

FAVORISEZ L'ENTRAIDE

CODÉVELOPPEMENT.

Définie par les Américains Peter Salovey et John Mayer en 1990, l'intelligence émotionnelle désigne la capacité à reconnaître, accepter et maîtriser ses propres émotions et à composer avec celles des autres. Elle est devenue l'un des principaux leviers du leadership : «Aider les collaborateurs à s'épanouir pour mieux entraîner les équipes ne passe plus par le management des process, mais par l'activation des émotions», affirme Nadia Remerand, responsable de la coordination opérationnelle DRH de la Maif.

Plus d'un millier de salariés du groupe Covéa (GMF, MMA, Maaf) ont déjà suivi des ateliers de codéveloppement destinés à renforcer cette intelligence. Comment ça marche ? «Les volontaires sont réunis par petits groupes autour d'un coach. Chacun raconte une si-

tuation professionnelle insatisfaisante. Les autres l'aident à y réfléchir en s'appuyant sur leurs capacités émotionnelles et cognitives», explique Axelle Swyngedauw, animatrice codéveloppement chez Covéa.

Avec quel impact ? Les participants disent observer une amélioration de leur capacité à communiquer, à gérer le changement ou les conflits. Cécile Daragnez, manager chez Covéa, en témoigne : «Il faut accepter de se livrer. Mais, une fois que l'on y a goûté, il est difficile de s'en passer : les séances de codéveloppement sont une respiration et apportent une réelle prise de recul. J'en retire même des bénéfices dans la sphère privée.»

MÉDITATION DE GROUPE.

D'autres entreprises initient leur personnel à la méditation de pleine conscience. Il s'agit de se mettre à l'écoute des sen-

sations, des pensées qui traversent l'esprit. «L'objectif est d'apprendre à ajuster son comportement en fonction de l'autre tout en exprimant ses propres émotions», détaille Dominique Steiler, titulaire de la chaire *mindfulness* (pleine conscience) de Grenoble Ecole de management.

Chez Teledyne e2v, une société de semi-conducteurs de 350 employés, les ateliers de méditation sont depuis trois ans au catalogue du comité d'entreprise. Hewlett Packard Enterprise en propose aussi depuis 2015. «Cela apprend aux salariés à se focaliser sur l'instant présent et les aide à se concentrer et à être plus efficaces», assure Laurence Commandeur, responsable RH et risques psychosociaux chez HPE. De leur côté, les participants disent développer leur capacité d'écoute, d'empathie et d'attention. Zen, quoi.