



FICHE DE LECTURE

PETIT MANUEL PHILOSOPHIQUE À L'INTENTION DES GRANDS ÉMOTIFS

Ilaria Gaspari



(2022), Presses universitaires de France trad. de l'italien par
Romane Lafore (éd. italienne 2021)

avec la contribution de



PRÉSENTATION DE L'ÉDITEUR

Les plus émotifs d'entre nous éprouvent parfois de l'angoisse ou de la culpabilité lorsqu'ils sont placés dans des situations qui les poussent à exprimer leurs ressentis. Aujourd'hui diabolisées ou au contraire survalorisées, les émotions et leur expression sont-elles un obstacle à l'épanouissement de soi ?

En proposant un voyage philosophique à travers l'histoire des émotions, Ilaria Gaspari bouscule les préjugés sur notre vie émotionnelle et nous invite à ne plus percevoir nos états d'âme comme des contraintes. En s'appuyant sur les plus grands philosophes et la littérature, des récits initiatiques d'Homère à Spinoza, Ilaria Gaspari révèle à quel point le plus intime est aussi universel : ce sont nos émotions qui nous rendent humains. Partageant sa propre expérience de grande émotive dans un style vivant, elle propose de reconnaître nos émotions pour ce qu'elles sont et ne plus les subir ; et ainsi nous réconcilier avec nous-mêmes.

L'INTELLIGENCE DU CŒUR DANS LE TEXTE



NOTRE LECTURE

Ce manuel prend appui sur l'histoire de la philosophie de l'Antiquité à nos jours et convoque un ensemble de grands textes mythologiques et fondateurs pour montrer à quel point l'émotion appartient à l'humanité et a pu se manifester à travers l'écriture au fil du temps. L'autrice propose une réflexion en 11 chapitres autour des émotions qui ont façonné sa propre existence de femme hypersensible : la nostalgie, le regret, l'angoisse, la compassion, l'antipathie, la colère, l'envie, la jalousie, l'émerveillement, le bonheur et la gratitude.

Elle souligne l'importance de vivre en acceptant son émotivité et en faisant de ses émotions des alliées plutôt que de minimiser l'impact que nos affects peuvent avoir sur notre monde intérieur et sur notre rapport au monde. Construite autour d'une expérience personnelle, la réflexion se nourrit d'une littérature expressive qui illustre le rapport que nos sociétés ont pu entretenir avec l'expression et le partage des émotions au cours de l'histoire.

L'autrice explique comment elle a réalisé que malgré les idées reçues qui tendent à divulguer l'idée contraire, être une personne émotive est une véritable force plutôt qu'une faiblesse. Elle rétablit ainsi une vérité universelle : les émotions appartiennent à tous les hommes et à toutes les femmes, chacun et chacune en fait quotidiennement l'expérience. Gaspari propose de s'ouvrir à ses émotions pour les comprendre, les accepter, évoluer à leur côté plutôt que de se laisser dominer, écraser et effacer par elles. C'est ainsi qu'elle parvient à s'ouvrir au bonheur et à faire l'expérience inouïe de la reconnaissance et de la gratitude.

LES ÉMOTIONS DOMINANTES PAR LOVE FOR LIVRES



LES 3 IDÉES CLÉS POUR VOTRE ENTREPRISE

01

Les personnes émotives sont un atout pour l'entreprise

Les collaborateurs émotifs sont des collaborateurs précieux. Si leur anxiété peut véhiculer le sentiment qu'ils ne sauront se montrer à la hauteur des tâches qui leur sont confiées, leur façon unique de percevoir le monde à travers leur sensibilité et leur créativité est un véritable atout pour l'entreprise et pour son développement.

02

L'émotivité est source de créativité et de productivité

Apprendre à connaître son équipe et à s'ouvrir à la diversité des profils favorise le bien-être et la productivité au travail. Pour que les individus émotifs révèlent leur plein potentiel il est absolument nécessaire de comprendre leur mode de fonctionnement, de s'efforcer de voir le monde du travail à travers un prisme nouveau et de se montrer bienveillant et rassurant à leur égard. Si elles semblent parfois déborder hors du cadre escompté, leurs émotions sont bien réelles et doivent être prises au sérieux. Ne l'oublions pas non plus, si les personnes sensibles ressentent les émotions avec une intensité qui semble parfois démesurée, cela inclut également les émotions positives telles que la joie. Or la joie est un facteur de motivation et de productivité au travail. Les grands émotifs contribuent ainsi largement à la création de valeur(s) dans les deux sens du terme et à la convivialité du lieu dans lequel ils travaillent.

03

L'émotion confère du sens aux activités

Dans une époque de raison d'être et d'entreprise à mission, prendre en compte les émotions individuelles et collectives au quotidien permet de consolider le lien qui unit les individus composant le corps social de l'entreprise et de conférer du sens aux activités réalisées par tous, y compris les dirigeants et dirigeantes : l'émotion est au cœur de l'humanité, elle ne saurait être écrasée sous le poids de la productivité car elle en est elle-même à la fois le moteur et l'ornement.

