

Publié le 13 Mars 2017 - Mis à jour le 13 Mars 2017

Feel good

Comment réussir à tourner la situation à votre avantage si vous n'avez pas pu vous empêcher de pleurer au travail



Une étude réalisée par l'Ecole de Commerce de Harvard montre que pleurer sur son lieu de travail peut être bénéfique dans une seule condition, que ces larmes démontrent votre passion pour votre travail. Dans d'autres circonstances, exprimer ses émotions peut être utile pour sa carrière.



Avec [Xavier Camby](#)
[Voir la bio en entier](#)

Atlantico : Une étude réalisée par des chercheurs de l'Ecole de Commerce de Harvard montre qu'il n'y a aucune fatalité à pleurer sur son lieu de travail. Cela permettrait même de démontrer à ses employeurs sa passion pour son travail. Quels sont les différents contextes qui peuvent être amenés à pleurer et dans quels cas cela pourrait-il être effectivement bien vu ?

Xavier Camby : Je redoute que ces études essaient de nous faire prendre l'ombre pour la proie et confondent symptômes et causes réelles : le fait de pleurer – sauf de joie – sur le lieu de son travail révèle un état psychique extrêmement fragilisé et dégradé ! L'embarras observable de celui ou celle qui pleure au travail, pour des causes liées à celui-ci, est révélateur. Remettons un peu d'ordre dans ces déclarations et dans les postulats que certains s'autorisent à prononcer. L'anthropologie la plus sérieuse et la plus avancée, se fondant chaque jour davantage

dans les travaux des neuro-sciences, attestent que nos émotions nous sont essentielles, vitales au point qu'on ne peut bien vivre sans. Positives, elles constitueraient un des moteurs de notre motivation, la racine de notre santé psychique et la source de notre énergie créatrice. Négatives, elles détruiraient toutes nos interactions avec les autres, brûleraient nos enthousiasmes et finiraient même pas détériorer notre santé biologique. Un film d'animation encore assez récent (Vice versa), très bien documenté, démontre les mécanismes émotionnels au gré d'une belle histoire d'une enfant moderne. Pleurer de joie (émotion positive) est une chose que tous acceptent aisément, même au travail. Pleurer de peur, de haine, de colère ou de rage, ou encore de tristesse est donner libre cours à ses émotions négatives, ce qui ne peut qu'être néfaste.

Sur un plan plus juridique, qu'est-ce qui est permis aux salariés en terme d'exposition de leurs émotions au sein de l'entreprise qui les emploie ? Quelles sont les émotions qui peuvent être acceptées ?

A ma connaissance, je ne pense pas que, dans les inextricables, pléthoriques et absurdes méandres de la législation française du travail, le législateur se soit déjà saisi des émotions au travail. Il ne cesse cependant de réglementer la vie professionnelle, toute en les ignorant... Allons un peu plus loin. Depuis des décades, on nous apprend à ne pas trimbaler nos émotions au travail, ce dernier n'étant à l'évidence que stricte rationalité et perfection déductive. C'est un leitmotiv idiot, car comment crée-t-on ? Comment innove-t-on ? Par pure abstraction, solitaire et sans interaction avec les autres ? Deux visions du monde s'affrontent. La première considère que seule la mathématique (et ses sous-produits) constitue l'achèvement ultime de notre dignité humaine, que l'algorithme est la réponse à tous les chaos et que bientôt nous aurons une heureuse liberté humaine, à base d'antagonismes de 0 à 1. Robotisés, sans plus jamais aucune erreur possible, nous serons alors au nirvana de la consommation/production intergalactique, devenus rationnel pour toujours. Je force à peine le trait. Une autre vision de notre monde, celle de ceux qui créent réellement de la richesse à partager, celle de ceux qui inventent sans cesse de nouvelles formes et essaient de nouveaux modèles, s'impose doucement, plus libre et plus réaliste. Ces "visionnaires" connaissent très bien, même si intuitivement le plus souvent, le rôle des émotions positives dans l'adhésion, la motivation, l'engagement, le changement, l'invention...

L'expression des émotions peut-elle avoir une utilité à des fins carriéristes ? Faut-il se méfier de ceux qui montrent un peu trop leurs émotions au travail ?

Le cerveau humain, dont on découvre chaque jour davantage la merveilleuse et très sophistiquée organisation, semble être très mal équipé pour fonctionner lorsque qu'il est envahi d'émotions négatives. A l'inverse, les émotions positives stimulent la créativité et donc l'innovation, permettent les interactions humaines sereines, accompagnent les changements avec simplicité, non-confluctuels. Nombreux sont ceux qui pensent avec moi que seule l'expression des émotions positives peut être tolérée au travail.

En d'autres mots, nul jamais n'est payé pour, au sein de son équipe, créer de la terreur (née de la peur ou l'angoisse), de la haine (engendrée par la colère ou l'injustice) de la tristesse, de l'écœurement ou du dégoût : il vole son salaire car il détruit de la valeur ajoutée au lieu d'en créer. Ce triste sire, lui-même victime de ses émotions négatives, contagieux de ses humeurs chagrines et toxiques, n'est éventuellement carriériste que par frustration ou avidité de pouvoir. Les émotionnels négatifs auraient intérêt à rester chez eux le temps de se soigner. Réfréner les expressions intoxiquées de leurs émotions nocives est de santé publique. Les émotionnels positifs mènent leurs équipes à la vraie performance individuelle et collective. Il importe que leurs émotions redeviennent licites et puissent trouver à s'exprimer.