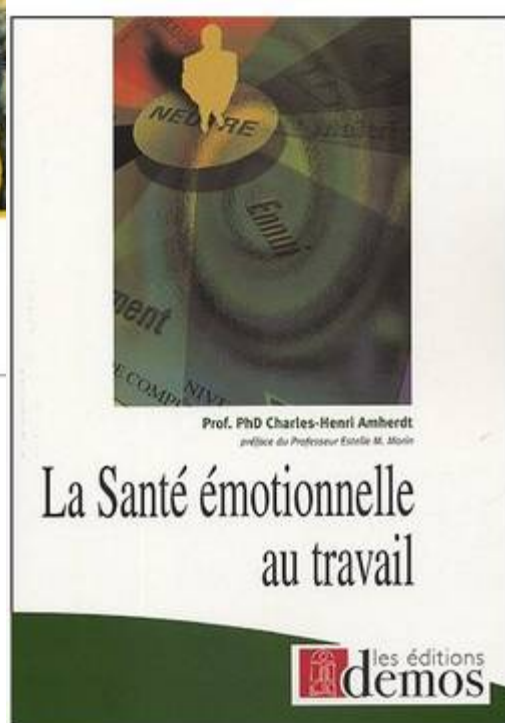
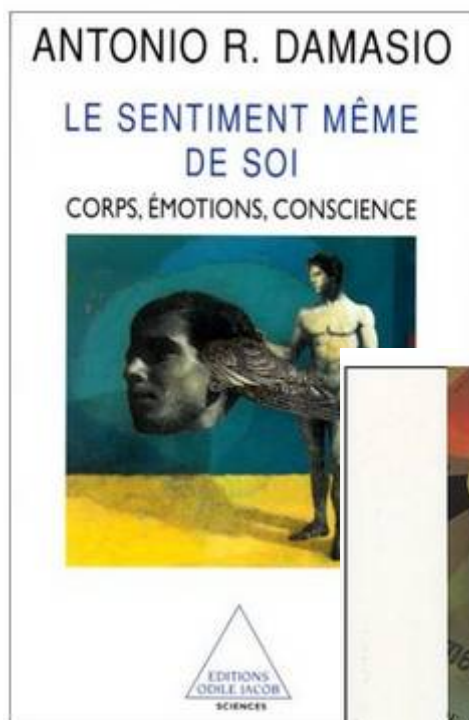


*Des livres, des auteurs...*

# LA FORCE DES EMOTIONS



*Une étincelle...*

# *Une rencontre...*

Une personne humaine, c'est :

- un cerveau (des capacités cognitives),
- un cœur (des capacités émotionnelles),
- un corps (une puissance d'action et de production).

Au cœur du système, les capacités émotionnelles jouent un rôle d'organe régulateur et de pilote de l'organisme.

Les travaux de Daniel Goleman ou d'Antonio Damasio redonnent à l'intelligence émotionnelle toute sa place, pour contrebalancer le primat du QI survalorisé. Même lorsque l'on croit agir rationnellement, la part des émotions reste prépondérante !

Plus que jamais, alors, dans notre métier, il nous faut rester à l'écoute des émotions en œuvre dans la relation. Tout commence par reconnaître ses propres émotions, et les accepter, puis reconnaître aussi celles des autres, et surtout, en faire quelque chose. Toute émotion est porteuse d'énergie : refoulée, elle se retourne contre soi ; assumée, elle devient créatrice.

Les recherches récentes de Mihaly Csikszentmihalyi ou du Pr Charles-Henri Amherdt, auprès de qui l'équipe du CEPIG s'est formé, ajoutent une pierre à cette prise en compte des émotions : la « santé émotionnelle » et le « flow » (cet état émotionnel favorable à l'émergence du talent, à l'implication et à l'efficacité optimale). Lorsque la santé émotionnelle d'une personne se dégrade, vient le retrait, puis l'agressivité ou la fuite, et, parfois même, la dépression. Notre métier nous confronte quotidiennement à ces cercles vicieux.

Cette approche nous donne un formidable outil pour travailler sur cette dimension : permettre à chacun de (re)trouver des espaces d'expression, porteurs de « flow », mobilisateurs des ressources et révélateurs des potentialités.

## *Emergence de possibles...*