EN QUOI CE LIVRE PEUT-IL APPROFONDIR LA RÉFLEXION D'UN.E DIRIGEANT.E FACE AUX DÉFIS DU 21E SIÈCLE ?

Le manuel souligne la place prépondérante de la nostalgie qui est peut-être le sentiment le plus humain, le plus proche de notre identité. Il réside dans l'impossible satisfaction du désir de retour en arrière : le passé n'est plus, et quand bien même nous pourrions revenir en arrière, le monde qui a existé ne saurait être retrouvé car la conscience que nous avons de nous-même, l'expérience que nous avons forgée, ne nous permettent pas de revivre une époque révolue de la même manière que nous l'avons déjà vécue.

Dans le monde du travail, cette idée fait immédiatement écho à celle qui est exploitée dans le second chapitre : **notre rapport au remord et au regret. L'autrice rend ses lettres de noblesse au sentiment du regret** en rappelant que seules les personnes qui ont vécu et ont eu à faire des choix au cours de leur vie – et de fait, de leur carrière – sont soumises à son expérience. Les regrets et les remords sont donc une preuve de vie intérieure et de mouvement : **il est impossible de tout vivre, chaque choix implique de renoncer à une autre expérience.** En entreprise, il semble alors essentiel de rappeler cela à ses équipes, de souligner le fait que ce qu'ils ressentent comme des « échecs » peut davantage être perçu comme des expériences, des essais. Les choses qui n'ont pas fonctionné font également partie de chacun de nous. **C'est la célébration du droit à l'erreur.**

Ilaria Gaspari rappelle également qu'à rien ne sert de **minimiser l'angoisse d'un grand émotif ou d'essayer de la contourner** : elle est présente, elle fait partie de l'individu et il est possible de travailler d'un commun accord avec elle plutôt que de tenter vainement de lutter contre. **L'angoisse est aussi la preuve que l'individu ressent le sens même de la vie avec une intensité bénéfique à la création et à l'innovation.** L'expérience de la douleur, d'autre part, est probablement celle qui rassemble le plus les individus. La compassion naît notamment dans la compréhension de l'expérience de la souffrance d'autrui. **C'est ce partage de la douleur humaine qui est à l'origine du sentiment de pitié. La compassion crée le lien mais n'est possible qu'en laissant de la place à l'autre, en lui accordant même une place d'élection.**

En comprenant l'autre, nous ne comprenons également nous-même. Cette attitude vers l'autre semble dès lors essentielle dans le cadre du travail en entreprise. L'antipathie que nous inspirent cependant certaines personnes reflète l'idée que nous ne sommes pas seuls au monde : **il est inutile de chercher à surmonter à tout prix cette antipathie, mieux vaut-il accepter que, comme celui des livres, le monde est peuplé de personnages différents auxquels nous devons trouver un moyen de nous confronter sans pour autant nous mentir sur la nature des sentiments qui nous animent à leur égard.** Il est ainsi essentiel d'accepter que nous sommes nous-même susceptibles de ne pas susciter la sympathie de toutes les personnes que nous rencontrons et qu'il se peut que nous nous montrions parfois nous-même antipathique. **Le droit à la colère** est également souligné dans cette œuvre qui rappelle que cette émotion peut notamment émaner d'un sentiment, bien souvent légitime, d'injustice.

C'est grâce à l'expression de la colère qu'il est souvent possible de faire valoir ses droits, seulement cette émotion – encouragée chez les hommes car elle témoigne de leur volonté de préserver leur dignité – est vite associée à de l'hystérie chez une femme.

Dans le milieu du travail, il semble absolument nécessaire et sain que certaines et certains se laissent parfois aller à de la colère face aux conditions de travail qui peuvent être difficiles. **Un individu qui n'exprime aucune colère n'est pas nécessairement un individu satisfait de son poste.** Il peut en effet s'agir d'une personne qui emmagasine du ressentiment et souffre de parvenir à le signifier : un dangereux motif de dépression ou de démission sur la durée... Le manuel met progressivement à l'honneur des émotions de plus en plus positives. L'émerveillement est suscité par l'émotion de la surprise. L'ère du numérique dans laquelle nous évoluons ne laisse plus de place à la surprise de l'appel téléphonique inopiné ou de la découverte d'une photo argentique au moment de son développement. **Cet émerveillement face aux surprises que nous réserve le monde est pourtant à l'origine de la magie qui peut opérer dans notre quotidien.** Les sentiments de bonheur et de gratitude, enfin, émanent de l'harmonie que les femmes et les hommes, dirigeants et équipes, parviennent à développer entre leur sensibilité et leur rapport au monde. Faire de ses émotions des alliées dans sa vie personnelle favorise le bien-être au travail.



Citation

«Mais ce qui ne change pas, c'est que l'émerveillement est une émotion vitale. Capable de nous rendre - indifféremment de notre statut ou de notre âge -, juste un instant, identique à tous les enfants qui ont un jour fixé leurs pieds éberlués, plié un index, éclaté de rire ; à toutes les femmes et tous les hommes qui se sont demandé pourquoi, qui ont levé les yeux pour regarder le ciel et ont ressenti le mystère d'être au monde»

Si vous avez aimé ce livre,
vous aimerez aussi :



avec la contribution de

