





LISTE BIBLIOGRAPHIQUE

LES ÉMOTIONS DANS LE CONTEXTE PROFESSIONNEL

-  La dimension émotionnelle dans le cadre professionnel
-  L'émotionnel au service de la décision et du management

03/2021

100235 MAN 42 M

Manager avec l'intuition : L'art d'utiliser votre intuition pour prendre des décisions éclairées / MIRABLON Quentin, POISSONNIER Hugues

De Boeck supérieur, coll : Le Management en Pratique, 2020, 224 p.

Développer sa compétence intuitive demande un entraînement. Ce livre nous apprend comment développer notre compétence intuitive et à travailler sur nos compétences émotionnelles, à l'aide d'exercices pratiques sous forme de fiches. Avec l'arrivée de la digitalisation, de la robotisation ou encore de la numérisation, le manager est mis en situation de prendre un nombre incalculable de décisions. Il doit être capable de les prendre dans un temps limité, tout en s'appuyant et en développant ses compétences humaines et celles de ses collaborateurs.

Dans ce contexte, l'intuition permet : - De faire ressortir sa créativité : dans un univers ultra-concurrentiel, il faut être capable de sortir du cadre pour innover. - De veiller à sa santé : recourir davantage à l'intuition, en complément d'une analyse rationnelle, permet de laisser s'exprimer toute sa personnalité au moment de la prise de décision et d'être bien mieux en accord avec les décisions prises.

- Une meilleure pertinence des décisions : un être humain prend en moyenne 35 000 décisions par jours. Cela peut aller du simple choix de la marque d'un dentifrice, jusqu'à une décision qui pourrait changer toute une vie. Lors de ces décisions, et c'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de décisions stratégiques, n'utiliser que le cerveau gauche est insuffisant. Une analyse rationnelle à elle seule ne permet pas une prise de décision pertinente, comme l'attestent de nombreux exemples concrets et cas pratiques.

Développer sa compétence intuitive demande un entraînement. Cet ouvrage nous apprend comment la développer et travailler sur ses compétences émotionnelles, à l'aide d'exercices pratiques sous forme de fiches. En outre, un outil de diagnostic permet de mesurer le niveau intuitif du manager et de ses collaborateurs et d'utiliser sereinement le cerveau droit, en complément de la réflexion rationnelle.

100072 MAN 42 P

Les pouvoirs de l'intelligence émotionnelle : Utiliser la puissance des émotions pour développer confiance, engagement et coopération / ROSSI Régis, LAUZOL Claire, NOYE Didier Eyrolles, 2020, 276 p.

Les émotions ont longtemps été considérées comme des signes de faiblesse n'ayant pas leur place dans le milieu professionnel. Or, les recherches récentes en neurosciences ont permis de montrer leur contribution dans un système très fin qui nous permet d'évaluer chaque situation et d'agir. Selon le Forum économique mondial de Davos, l'intelligence émotionnelle fait désormais partie des dix compétences clés pour réussir professionnellement.

Mobiliser son intelligence émotionnelle, c'est développer sa capacité à percevoir les émotions, les siennes ou celles des autres, et à les intégrer dans sa communication et dans sa prise de décision. Les enjeux sont importants : qualité des relations, efficacité collective, coopération et engagement, gestion du stress et des tensions, qualité du service, influence et leadership... Cet ouvrage permettra au manager mais aussi aux collaborateurs, de développer leur agilité émotionnelle et de la mettre au service de la performance collective : Comprendre et accueillir ses émotions sans se laisser submerger par elles ; Comprendre les émotions des autres afin d'entretenir de meilleures relations ; Porter un nouveau regard sur soi, réinterroger ses pratiques ; Savoir exprimer son ressenti, réguler ses émotions et celles des autres ; Renforcer son intelligence émotionnelle pour révéler ses talents !

099651 MAN 42 C

Les compétences émotionnelles / MIKOLAJCZAK Moïra, QUOIDBACH Jordi, KOTSOU Ilios, NELIS Delphine - Dunod, coll : Univers Psy, 2020, 336 p.

Les compétences émotionnelles désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, utiliser ses émotions et celles d'autrui. Elles jouent donc un rôle essentiel dans la santé mentale et physique, mais aussi dans la performance au travail et dans les relations sociales.

Ce livre détaille avec précision les axes suivants :

- les fonctions et bases neurologiques ;
- l'historique et définition des compétences émotionnelles ;
- l'identification, l'écoute et l'expression des émotions ;
- la régulation des émotions positives et négatives ;
- l'utilisation des émotions.

