

LA PRISE EN COMPTE DES ÉMOTIONS DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Les habiletés liées à la gestion de ses émotions et de celles d'autrui devraient faire partie intégrante des compétences professionnelles de l'accompagnateur.

Exemples:

- Une personne exprime des émotions intenses ou se sent déstabilisée.
- Une personne exprime des idées qui vont à l'encontre de nos valeurs.

POURQUOI?

- L'accompagnement peut s'avérer exigeant émotionnellement.
- Les charges émotionnelles intenses peuvent affecter les compétences professionnelles.
- Les habiletés de régulation émotionnelle constituent des leviers essentiels à un accompagnement éthique de qualité.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ÉMOTIONS

VISION RÉVOLUE DES ÉMOTIONS

- Gênantes
- Perturbatrices de la pensée
- Preuves de faiblesse

VISION ACTUELLE DES ÉMOTIONS

- Sources précieuses d'information
- Nécessaires à la pensée
- Essentielles au changement et à l'apprentissage

Elles sont des ressources pour impulser le développement professionnel et favoriser le bien-être des acteurs.

Vers une plus grande harmonie entre trois dimensions interdépendantes

Esprit
(pensées)

Coeur
(émotions)

Corps
(sensations)

Exemple:

- Mes pensées (anticipation d'une rencontre houleuse) influencent ce qui se passe dans mon corps (brûlements d'estomac) et les émotions que je ressens (peur).

STRATÉGIES :

RÉGULATION DE SES PROPRES ÉMOTIONS

- **Être conscient de ses sensations corporelles** : « Quels messages mon corps me transmet-il? »
- **Reconnaître, identifier et comprendre ses états émotionnels** : « Qu'est-ce que je ressens? Quelles sont les émotions qui m'habitent? Qu'est-ce qui a déclenché ces émotions? »
- **Modifier ses états émotionnels** : « Quelles stratégies puis-je utiliser pour atteindre un meilleur équilibre dans mes émotions et m'apaiser? »

PRISE EN COMPTE DES ÉMOTIONS DE L'AUTRE

- Créer un climat de respect et de sécurité affective.
- Développer son empathie, sa capacité à reconnaître et à comprendre les émotions.
- Aider les acteurs à établir des liens entre leurs émotions, leurs pensées et leurs pratiques.
- Situer les émotions comme un objet de réflexion et de partage.
- Recourir soi-même à la pratique réflexive.

La prise en compte de la dimension émotionnelle dans l'accompagnement et le développement professionnel constitue l'un des leviers primordiaux pour créer des milieux éducatifs où l'éducation émotionnelle est au cœur des actions de chacun, au bénéfice de tous.