

LES SENTIMENTS COMME MOTEUR

Exploiter le pouvoir des émotions



Les émotions peuvent jouer un rôle clé dans notre façon de penser et de nous comporter ; elles nous obligent à agir et elles influencent les décisions que nous prenons. Selon la recherche, il existe un lien entre notre état émotionnel et notre rendement, et différentes émotions sont bénéfiques pour différentes tâches. Bien que nous ne puissions pas toujours choisir ce que nous ressentons ou la tâche à accomplir, comprendre nos émotions et la façon dont elles nous motivent peut nous aider à tirer parti de cette relation.

COMMENT UTILISER VOTRE HUMEUR

Bien qu'il n'y ait pas de « bonnes » et de « mauvaises » émotions, nous avons tendance à associer les émotions positives à la bonne humeur et les émotions négatives à la mauvaise humeur. Apprenez à utiliser les émotions comme guide pour choisir les tâches qui correspondent le mieux à votre humeur.



Les émotions positives alimentent notre créativité et notre imagination. Lorsque nous sommes heureux, nous sommes énergiques et nous avons tendance à mieux performer. Les idées se présentent plus facilement et les obstacles ne semblent pas si intimidants. Une « bonne » humeur peut donc être le moment idéal pour lancer un nouveau projet ou se concentrer sur des tâches qui nécessitent *une réflexion globale*. Les émotions positives peuvent également aider à faciliter les liens personnels, de sorte que la collaboration et le travail d'équipe sont plus productifs lorsqu'on les aborde avec un état émotionnel positif.

Les émotions négatives peuvent être utiles dans le cadre de tâches axées sur le détail qui nécessitent une pensée critique. Lorsque nous sommes tristes, en colère ou frustrés, nous nous concentrons sur ce qui ne va pas. Notre attention se limite à ce qui doit être modifié ou corrigé, ce qui est excellent pour la résolution de problèmes. Des études montrent que les émotions négatives nous aident à nous concentrer plus longtemps pendant les remue-méninges et à approfondir un problème pour trouver des solutions. Être dans un état émotionnel négatif peut être un bon moment pour revenir à un problème particulièrement difficile ou à un projet qui est au point mort.

LES ÉMOTIONS DIFFICILES COMME *moteur de la créativité*

Les émotions dites « négatives » peuvent être de précieuses sources d'information et de pouvoir créatif. Elles sont souvent des alliés qui montrent la voie à un plus grand épanouissement et à une plus grande authenticité. Voici trois exemples d'émotions négatives et de la façon de les utiliser.

Colère

Qu'est-ce qui vous rend furieux(se) ? La colère est souvent le signe qu'une ou plusieurs de nos valeurs sont ignorées ou menacées. La colère peut être une émotion illuminatrice si vous y prêtez attention et elle peut susciter d'excellentes idées et actions alors que vous essayez de rectifier les problèmes.

Jalousie

Transformez la jalousie en puissance créative avec une *carte de la jalousie*. Dessinez 3 colonnes. Dans la première, énumérez les personnes dont vous êtes jaloux(se). Dans la deuxième colonne, à côté de chaque personne, indiquez la raison pour laquelle vous êtes jaloux(se) d'elles. Dans la troisième colonne, nommez une mesure que vous pouvez prendre pour minimiser la jalousie. Maintenant, faites-le !

Crainte

Souvent, lorsque nous voulons vraiment quelque chose, notre crainte crie le plus fort. La crainte peut être un obstacle important à surmonter, mais elle peut être un grand facteur de motivation si nous la saisissons et jouons avec son sentiment contraire — le désir. Par exemple, déplacez votre attention de la peur du rejet vers le désir d'établir des liens.

Sources : www.psychologytoday.com/ca/blog/creativity-the-art-and-science/202001/harnessing-emotions-fuel-creativity
www.ellevatenetwork.com/articles/8276-how-to-use-difficult-emotions-as-creative-fuel | Images par Freepik & Unsplash