

Mieux gérer les émotions pour améliorer son bien-être et sa performance au travail

De plus en plus d'entreprises misent sur de nouvelles approches pour booster la confiance et la performance de leurs collaborateurs. Parmi elles, la Théorie Polyvagale.

Nadja Hofmann

La psychiatrie s'invite dans l'univers professionnel avec la Théorie Polyvagale (TPV). Celle-ci fait le lien entre le système nerveux autonome et le comportement social. Elle a été développée en 1994 par le docteur Stephen Porges. Selon ses travaux, les changements dans le système nerveux autonome (SNA) produisent trois états: l'état de sécurité (vagal ventral), l'état d'alarme (sympathique), et l'état de désactivation (vagal dorsal).

Utilisé dans le domaine de la neurobiologie, la psychologie et la psychiatrie, notamment dans les cas de stress post-traumatique, la TPV se démocratise auprès du grand public ainsi que dans les entreprises.

Réguler les états émotionnels

Emmanuelle Ossola, formatrice, a été formée en tant que coach en «pleine confiance» par Ludovic Leroux, ancien champion français de golf qui accompagne des sportifs de haut niveau et des dirigeants. «Étant moi-même golfeuse, j'ai pu expérimenter cette théorie sur le terrain, dans un sport où on est tributaire d'éléments extérieurs, et optimiser mon jeu.»



La Théorie Polyvagale (TPV) a pour but de réguler ses états émotionnels. Parmi les outils utilisés, il y a notamment la visualisation et la respiration. MEZPHOTOGRAPHIE

«Nous avons différentes manières de réagir au même événement. Face à une araignée, certains crient, d'autres se figent, l'écrabouillent ou l'ignorent»

Emmanuelle Ossola, formatrice

L'objectif de la TPV? Apprendre à réguler nos états émotionnels induits par notre système nerveux autonome, plutôt que les subir. Emmanuelle Ossola donne un exemple: «Nous avons différentes manières de

réagir au même événement. Face à une araignée, certains crient, d'autres se figent, l'écrabouillent ou l'ignorent. Le concept de la pleine confiance, c'est de pouvoir naviguer en toute conscience et confiance

entre nos différents états selon ce qui est nécessaire.»

De la médecine à l'entreprise

Comment cette théorie issue du domaine médical peut-elle aider

«Cela a débloqué quelque chose dans mon équipe»

Pierre Celimene, fondateur de CS Digital, une agence digitale, a fait appel aux services d'Emmanuelle Ossola pour booster la confiance de ses employés.

«L'aspect team building de cette formation m'a intéressé. L'objectif était que notre équipe de talents puisse présenter ses projets

sans crainte face à un client», explique-t-il.

Le fait d'échanger sur les états émotionnels de chacun et d'apprendre comment prendre du recul face à une situation stressante semble avoir porté ses fruits. «Nous avons compris que nous ressentons souvent les mêmes

émotions, mais que nous les exprimons de manière différente. En plus de nous avoir davantage soutenus, cela a débloqué quelque chose: mon équipe n'a plus peur de prendre la parole en rendez-vous client», constate Pierre Celimene.

N.H.

La fortune sourit aux audacieux

L'œil du pro

Vincenzo Ganci
 Directeur et
 fondateur de
 Ganci Partners



Nous l'observons quotidiennement dans notre métier: en Suisse, le goût pour la prise de risque semble s'amenuiser avec les années, et cela, sur plusieurs fronts. Nous ne parlons pas ici de risque pur, mais de risque pondéré, entrepreneurial, qui rime avec opportunité.

Contrairement à d'autres cultures et pays, les Suisses ont toujours été réputés pour leur prudence. Une qualité indéniable dans des secteurs comme la gestion de fortune ou l'industrie de

précision. Mais aujourd'hui, cette prudence semble prendre une ampleur inédite, jusqu'à devenir un frein.

De plus en plus, les professionnels que nous rencontrons privilégient des choix sûrs, mais souvent aussi moins excitants et porteurs d'avenir. Un poste dans l'administration publique, avec des horaires fixes et une rémunération évoluant selon des grilles préétablies, paraît désormais plus attractif que le pari de rejoindre (ou de lancer) une start-up innovante, fragile mais prometteuse.

Pourtant, dans une start-up, bien que le salaire de base soit généralement plus bas, les stock-options peuvent transformer une vie en cas de succès, sans compter la satisfaction d'avoir concrétisé un projet visionnaire et ambitieux.

De même, nombreux sont ceux qui préfèrent la sécurité d'un emploi dans une grande entreprise établie, solide et structurée, même si l'autonomie y est souvent réduite. Cela au détriment des ambitions d'un outsider audacieux, où la contribution individuelle peut réellement faire la différence.

Cette tendance s'observe aussi dans les processus décisionnels. Les barrières et vérifications se multiplient: une ceinture ne suffit plus, il faut aussi des bretelles. Cet excès de précaution peut être paralysant.

L'analogie avec un capitaine de voilier est éclairante: sur l'eau, chaque seconde compte. Naviguer avec audace, anticiper les vents changeants et ajuster sa stratégie en temps réel sont essentiels pour maintenir le cap et res-

ter compétitif. Hésiter ou attendre une garantie absolue dans des conditions mouvantes revient à céder du terrain à ses concurrents.

La capacité à prendre des risques et à saisir les opportunités est l'un des moteurs des sociétés innovantes. Son érosion en Suisse, combinée à des normes toujours plus restrictives, pourrait ralentir la compétitivité et l'adaptabilité du pays face à un environnement global de plus en plus exigeant.

Pour réactiver l'audace entrepreneuriale, il est impératif de favoriser une culture où le risque calculé est valorisé et encouragé. Car, au fond, la fortune sourit toujours aux audacieux.

<https://gancipartners.ch>

PUBLICITÉ

TdG

1^{er} mois offert

L'abonnement Sans Publicité pour seulement 19.90/mois

ta.media/tg-regular19