

L'intelligence émotionnelle

Par IDA DERY

Conférence - Septembre 2006

Introduction écrite

J'aimerais juxtaposer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence académique. La dernière se réfère uniquement à nos capacités cognitives qui sont mesurables par le test du quotient intellectuel. L'intelligence émotionnelle fait référence à la façon de reconnaître, comprendre et choisir notre manière de sentir, de penser et d'agir.

L'intelligence académique est souvent considérée comme « intellectuelle ». La recherche nous démontre que le quotient intellectuel change très peu après notre 10^{ème} année. Quand on met en relation le QI et le succès professionnel, on s'aperçoit que le résultat du test du QI a compté, dans ce succès, au mieux, pour 25%. En même temps, des analyses plus épurées suggèrent que ce chiffre peut être diminué à 10% au maximum et selon certaines autres même à 4%.

D'autre part, l'intelligence émotionnelle n'est pas déterminée génétiquement. Elle s'apprend et se développe pendant toute l'enfance et jusqu'à l'âge mûr. Au fur et à mesure que nous parcourons nos sentiers de vie, nous apprenons grâce à nos expériences. L'intelligence émotionnelle détermine la majorité de nos actions et sera ainsi responsable à 80% du succès de nos vies.

Selon le psychologue Howard Gardner, il y a 7 types d'intelligence :

1. l'intelligence kinesthésique ;
2. l'intelligence spatiale ;
3. l'intelligence mathématique ;
4. l'intelligence linguistique ;
5. l'intelligence musicale ;
6. l'intelligence interpersonnelle ;
7. l'intelligence intra-personnelle.

Chaque société favorise un type d'intelligence, au détriment d'autres. Ceci ne rend les autres types d'intelligence ni invalides, ni négligeables ; ils ont la même importance et sont complémentaires.

Ces 7 types d'intelligence se fédèrent dans deux catégories principales :

- ❖ l'intelligence émotionnelle ;
- ❖ l'intelligence académique.

Aujourd'hui, notre sujet est l'intelligence émotionnelle que nous essayerons de cerner et de voir comment nous pouvons être puissants en exprimant l'amour de soi, l'amour d'autrui et l'amour de la vérité.

Notre objectif est de rejoindre les sept sources de la puissance bienveillante : l'équilibre, la passion, le contrôle, l'amour, la communication, l'information et la transcendance.

Présentation orale

L'intelligence émotionnelle, c'est :

- Savoir quelles émotions nous ressentons, avec quelle force et pourquoi ;
- Savoir quelles émotions les autres ressentent-ils, avec quelle force et pourquoi ;
- Savoir exprimer et/ou contrôler les émotions pour qu'elles soient bénéfiques tant à nous-mêmes qu'aux autres.
- Être empathique : plutôt qu'acquérir notre pouvoir personnel par le contrôle ou par la peur, gagnons-le par l'amour. Partageons le pouvoir que nous donne l'amour.

L'échelle de conscience émotionnelle :

Un questionnaire permet d'évaluer le niveau de l'intelligence émotionnelle, comme pour le Q.I. (quotient intellectuel). L'échelle va de la conscience émotionnelle la plus faible à la plus développée.

- Engourdissement : nous n'avons aucune conscience de nos sentiments.
- Les sensations physiques : nos émotions ont un impact physique (maux de tête, vertiges, ulcères), mais nous n'avons pas conscience des émotions elles-mêmes.
- L'expérience primaire : conscients des émotions, nous ne savons pas les identifier. Nous ne pouvons ni en parler, ni les comprendre.
- La différenciation : En traversant la barrière verbale et en parlant de nos sentiments, nous apprenons à faire la différence entre la colère, l'amour, la honte, la joie ou la haine.
- La causalité : nous pouvons, non seulement distinguer nos émotions, mais aussi percevoir ce qui en est la cause.
- L'empathie : nous sommes conscients des émotions des autres.
- L'interactivité : nous sommes sensibles au flux et au reflux des émotions autour de nous et nous savons comment elles interagissent.

Connaître ses émotions et celles des autres :

C'est le premier pas vers l'alphabétisation émotionnelle.

Une transformation en trois volets :

- ❖ Le réveil :
 - Engourdi ?
 - Tyrannisé par nos émotions ?
- ❖ Une nouvelle identité émotionnelle à développer pour :
 - Ressentir la puissance de nos émotions ;
 - Arrêter de gaspiller notre énergie à les réprimer, à les dissimuler.

