

COMMUNICATION : L'intelligence émotionnelle regroupe toutes les aptitudes à utiliser les émotions de façon constructive, notamment la capacité de les reconnaître et de les exprimer. Elle peut être entraînée chez chacun.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?



L'intelligence émotionnelle est un sujet à la mode. On l'évoque de plus en plus fréquemment, autant dans le domaine professionnel que dans celui du développement personnel. Ces mots restent pourtant énigmatiques pour beaucoup, comme en témoignent les nombreuses questions que je reçois à ce propos. Je vais donc essayer de clarifier ce qui se cache derrière l'intelligence émotionnelle.

« Ne vis surtout pas d'émotions »

Les émotions ont inspiré la méfiance pendant longtemps. Elles étaient considérées comme irrationnelles, voire dangereuses. Les parents s'efforçaient de les réprimer chez leurs enfants. L'éducation émotionnelle consistait alors en une règle unique : « *Ne vis surtout pas d'émotions, et si tu en vis, ne le montre pas* ». Vous connaissez certainement l'une des nombreuses variantes de cette règle : un grand garçon ne pleure pas ; une fille ne doit pas se mettre en colère ; l'orgueil est un vilain défaut ; ce n'est pas bien d'être jaloux ; la colère est un péché ; etc.

Un grand garçon ne pleure pas

Certains d'entre vous ont vraisemblablement échappé à ces phrases terribles. Mais ils ont peut-être capté le message d'une autre façon : par exemple, le garçon qui n'a jamais vu son père pleurer peut en déduire qu'un vrai homme ne pleure pas. Une fille qui n'a jamais vu sa mère s'énerver peut intégrer que la colère n'est pas autorisée pour les femmes.

Les émotions : précieuse source d'informations

Or, les émotions font partie intégrante de notre fonctionnement. Notre cerveau est construit non seulement pour penser, mais aussi pour ressentir. Les émotions représentent une précieuse source d'informations qui nous aide à agir au mieux. Par exemple, la peur nous permet d'éviter les situations dangereuses, la colère nous aide faire respecter nos droits, la culpabilité nous pousse à réparer les torts que nous avons causés à autrui. Se méfier de nos émotions, c'est risquer de perdre leurs messages. De plus, les personnes qui ont appris à se méfier de leurs émotions ne disposent souvent pas de la capacité à les gérer. Autrement dit, elles risquent d'être submergées par leurs émotions, d'en être le jouet. Cela devient alors des personnes très réactives, incapables de prendre du recul par rapport à ce qu'elles vivent.

Utiliser les émotions de façon constructive

C'est justement la capacité à utiliser les émotions de façon constructive que l'on nomme intelligence émotionnelle. Pour cela, il est tout d'abord nécessaire de reconnaître les émotions. Cela implique de savoir les identifier et les différencier. Il s'agit en quelque sorte de faire la paix avec ses émotions, à les accepter à l'intérieur de soi. Une personne émotionnellement intelligente est ensuite capable de communiquer au sujet des émotions, c'est-à-dire de mettre des mots sur ce vécu particulier. Elle peut exprimer ce qu'elle ressent, c'est-à-dire donner des messages clairs à ses interlocuteurs. Elle est aussi empathique : elle arrive à reconnaître les émotions d'autrui et à se mettre à leur place. Enfin, elle peut modifier ses émotions et en devenir petit à petit maîtresse. L'intelligence émotionnelle est donc l'aptitude à gérer les émotions constructivement. La bonne nouvelle, c'est qu'elle peut être développée chez chacun en tout temps. Bonne quinzaine à toutes et à tous!

Yves Alexandre