

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 0.2

Émotions, sentiments, humeur : mettre des mots

Au travail aussi, on ressent : de la fierté, de l'agacement, de l'inquiétude. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises ; elles signalent un besoin. Savoir les nommer,...

TransparenceRH

6	5	1	4
émotions de base	aptitudes émotionnelles	nuit avant une décision à chaud	temps : fait, ressenti, besoin, demande



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

Aucune loi ne régit les émotions, mais l'employeur protège la **personnalité** et la santé de chacun (CO 328 al. 1) : humiliations, cris et mises à l'écart n'ont pas leur place.



LA RÈGLE

À retenir

On distingue souvent **six émotions de base** : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise (travaux de Paul Ekman).



LA RÈGLE

La règle clé

Un collaborateur s'emporte en réunion : Interrompre calmement, reporter le sujet, en parler seul à seul (CO 328)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Nommer l'émotion, c'est déjà la réguler. »



LE PIÈGE

Le piège

Demander « calme-toi » : l'émotion monte d'un cran. Mieux vaut la reconnaître (« je vois que ça te touche »).



LA BASE LÉGALE

Les références

CO 321d, 328, 335, 336 ; LTr 6 ; Ekman, Goleman.



Le cas express

Faut-il sanctionner tout de suite une porte claquée ?

> ✓ **Pas en premier** Un entretien d'abord ; la sanction vise un comportement répété ou irrespectueux.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Nommer l'émotion.
- ☐ Chercher le besoin.
- ☐ Différer la réponse écrite.
- ☐ Parler des faits.
- ☐ Proposer une demande claire.

Base légale : CO 321d, 328, 335, 336 ; LTr 6 ; Ekman, Goleman.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-emotions.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.