099252 SH 1 C**La contagion émotionnelle / HAAG Christophe - Albin Michel, 2019, 464 p.**

Connaissez-vous le virus le plus contagieux sur Terre ? Ce n'est pas celui de la grippe ou d'Ebola, c'est celui de l'émotion. Et nous l'avons tous déjà attrapé. Comment la transmission opère-t-elle ? Quelles sont les émotions les plus contagieuses, leurs effets positifs et négatifs sur nous ? Peut-on se décontaminer d'émotions destructrices ? Êtes-vous émotionnellement toxique ou plutôt bénéfique pour votre entourage ? Pour répondre à ces questions, Christophe Haag vous entraîne à bord d'un vaisseau spatial, dans l'ambiance impitoyable d'une salle des marchés, au sein d'une secte, au cœur d'expéditions en haute montagne, dans la cellule « négociation » du RAID, sur les bancs d'une cour d'assises... Vous apprendrez de ces univers extraordinaires des choses bien utiles pour votre vie un peu plus ordinaire (quoique...) Un livre salutaire dans un monde où les émotions négatives prennent un pouvoir grandissant sur les esprits.

099251 SH 1 P**Les Profils émotionnels / DAVIDSON Richard, BEGLEY Sharon - ARENES (Éditions des), 2018, 429 p.**

Vous arrive-t-il d'être en colère sans savoir pourquoi ? De ruminer une simple dispute toute la journée ? Avez-vous tendance à vous laisser abattre par la moindre difficulté ?

Nous avons tous un profil émotionnel, qui s'est mis en place au fil de notre histoire. Il s'agit d'automatismes cérébraux qui nous gâchent parfois la vie. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons nous en libérer et modifier notre cerveau, comme un muscle que l'on travaille !

Dans ce livre, fruit de plus de trente ans de recherches, Richard Davidson bâtit une véritable science des émotions. Il raconte sa rencontre étonnante avec le dalaï-lama et ses études sur le cerveau des moines bouddhistes, experts du remodelage cérébral grâce à la méditation. Mais surtout, il aide chacun à :

- identifier son profil émotionnel à l'aide de questionnaires et d'exercices d'autoévaluation ;
- réguler ses émotions grâce à un entraînement mental adapté à chaque profil.

098604 MAN 42 I**Intelligence émotionnelle et management - Comprendre et utiliser la force des émotions / KOTSOU Ilios - De Boeck, coll : Manager RH, 2016, 207 p.**

Longtemps considérées comme étant un phénomène gênant ou même une faiblesse, les émotions apparaissent aujourd'hui liées à des compétences indispensables pour évoluer dans un environnement en perpétuel changement. Les recherches en psychologie des émotions et en neurobiologie nous montrent que si les compétences de régulation émotionnelle sont liées à la santé physique et mentale, elles le sont aussi à la capacité à prendre des décisions, gérer des relations et faire preuve de leadership.

Cet ouvrage, dont la 2e édition est actualisée et enrichie, traite de l'importance et de l'utilisation de ces compétences dans le management. Parmi les thèmes traités nous retrouvons la gestion de ses propres émotions et de celles des autres, la prise de décision, la gestion des conflits dans les organisations et la gestion du changement. Les concepts de l'intelligence émotionnelle sont développés ici de manière scientifique rigoureuse, mais toujours en lien avec leur utilisation pratique dans le management.

098139 SH 1 N**Les nouveaux outils de l'Analyse transactionnelle : pour réussir avec les autres / CHALVIN Dominique - ESF, coll : Formation Permanente, 2016, 176 p.**

Réussir ses relations avec les autres est le rêve de beaucoup d'entre nous. Pourtant, dans le contexte actuel où tensions et agressivités sont de plus en plus courantes, construire des relations équilibrées est devenu un challenge difficile. Les nouveaux outils de l'Analyse transactionnelle donnent les moyens pratiques pour réussir à développer des relations positives avec les autres. Ces outils, simples et faciles à utiliser, permettent de lever la plupart des difficultés habituelles que l'on rencontre avec les autres :

- Comment réagir à bon escient aux émotions et aux sentiments des autres, par exemple : comment gérer un interlocuteur en colère ? Comment réagir efficacement devant une personne déprimée et triste ?
- Comment vivre avec nos différences et malgré tout réussir des relations plus authentiques, plus actives, plus réalistes et plus claires ?
- Comment repérer les comportements à changer tout en restant soi-même ?

Même si la relation avec les autres demeure subtile et complexe, ces outils ont prouvé leur efficacité depuis les nombreuses années qu'ils sont utilisés avec succès.



