

# « Le ton a monté avec mon boss : mes paroles ont dépassé ma pensée »

LA  
CHRONIQUE  
d'Eléna Fourès



Il aurait fallu « vaincre votre colère par le sang-froid et la quiétude d'esprit », en vous inspirant de l'auteur de Don Quichotte. Si d'un point de vue émotionnel, vous êtes un « animal à sang chaud », la maîtrise de soi est pour vous un objectif central.

Très associé(e) à vos émotions, vous vous emportez facilement : quand le ton monte, le verbe suit. Or la parole malheureuse qui vous échappe sous l'emprise des émotions « ne s'attrape plus comme un oiseau », selon la sagesse russe. Conscient(e) d'avoir franchi la ligne jaune, vous regrettez maintenant d'avoir gravé la trace de votre emportement dans l'esprit de votre boss. Comment en réparer les dégâts ?

Le mieux est de clairement exprimer vos regrets et présenter des excuses. Si votre patron est, lui aussi, un « sang chaud », il sera peut-être plus compréhensif qu'un « animal à sang froid », dissocié de ses émotions et incapable de perdre le contrôle de soi. Pour ce dernier, le ton qui monte est un signe de faiblesse ou de manque

d'arguments. Sa devise ? Celle de Sophocle : « D'un fâcheux emportement, rien ne peut naître que de fâcheux. » A ce dernier, il est approprié de dire que cet incident ne se reproduira plus, car il vous a servi d'apprentissage. Et pour tenir parole et éviter la rechute, apprenez à « abaisser la température » de votre sang pour maîtriser les situations à risque et assurer le contrôle de soi.

Pensez au réacteur nucléaire, dont le cœur, qui abrite la fission, est piloté sous contrôle permanent. Quand il faut, on active ses barres de contrôle pour refroidir son cœur. Testez ce tuyau que m'a confié un manager à « sang chaud » : chaque fois que son sang se met à « bouillir », il le « refroidit » avec une pensée : « Et si c'était une provocation, voire un test de ma maîtrise de soi ? » Suite à quoi, il se dit : « Je suis prêt à passer le test ! », et fait preuve d'une parfaite maîtrise de lui-même. Un autre ex-« sang chaud » explosif a, quant à lui, corrigé son « précâblage émotionnel » en troquant ses cris de jadis contre un sourire froid. Il se répète alors l'adage japonais des samourais : « Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. »

**Enéna Fourès** est expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet *Idem per idem*.  
elena.foures@idem-per-idem.com