

# LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL... MIEUX LES CONNAÎTRE

• **L'émotion** est une réaction psychologique et physique à une situation ⇒ Elle est d'abord une **Manifestation Interne** puis  
⇒ **Génère une réaction externe.**

• *Rouge comme une tomate, • Perdre ses mots, • Être léger comme une plume, • Avoir des nœuds au ventre, • Rire jaune, • Avoir une peur bleue...*

Sondage Appirio du 12/08/21 :

- **80%** des français disent réprimer leurs émotions,
- **54%** des actifs ont le même ressenti dans le cadre professionnel
- **60%** des 16 -34 ans les répriment en famille et au travail.

## L'Orgueil



## La Fierté



## La Honte



## La Jalousie

**Une personne jalouse ne souffre pas que de ce qu'elle voit, mais surtout de ce qu'elle imagine !!**

*footline*

## La Culpabilité



La culpabilité est une prison qui nous prive de nos ailes et qui freine tous nos mouvements.

Diane Gagnon, Auteur Coach