❖ S'engager dans une démarche d'alphabétisation émotionnelle :

- Ouvrir le cœur.
- Avec nos amis, participons à des démonstrations d'affection mutuelle.
 - Faisons l'état des lieux du paysage émotionnel : concentrons-nous sur le flux et le reflux de nos propres émotions et de celles de notre entourage.
 - Assumons nos responsabilités : admettons les erreurs, les blessures causées à l'autre et les torts infligés aux relations. Excusons-nous et faisons amende honorable.

Le pouvoir des signes de reconnaissance :

❖ Les signes positifs :

- Signes physiques : le toucher, tel que les câlins, les baisers, les caresses, les tapes à l'épaule, serrer la main, etc.
- Signes verbaux : les déclarations positives portant sur un trait de la personne, tel que son apparence, ses vêtements, son intelligence, sa générosité, son initiative, sa créativité, son éthique professionnelle, sa beauté, son intégrité, ses compétences de chef, ses compétences pratiques, etc. ou tout autre attribut, même ceux étant difficilement perceptibles.
- Actes de reconnaissance : les lettres, les bouquets de fleurs, l'écoute attentive, etc.

❖ Les signes négatifs :

- Les insultes toxiques, les remarques subtiles, parfois cinglantes sous le déguisement de blagues. Ceci peut entamer l'état psychique d'une personne. Ils peuvent même se déguiser en compliment comme dans l'histoire de Bernard Shaw et Sarah Bernard.

Règles de l'économie émotionnelle des signes de reconnaissance

- Donner des signes de reconnaissance à notre entourage.
- Demander des signes de reconnaissance que nous voulons recevoir.
- Accepter des signes de reconnaissance.
- Rejeter les signes de reconnaissance que nous ne voulons pas.
- Se donner des signes de reconnaissance.

Il faut aussi :

- Combattre le « parent » critique.
- Développer le « parent » nourricier.
- Effectuer un « contrôle de réalité » :
 - Selon nos intuitions pour interpréter les intentions et les actions d'autrui.
 - A travers une communication franche et honnête.

L'écoute de nos pressentiments et de nos intuitions, à la lumière d'un test de contrôle de réalité, augmente notre empathie.

Etat des lieux du paysage émotionnel

- La formule :

Action ←→ **Ressenti**

Quand tu fais ceci (action), alors je ressens cela (émotion).

Exigence : entendre et comprendre, sans se mettre dans la défensive, comment nos actes affectent les sentiments des autres.

- Assumer ses responsabilités :

Définir et reconnaître les erreurs commises et demander pardon sincèrement sans être dans la défensive.

➤ Les formules :

- Je suis désolé(e).
- Je demande pardon.

Ces formules font pas perdre la face mais permettent d'évoluer, de grandir.

➤ Accepter ou rejeter des excuses :

Penser à l'excuse et décider si nous l'acceptons ou pas.

➤ Raisons pour la refuser :

- Il/elle ne paraît pas sincère ;
- Il/elle ne précise pas la blessure infligée.

➤ Raisons pour l'accepter :

- Sincérité.
- Demande de pardon.
- Volonté de changer.
- Amende honorable.

➤ Nous pouvons :

- Accorder le pardon ;
- Différer le pardon
(dans l'attente d'autres amendes honorables).
- Refuser le pardon.

Bibliographie

Berne, Eric

- « Des jeux et des hommes », Stock, 1966.
- « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », Sand, 1970.
- « Beyond games and scripts », Grove Press, 1976.

Fenestra M. et al.

- « The ultimate IQ Book », Sterling, 1993.

Gardner, Howard.

- « Changing minds », Harvard Business School Press, 2004.

Goleman, Daniel.

- « Vital lies, simple truths. The psychology of self-deception », Touchstone, 1985.
- « L'intelligence émotionnelle », Laffont, 1997.

Kérouac, Michel.

- « La métaphore thérapeutique, ses contes, ses outils », Mkr 4^{ème} édition, 2004.

Milgram, Stanley.

- « Soumission à l'autorité », Calman Lévy, 1950.

Solovey, Mayer et Peter, John D.

- « Emotional intelligence, Vol.9, n° 3, 1989-1990.

Steiner, Claude.

- « L'ABC des émotions », Inter-Editions, 2000.