





**COMPORTEMENTS** «Il m'énerve», «ça me fait peur», «quand elle est là, je perds tous mes moyens»... Qui n'a jamais été submergé par ses émotions au travail?

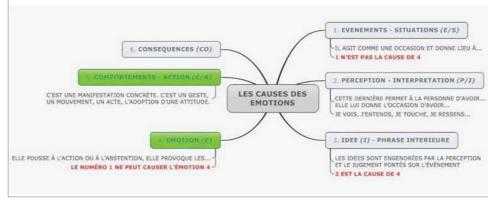
# ll m'énerve, ou je m'énerve?

Vincent Van Gogh expliquait ainsi l'importance de nos émotions sur notre vie: «Noublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous obéissons sans le savoir...».

En effet, sous le coup de nos émotions, nous sommes parfois conduits à prendre des décisions ou à adopter des comportements inadéquats, qui, sur le lieu de travail, peuvent avoir des conséquences fâcheuses.

Face aux émotions qui nous submergent, on tend à dire que la cause de l'émotion est un facteur extérieur: le chef, une réunion trop longue, la mauvaise organisation du travail..

Personne ne nie qu'il existe des situations particulièrement anxiogènes ou stressantes. On a cependant tort de croire que la situation en elle-même est la cause de nos émotions. Comment expliquer sinon que face à telle situation, l'un va perdre ses moyens, alors que l'autre va redoubler d'efforts? Chacun perçoit et ressent les événements selon ses propres critères, lesquels s'enracinent dans ses valeurs, ses croyances, son éducation, sa personnalité, son mode de fonctionnement, son



DOCUMENT DAVID GIRARDIER

histoire... L'événement n'est que le déclencheur d'émotions.

Le cerveau pense, analyse, décide et ce n'est pas un autre que lui qui pleure, rit et éprouve du plaisir et du déplaisir.

### A auoi servent les émotions?

Une émotion est liée à un stimulus, qui nous met en mouvement. C'est un formidable moteur et un indicateur qui nous permet de mieux faire face et qui nous pousse à agir, de facon plus ou moins appropriée, pour faciliter notre adaptation ou réévaluer nos objectifs.

Il ne s'agit pas de maîtriser l'émotion, qui est un atout, mais de contrôler nos réponses, de façon à ne pas se laisser dépasser, ne pas s'enfermer dans des cercles vicieux, et finalement à ne pas se porter préjudice.

Mes semblables – ou un événement – peuvent me donner des occasions d'être troublé émotionnellement, mais ils ne causent pas la «blessure». Ie suis en définitive l'auteur de ma propre émotion.

dois donc m'interroger sur les processus à l'œuvre: pourquoi par exemple est-ce que je panique lorsque je dois présenter un rapport, alors que je suis parfaitement confiant dans la qualité de mon travail?

Ainsi, on a besoin de nos émotions pour agir, mais elles nous poussent parfois dans des voies toxiques: autoritarisme, auto-dépréciation, recherche de la perfection, mécanismes de fuite, paralysie...

L'enjeu est de remonter à la source de l'émotion, dans sa propre histoire, de façon à agir sur les réponses.  ${\color{olim} \bullet}$ 

# IL N'Y A PAS DE «MAUVAISE» ÉMOTION

Le mot «émotion» remonte au latin «motio», qui signifiait «action de mouvoir, mouvement». C'est le moteur de toute action humaine.

L'émotion a aussi un rôle d'indicateur essentiel, qui nous signale qu'une fonction ou un intérêt important - un besoin - est ou n'est pas satisfait.

En situation de stress, il faut quelques questions simples, auxquelles il est parfois difficile d'apporter des réponses claires:

- au'est-ce aue ie ressens; peur. angoisse, colère, tristesse, frustration, euphorie...?
- pourquoi telle situation provoque-t-elle chez moi cette émotion ? (ne pas se contenter de la première réponse!)
- dans quel sens l'émotion me porte-t-elle?

ALINE ROBERT CO-RESPONSABLE DU SERVICE

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL FEMME ET TRAVAIL



## **OFFRES D'EMPLOIS**

Les Services sociaux régionaux de la République et

# Assistant-e social-e

60% - 80% Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le Journal Officiel de la République et Canton du Jura, www.jura.ch, du mercredi 14 mai 2014 ou notre site Internet swe.jura.ch/ssr/.



### Comptable polyvalent avec un goût pour la fiscalité & la gestion d'immeubles

Poste à 100% (Homme ou Femme)

Nous offrons des tâches, dans les domaines suivants

### Comptabilité & Impôts:

- tts comptables complets (TVA Salaires Journalisations - Etc.)
- Remplir et analyser des déclarations d'impôts (Avoir une base fiscale serait un atout)

Gestion d'immeubles et de PPE - Maîtrise d'un programme informatique de gérance serait un atout Travaux fiduciaire divers

### Divers: Profil:

Nous demandons une grande autonomie. La possibilité de gérer ses propre dossiers est une réelle opportunité.

Nous attendons votre dossier de candidature complet jusqu'au 2 juin à l'adresse suivante:

Fiduciaire-Gérance Graber A l'att. de M. Rolf Graber

### COMMUNE DE PESEUX

### **MISE AU CONCOURS**

La commune de Peseux recherche pour le 1er septembre 2014 (ou à convenir)

### Un(e) secrétaire à la chancellerie à 100%

Les offres de service **manuscrites**, accompagnées d'un curriculum vitae, ainsi que des copies de diplômes et certificats doivent être adressées à l'Administration communale de Peseux, Service du personnel, rue Ernest-Roulet 2, 2034 Peseux, jusqu'au mercredi 21 mai 2014. Le détail de cette annonce peut être consulté sur le site internet de Peseux (www.peseux.ch).

Les postes mis au concours dans l'administration communale sont ouverts indifféremment aux femmes et aux hommes.

Commune de Peseux

compléter notre équipe dans notre pharmacie de Colombier récemment rénovée, nous cherchons un(e)

## Droguiste ou assistant(e) en pharmacie 80-100 %

Bonnes connaissances en phytothérapie et aromathérapie exigées

Entrée en service: 1er juin 2014 ou à convenir

Faire offre à pharmacieplus de colombier.

# SORED

Advanced precision components solutions

Entreprise des Montagnes Neuchâteloises spécialisée dans des domaines de pointe tels que l'électromécanique, la connectique, l'électronique, l'hodogerie et le médical entres autres et accordant une importance primordicale à la qualité de nos produits et de nos services.

Nous recherchons pour la rentrée d'août 2014, un(e):

### Apprenti(e) Micromécanicien(ne)

pour l'obtention du CFC en 4 ans (formation en apprentissage dual)

Avoir terminé la scolarité obligatoire en section moderne ou maturité A l'aise en géométrie, calcul, algèbre et dessin technique

- Habileté dans les travaux manuels
- Goût prononcé pour la mécanique Capacité à se représenter les choses spatialement
- Bonne capacité de concentration
- Sens de l'ordre et de l'organisation
- Lieu de résidence en Suisse

- Une formation intéressante et variée dans un cadre de travail accueillant et
  - Formation donnée et suivie par des professionnels confirmés

Si vous êtes attiré(e) par cette place d'apprentissage faites nous parvenir votre dossier <u>complet</u> avec lettre de motivation, curriculum vitae, copie du bulletin scolaire des 3 dernières années, attestations de travail ou stages à :

> Sored SA, Ressources humaines, Case postale 1466, Etoile 21 CH - 2301 La Chaux-de-Fonds www.sored-sa.com