098138 SH 1 C**Comment fonctionnent nos émotions ? / CYRULNIK Boris – Ed. Philippe Duval, coll : Sciences Psy, 2015, 204 p.**

Notre monde est un monde de l'émotionnel : les émotions nous guident, nous motivent... Mais au final, que savons-nous d'elles ? La tristesse, la joie, la colère, la surprise ne sont pas qu'états d'esprit fugaces : le cerveau est en jeu, comme le sont l'amour de nos proches et la société au sein de laquelle nous évoluons. Nous avons besoin d'émotions pour vivre, mais il nous faut surtout les comprendre pour mieux en devenir complices. Des neurones qui s'activent au développement de notre cerveau, de l'éducation et de la présence que nous recevons dès les premières minutes de notre vie au partage social ou aux troubles de l'émotion : tout savoir sur les émotions.

Avec notamment les contributions de Boris Cyrulnik (France), Jean Decety (États-Unis), Giacomo Rizzolatti (Italie, Brain Prize 2014), Peter Fonagy (Angleterre), Pierre Boustany (France), Baise Pierrehumbert (Suisse)...

097051 SH 1 B**Bienveillant avec soi-même - Pouvoir compter sur soi / CARRE Christophe - Eyrolles, 2015**

Se juger avec intransigeance, déplorer de ne pas être assez ceci ou cela, réprimer ses émotions et ses besoins profonds de peur de déplaire ou encore être dans le contrôle permanent sont autant de petits faits de maltraitance à l'égard de soi-même. Cette violence que nous nous infligeons brise notre élan vital, nous empêche de devenir qui nous sommes vraiment et représente la première cause de conflits dans nos relations.

Nous sommes-nous déjà demandé : «suis-je un bon compagnon pour moi-même, doux, accueillant, attentif, sensible et lucide ?» Ce livre prône la non-violence vis-à-vis de soi-même. Il nous invite à comprendre notre fonctionnement personnel, à harmoniser nos pensées et nos actions pour être en accord avec qui nous sommes. Se respecter, accueillir la réalité telle qu'elle est, tisser des liens de confiance avec les autres est déterminant pour revenir à soi et être présent à la vie.

097048 MAN 42 T**Transformez votre colère en énergie positive ! - Poser les limites et se faire respecter / DEDEBANT Nathalie - Eyrolles, 2015**

Vous éclatez violemment à tout propos, vous accumulez de la rancœur non exprimée, ou vous évitez les situations conflictuelles par peur d'avoir à poser vos limites... Dans tous les cas, vous ne savez pas utiliser votre colère. Pire, elle vous dessert. Quel est votre profil colérique et comment faire bon usage de cette émotion ? Pour certains se mettre en colère équivaut à perdre le contrôle de soi, pour d'autres, il s'agit du seul moyen de se faire respecter, quitte à saborder ses liens affectifs et professionnels.

Or, dans la gamme des émotions, la colère est avant tout une source d'énergie pour se lancer dans l'action et faire changer les choses. Tests, méthodes et outils à l'appui, les auteurs proposent un tour d'horizon des techniques pour transformer sa colère, qu'elle soit chronique, masquée ou refoulée, en énergie positive : analyse transactionnelle, PNL, affirmation de soi, approche systémique, Communication NonViolente, gestion du stress...vous saurez comment vous mettre sagement en colère.

097007 MAN 2 S**Le savoir-relier. Vers un leadership intuitif et relationnel / GAUTHIER Valérie - Eyrolles, 2014**

Pour aborder un contexte de plus en plus complexe et mouvant, les entreprises doivent développer une nouvelle approche de leadership, qui relie efficacement les personnes. Le savoir-relier permet de relever ce défi. Valérie Gauthier décrit dans cet ouvrage comment passer d'un leadership vertical, fondé sur l'autorité, à un leadership ouvert où les relations de qualité, le respect et la recherche d'une dynamique commune changent en profondeur les modes de management.

Traçant pour le dirigeant les contours d'une nouvelle relation à lui-même et à son équipe, elle fournit également des méthodes et des outils pour construire des relations positives dans l'entreprise et ainsi favoriser la diversité, l'innovation responsable et la réussite.

096265 MAN 42 E**L'énergie des émotions : comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise / SAUNDER Laurence - Eyrolles, 2013**

Elles animent notre vie mais aussi le perturbent. Elles nous donnent énergie et plaisir mais également découragement et tristesse. En apprenant à repérer nos émotions et à les accepter, elles seront un moteur plutôt qu'un frein et un atout indispensable pour être entendu, respecté, reconnu mais aussi plus efficace dans son travail.



