanja Wranik, psychologue.

TEXTE MARLYSE TSCHUI



### [BIO EXPRESS]

Docteure en psychologie du travail, chargée de cours à l'Université de Genève, Tanja Wranik est l'auteure de nombreuses recherches dans le domaine de la communication, des émotions et de la qualité de vie au travail.

**FEMINA Nos émotions peuvent-elles nous faire du tort dans le cadre professionnel?**

**TANJA WRANIK** Ce ne sont pas les émotions elles-mêmes qui peuvent avoir un impact positif ou négatif sur notre vie professionnelle, mais ce que nous en faisons. L'attitude la plus positive consiste à les gérer en fonction de la situation et de son interlocuteur. On n'exprime pas ses émotions de la même manière avec un collègue, un supérieur hiérarchique... ou avec son chien.

**F Est-il préférable de cacher ses émotions à ses collègues ou de les exprimer?**

**TW** Le plus important est de les utiliser à bon escient.

L'émotion vient de notre manière d'interpréter les situations. Elle nous informe qu'il se passe quelque chose d'important que nous devrions régler. La colère, par exemple, peut être positive si elle nous incite à agir pour clarifier un malentendu.

**F Pouvez-vous nous citer un exemple?**

**TW** Si je suis fâchée contre mon collègue parce qu'il arrive toujours en retard, je pars de l'idée qu'il sait parfaitement qu'il est important d'être à l'heure. Au lieu de m'énerver, il serait plus utile de lui parler et de chercher à régler le problème en lui expliquant pourquoi son attitude me dérange à ce point. Peut-être