



## CoachCast

Édition du 4 octobre 2018

---

### Développer vos habiletés « humaines »



Là où vous pouvez faire la plus grande différence en tant que leader c'est sur le plan humain. Pour ce faire, vous devez développer vos habiletés « humaines ». La bonne nouvelle c'est qu'il est moins coûteux, plus agréable et moins difficile de le faire que vous ne le pensez.

Pour y arriver, vous devez d'abord prendre le temps de vous regarder, de vous évaluer et de vous accepter tel que vous êtes. Acceptez votre personnalité, votre style de leadership et vos forces. Acceptez aussi vos limites, vos failles et, que vous le vouliez ou non, vos faiblesses confirmant ainsi que vous êtes, d'abord et avant tout, un être humain.

Apprendre à se connaître est essentiel et vous le savez. Toutefois, dans nos quotidiens très chargés, nous peinons à développer la conscience de soi, la mise en pratique de nos talents et l'alignement de notre personnalité, notre Moi Authentique, avec nos actions. Alors, par où commencer?

### Décoder les émotions

Gary Zukav, auteur de nombreux livres dont *Le siège de l'âme*, explique que les émotions sont des courants d'énergie qui passent au travers vous.

Il existe deux groupes d'émotions :

Les émotions des hautes fréquences, soit celles qui font du bien telles que :

- L'amour
- La reconnaissance
- La gratitude
- La confiance
- La joie
- La satisfaction

Les émotions de basses fréquences, soit celles qui font mal, telles que:

- La peur
- La colère
- La frustration
- L'envie
- Le jugement
- L'angoisse
- L'inquiétude

Ce que je constate sur le terrain, c'est que les leaders ont du mal à décoder les émotions, les leurs autant que celles de leurs collaborateurs. Non pas parce qu'ils en sont incapables, mais plutôt parce qu'ils composent avec un environnement complexe qui va vite, très vite, et qui les empêche de se connecter à ce qu'ils ressentent.

Les conséquences? Ils créent ou vivent parfois, sans s'en rendre compte et très certainement sans le vouloir, des situations difficiles telles que:

- De la colère refoulée
- Un désaccord mal interprété
- Une frustration étouffée
- Un sentiment d'être sur la défensive
- Prendre les choses personnelles
- Vouloir à tout prix avoir raison
- Explorer sa colère
- Vouloir faire plaisir
- Juger l'autre trop facilement

Et si vous pensez que le temps peut arranger les choses, alors là, vous risquez d'être déçu. Lorsque j'évalue le quotient émotionnel des leaders, je constate, chez une grande partie d'entre eux, une faiblesse au niveau de la conscience de soi ou de ce qu'on peut définir comme étant la capacité d'identifier l'émotion ressentie chez soi.

Étrangement, la capacité à interpréter l'émotion chez l'autre et à savoir comment l'aider est, quant à elle, souvent plus élevée. Et c'est exactement là où il se crée une dissonance. Car comment aider les autres si on a du mal à ressentir et reconnaître ses propres émotions? Le premier réflexe est de chercher des moyens et des solutions à l'extérieur. Mais c'est seulement à l'intérieur de vous que vous pourrez apprendre à décoder les émotions que vous ressentez.

Décoder ses émotions passe par une meilleure conscience de soi et une meilleure conscience de soi entraîne le développement d'une habileté « humaine » des plus essentielles : celle de pouvoir être pleinement à l'écoute de l'autre et d'agir de manière adéquate en étant sensible à soi et à l'autre pour le bien de chacun et de l'équipe toute entière.

## Agir avec les émotions

Pour développer la conscience de soi et agir de manière proactive, inspirante et saine, il faut que:

- J'accueille les émotions qui font mal en me détachant de l'expérience qui s'y rattache (voir l'exemple ci-dessous)
- Je m'engage à changer, plutôt que d'essayer de changer l'autre
- Je prends le temps d'écouter ce qui se passe à l'intérieur de moi avant d'agir
- Je comprends que derrière la colère se cache de la peur et de l'insécurité et qu'il en revient à moi de rassurer l'autre
- Je me détache du résultat attendu au lieu de vouloir contrôler
- Je réalise que mon envie de vouloir tout faire moi-même cache une émotion qui fait mal, soit l'insécurité ou la peur d'échouer
- J'accepte l'émotion que je vis avec détachement et respect
- Je cesse de vouloir plaire à tout le monde
- Je renonce à l'envie de baisser les bras
- Je refuse de juger l'autre
- J'accepte que ma personnalité peut parfois déranger, voir déstabiliser l'autre
- J'agis de manière responsable et engagée
- J'accueille et j'accepte de montrer ma vulnérabilité
- Je fais preuve de compassion et d'ouverture
- Je fais face aux défis et à l'adversité
- Je comprends que le stress que je vis est le symptôme d'une source de résistance que je dois identifier
- Je témoigne de mon appréciation

Prenons un exemple : disons que vous ressentez de la frustration. Au lieu de rester accroché à l'expérience vécue, d'en parler, de ruminer et de la retourner dans tous les sens, observez et élevez-vous au-dessus de l'expérience. Qu'est-ce que cette frustration entraîne chez vous sur le plan physique, en quoi est-elle récurrente, à quoi la rattachez-vous? Ensuite, agissez et acceptez de vous faire aider.

En tant que leader, décoder les émotions ressenties ne figure pas au rang des priorités, et pourtant ça devrait. Car c'est la seule façon de devenir un leader performant et inspirant.

Pour en savoir plus sur ce thème, je vous invite à participer gratuitement au prochain Midi Coaching qui aura lieu **le 18 octobre prochain de 12h15 à 13h15**. Pour vous inscrire [gratuitement](#).

Vos [CoachCasts](#) par catégorie



Complice de la réussite des leaders, fondatrice des [Midis Coaching](#). Professional Certified Coach (PCC) depuis 2004 et Value Added Associate de TTI Insights depuis 2003.