

CIRCUIT PME – FICHE 25

QUE FAIRE AVEC LES ÉMOTIONS? LES ACCUEILLIR ET LES REFLÉTER!

LES ÉMOTIONS SONT NORMALES EN MENTORAT

Les émotions font naturellement partie des relations humaines. Elles se traduisent dans le corps et les expressions faciales. Elles sont liées aux pensées d'une personne et elles ont toujours un sens et une signification que la personne mentore doit essayer de comprendre. Elles se manifestent assez soudainement lorsque les mentoré·es font face à des situations pour lesquelles iels manquent de mots pour expliquer ce qu'ils vivent.

C'est pourquoi, en mentorat, il faut concevoir les émotions comme une forme de communication. Même si on décide de faire passer la raison avant l'émotion, cela change rarement ce qui est ressenti à propos d'une situation donnée.

C'est pourquoi la personne mentore, comme un·e sommelier·ère qui entraîne son palais à détecter les subtilités des grands vins, doit apprendre à détecter les subtilités émotionnelles de la personne mentorée (ainsi que les siennes).

RECONNAÎTRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS

En mentorat, si les deux partenaires – mentor·e et mentoré·e – veulent progresser dans leur relation, il est donc important de reconnaître les émotions, de les nommer, de les sentir et de les laisser s'exprimer.

En effet, si les émotions sont refoulées ou supprimées, il est peu probable que les apprentissages attendus du mentorat se manifestent concrètement. C'est s'imaginer que le changement peut se produire dans un contexte entièrement rationnel. La vie de tous les jours regorge toutefois d'enseignements qui vont à l'encontre de cette idée.

CRÉER UN FILET DE SÉCURITÉ

La personne mentore doit donc créer un filet de sécurité psychologique dans la relation pour favoriser l'ouverture du monde intérieur et des émotions de la personne mentorée.

Le mentor ou la mentore doit aussi révéler son vécu émotionnel et ses propres zones de vulnérabilité afin d'inciter la personne mentorée à le faire aussi.

Durant les échanges, la personne mentore doit demeurer ouvert·e à reconnaître les émotions qui sont exprimées verbalement, sous-entendues ou non dites dans les propos et expressions physiques de la personne mentorée.

QUE FAIRE AVEC LES ÉMOTIONS? LES ACCUEILLIR ET LES REFLÉTER!



COMMENT LE FAIRE

Lors d'une conversation, vous pouvez simplement reprendre ce que votre mentoré·e vient de dire et le lui refléter en essayant de nommer l'émotion ou le sentiment qu'il a exprimé ou tenté de refouler :

- « Si j'ai bien compris ce que tu as ressenti... »
- « J'ai l'impression que cela t'affecte... Est-ce que je me trompe? » ou « Est-ce que tu pourrais m'en dire un peu plus... »

Il faut alors se centrer sur la personne et ce qu'elle vit, et non pas nécessairement sur les faits racontés. N'hésitez pas à ralentir le rythme de la discussion. Osez un long silence. Restez calme et prenez du recul mental et même physique, en vous adossant bien au fond de votre fauteuil.

LAISSER LES ÉMOTIONS S'EXPRIMER

Une relation mentorale dynamique et basée sur la confiance mutuelle peut susciter l'expression d'une large gamme d'émotions reliées tant aux dimensions professionnelles que personnelles vécues par la personne mentorée.

Un·e bon·ne mentor·e sait quand il est important de reconnaître et de sentir les émotions exprimées par la personne mentorée pour l'aider à mieux vivre les situations qui suscitent de telles émotions.