099434 MAN 45 M**Manuel de gestion des émotions / REGARD Jacques****Eyrolles, 2012, 201 p.**

On pouffe de rire quand il ne le faudrait pas, on pleure de joie, on se dope à l'adrénaline, on voit rouge hors de propos... Pour le meilleur et pour le pire, quels que soient nos fonctionnements psychologiques ou nos cultures, les émotions rythment nos vies sans qu'il nous soit toujours donné de les comprendre ou d'en connaître le maniement. Les émotions ont toutes un rôle à jouer, mais elles nous laissent parfois bien démunis face aux situations difficiles.

Ce manuel a été conçu pour vous aider à déchiffrer et à maîtriser les réactions les plus douloureuses. Qu'il s'agisse de joie, de colère, de stress ou d'anxiété, ce livre est un véritable mode d'emploi des émotions qui vous aidera à traverser toutes les météos de la vie. Des origines physiologiques aux techniques susceptibles de mettre de l'ordre dans le chaos, le Manuel de gestion des émotions a beaucoup à vous apprendre.

Illustré de schémas et truffé d'exercices pratiques et accessibles, il deviendra rapidement l'ouvrage de référence de la bibliothèque familiale.

92518-1 MAN 42 I**L'intelligence émotionnelle-2 - Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail / GOLEMAN Daniel - J'ai lu (Éditions), coll : J'ai lu bien-être, 2012**

Après son premier best-seller, Daniel Goleman se penche sur les vraies raisons de la réussite professionnelle. Là encore, il ne s'agit pas de Q.I., de diplômes ou d'expertise technique, mais bien de nos aptitudes émotionnelles. Il nous aide à améliorer nos compétences personnelles - le self-control, la motivation, l'intégrité - et nos compétences sociales - la capacité de communiquer, d'évoluer, de stimuler les autres - en nous apprenant à gérer nos émotions dans le cadre du travail. Pour nous permettre de nous épanouir pleinement dans notre vie professionnelle.

92431-1 MAN 21 P**Psychologie du manager pour mieux réussir au travail. / AMAR Patrick - Dunod, coll : 50 petites expériences de psychologie, 2012**

Pensée positive, mécanismes de défense, intelligence émotionnelle, communication persuasive, théories de la motivation, du leadership, stress, gestion des personnalités difficiles, etc, autant de concepts qui renvoient à des théories issues de la psychologie. A partir d'expériences ou concepts fondateurs de la psychologie clinique, sociale et organisationnelle, l'auteur propose aux managers des pistes et outils pour éclairer et enrichir leur pratique managériale, et ouvrir de nouvelles possibilités de développement personnel et professionnel. Cette nouvelle édition est enrichie de chapitres sur le risque et sur la responsabilisation. De nouveaux dessins de Pinel apportent une touche d'humour à cet ouvrage pragmatique devenu une référence.

098322 MAN 42 A**Accueil du public et gestion des émotions / ARIENTA Jean-François, BODIN Christian****Berger-Levrault, coll : pratiques locales, 09/02/2012****COMMENT SE PREPARER A LA SITUATION D'ACCUEIL ?**

Les clefs pour un accueil réussi - Le discours et l'habit font le moine

COMMENT GERER LES EMOTIONS EN SITUATION D'ACCUEIL ?

Faire face à ses propres émotions : lorsque vos émotions se jouent de vous - Faire face aux émotions des personnes accueillies : lorsque les émotions de l'autre vous submergent - Gérer la charge émotionnelle issue de situations déstabilisantes

VERS UN CADRE REGLEMENTE DE L'ACCUEIL DANS L'ADMINISTRATION

La charte Marianne - Le référentiel et le label Marianne - Quelques exemples européens

92553-1 MAN 42 E**Les émotions. Développer son intelligence émotionnelle / COUZON Elisabeth, DORN Françoise ESF, coll : Formation permanente, 2011**

Alors que nous sommes sans cesse confrontés dans le monde du travail aux exigences de résultats et aux effets de l'opinion des autres, nos émotions les plus intimes, colère, peur, humeurs, peuvent devenir des freins et des handicaps. Avec ce livre, vous découvrirez l'importance et l'utilité de ressentir vos émotions et de les utiliser. En effet, les émotions sont des indicateurs dans nos relations avec les autres : elles servent à nous orienter, soutiennent nos décisions et sont source d'énergie.

En faisant appel à différents outils, tels la programmation neuro-linguistique, l'analyse transactionnelle, l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), ou l'hypnose, et à des concepts novateurs comme l'intelligence émotionnelle et la communication non violente, cet ouvrage donne des pistes et des conseils pour faire de vos émotions de réelles alliées face aux difficultés.

097349 MAN 42 I

L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle / GOLEMAN Daniel - J'ai lu (Éditions), coll : J'ai lu bien-être, 2010

La conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Le QI n'est pas le seul critère ; il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer dès l'enfance. Refuser d'écouter ses émotions peut entraîner une instabilité générale, alors que maîtrise de soi, motivation, respect d'autrui sont autant de qualités pour réussir. Daniel Goleman nous invite à accepter nos émotions, pour développer une nouvelle forme d'intelligence.

096071 MAN 42 C

Cultiver l'intelligence relationnelle. Comment maîtriser notre relation aux autres pour vivre mieux / GOLEMAN Daniel - Robert Laffont, coll : POCKET, 2009

Dans son best-seller mondial L'Intelligence émotionnelle, Daniel Goleman défendait une thèse révolutionnaire : la réussite dépend moins du quotient intellectuel que de nos capacités à comprendre et maîtriser les émotions qui sont en nous. Aujourd'hui, il élargit à nos relations avec les autres son champ de questionnement. Notre mode de relation aux autres, affirme-t-il, a une importance que nous ne soupçonnions pas dans la construction de notre identité. Pour quelles raisons deux cerveaux entrent-ils si facilement en relation et en résonance ? De quelle manière y sommes-nous prédisposés ? Quel impact les échanges quotidiens ont-ils sur notre intelligence ? Daniel Goleman nous fait pénétrer les arcanes des neurosciences et nous invite à explorer les rouages de cette incroyable machinerie qu'est le "cerveau social". Clair, vivant et nourri de très nombreux exemples portant sur tous les domaines des relations sociales (professionnel, amical, amoureux...), Cultiver l'intelligence relationnelle constitue un guide pratique indispensable pour tous ceux qui aspirent à mieux se connaître et se construire.

098140 MAN 41 M

Les managers de l'âme : le développement personnel en entreprise, nouvelle pratique de pouvoir ? / BRUNEL Valérie - Découverte (La), 2008, 210 p.

Le développement personnel et les approches psychologiques connaissent depuis quelques années un véritable engouement sur le marché de la formation professionnelle, dans la littérature managériale et plus largement dans le monde de l'entreprise. L'efficacité professionnelle s'évalue désormais à l'aune de la juste gestion de la relation à soi et à autrui. Il faut désormais « gérer ses émotions », « être assertif » ou « développer son estime de soi » pour être performant. Comment expliquer le succès actuel de ces pratiques dans l'entreprise ? De quelles transformations sociales et managériales sont-elles les symptômes ?

En remettant en perspective la transformation des modèles de gestion et la demande sociale croissante de connaissance de soi depuis les années 1970, cet ouvrage montre comment le monde du travail a intégré les pratiques de développement personnel pour gérer l'individualisation du management. Elles s'inscrivent ainsi dans des stratégies managériales renouvelées, reposant sur l'exercice d'un pouvoir intériorisé, psychologique et moral.

62791 MAN 11 F

La face cachée du leadership - KETS DE VRIES Manfred - Village Mondial, 06/2006

Ce livre écrit par un psychanalyste et spécialiste du management explore 3 thèmes :

- L'irrationalité du comportement des dirigeants Bien que l'intelligence émotionnelle soit un thème à la mode, les dirigeants affichent des comportements et des décisions qui se veulent rationnels. Kets de Vries s'interroge ici sur ces résistances et sur la manière de développer son intelligence émotionnelle.
- L'autorité et ses perversions L'exercice de l'autorité s'accompagne souvent de perversions. Comment expliquer ce phénomène ? Existe-t-il des signes avant-coureurs ? Quelles en sont les conséquences pour la culture d'entreprise et l'organisation ? pour le processus décisionnel ? Kets de Vries souligne ici que l'échec des dirigeants est beaucoup plus fréquent qu'on ne l'imagine.
- Les sources de l'efficacité Kets de Vries ne se contente pas de livrer un tableau clinique du leadership, il propose dans cette troisième partie de définir les qualités pour devenir un bon leader et montre comment on peut les développer

Liste bibliographique

Editée par l'INSET, rue du Nid de Pie, CS 62020, 49016 Angers Cedex
www.cnfpt.fr

Directrice de publication : **Marion Leroux**, Directrice
Responsable du centre de ressources : **Bérangère Guillet**
Conception et réalisation : **Marie-Christine Marchand**
Tél. : 02 41 22 43 93

© 2021 CNFPT/ INSET D'ANGERS