

Capsule 3 : 10 MINUTES POUR COMPRENDRE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE COMME UN OUTIL DU BIEN VIVRE ET COLLABORER ENSEMBLE

(Vidéo de 9 minutes + Quizz 1 minute)

****Introduction (1 minute)**

Bonjour à tous, je suis Habiba Dassouli, Coach et formatrice en développement personnel et professionnel. Aujourd'hui, nous allons parler de l'importance de la gestion des émotions pour le bien-être émotionnel, personnel et professionnel. Je vous invite donc à travers cette vidéo, à explorer comment se connecter à ses émotions et à ses ressentis, comment gérer son intelligence émotionnelle et quel impact cela aura sur vos relations interpersonnelles.

****Partie 1: Définition de l'intelligence émotionnelle (1 minute)**

L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer nos propres émotions et celles des autres. Elle a cinq composantes principales : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les compétences sociales. Cette théorie de Mayer et Salovey(1997) suggère que la gestion des émotions est cruciale pour le bien-être.

Finalement nos émotions sont en quelque sorte, un baromètre qui fluctue selon les émotions auxquelles nous devons faire face quotidiennement. Etre intelligent émotionnellement c'est savoir garder les yeux sur le baromètre de nos émotions et celles des autres, savoir nommer les émotions ressenties, savoir les satisfaire pour pouvoir les maîtriser.

****Partie 2 : Importance de l'intelligence émotionnelle et relationnelle (3 minutes)**

“L'intelligence émotionnelle est essentielle car elle nous aide à naviguer dans nos relations, à gérer le stress, à prendre des décisions, à communiquer efficacement et à atteindre nos objectifs personnels et professionnels. Elle est aussi importante que l'intelligence cognitive, sinon plus, pour réussir dans la vie.” Selon Frijda (1994) et Lazarus (1991), les compétences émotionnelles permettent d'une part d'analyser l'impact des émotions sur nos comportements et nos raisonnements dans les différentes situations personnelles et professionnelles et d'autre part d'utiliser nos émotions de manière stratégique pour augmenter l'efficacité individuelle et collective.

Goleman (2006) élargit le concept pour inclure l'intelligence relationnelle, soulignant l'importance de la compréhension émotionnelle dans les relations interpersonnelles, nous permettant de mieux comprendre la manière dont nous percevons, comprenons et gérons nos relations avec les autres. L'intelligence relationnelle permet une meilleure collaboration et travail d'équipe, dans le sens où elle favorise la capacité à travailler efficacement avec les autres vers des objectifs communs. Elle encourage également la créativité et la productivité collective.

Quelles sont les clés pour développer son intelligence émotionnelle et relationnelle ?

Une des premières clés à acquérir est l'empathie, qui est la capacité à se mettre à la place des autres, à comprendre et à ressentir leurs émotions. Cela nous encourage donc à nous connecter aux autres avec plus de compassion. D'autres clés, comme la communication non-verbale nous apprend à lire les émotions qui ne s'expriment pas verbalement, à décoder les signaux envoyés par les expressions faciales ou le langage corporel et ce dans le but

d'améliorer la qualité de notre communication en faisant attention au feedback envoyé par l'autre et en se synchronisant avec lui.

Parmi les stratégies qui permet d'améliorer son intelligence relationnelle, nous avons l'art de l'écoute active (voir capsule 2) qui consiste à accorder une attention totale à ce que dit l'autre pour lui montrer de l'intérêt et du respect, avec également l'art de cultiver des relations positives en maintenant une communication ouverte. Savoir gérer les conflits de manière constructive et pacifique, sans culpabiliser l'autre, tout en prenant sa part de responsabilité dans la naissance du conflit, en s'interrogeant sur la relation « cause à effet », permet d'installer un environnement social harmonieux.

On parle alors, de maturité émotionnelle !

****Partie 3 : Gestion des émotions (3 minutes)**

La gestion des émotions est une partie clé de l'intelligence émotionnelle. Cela signifie être capable de rester en contrôle de vos émotions, même dans des situations stressantes ou difficiles. Cela peut impliquer des techniques comme la respiration profonde, la méditation, ou simplement prendre un moment pour réfléchir avant de réagir. On parle alors, de prendre du recul ! Vous avez probablement entendu dire que nous ne devons pas prendre de décisions quand l'émotion « colère » est trop présente en nous, et qu'il ne faut pas trop promettre, ni s'engager quand l'émotion « joie » est trop présente également.

Gérer ses émotions c'est apprendre à les identifier (peur, tristesse, colère, joie...), apprendre à séparer les émotions pour ne pas être à leur merci. C'est aussi être capable de maîtriser ses émotions en satisfaisant les besoins de chaque émotion exprimée. A titre d'exemple pour calmer l'émotion « colère » nous avons besoin de présenter ou de recevoir des excuses, pour calmer l'émotion « peur » nous avons besoin de protection et de sentiment de sécurité, pour calmer l'émotion « tristesse » nous avons besoin de soutien et de consolation et enfin pour calmer l'émotion « joie » nous avons besoin de partage.

Mais gérer ses émotions, c'est savoir aussi identifier l'émotion de l'autre, faire preuve d'écoute et d'empathie sans jugement, afin de rentrer en relation et de nourrir positivement la relation dans la durée. Si l'on comprend que dans la gestion des émotions, nous sommes au moins deux, et que nous sommes en partie responsable de l'évolution des émotions chez l'autre par notre attitude non-verbale (gestuelle, mimique, posture) ou para-verbale (son, volume, bruitage) alors nous devenons plus intelligent émotionnellement et relationnellement.

En utilisant un outil puissant comme l'assertivité, appelé aussi l'art de la diplomatie dans la communication, on apprend à choisir le bon moment pour interagir avec l'autre, à décoder nos émotions et les émotions de l'autre pour se synchroniser positivement, à utiliser des marques de respect et de reconnaissance envers l'autre dans un but d'améliorer ses relations interpersonnelles et de développer son intelligence relationnelle.

****Partie 4 : Pour un bien-être personnel et professionnel (2 minutes)**

L'intelligence émotionnelle contribue également à notre bien-être personnel et professionnel. En comprenant et en gérant nos émotions, nous pouvons améliorer notre santé mentale, renforcer nos relations, et augmenter notre satisfaction au travail.

Si on revient à la pyramide de Maslow (1954), on voit que la réalisation du potentiel personnel est un aspect clé de la hiérarchie des besoins, nécessitant la poursuite de la croissance personnelle et de la réalisation de soi. Ceci consiste à une gestion efficace de nos relations, à la capacité que nous avons de prendre des décisions judicieuses à l'égard de notre propre comportement, de savoir à quel moment il faut:

- Affronter,
- Garder le silence,
- Réconforter ou soutenir, toujours en ayant en tête de préserver la relation.

On parle ainsi de « choisir » ses combats. Certaines situations se règlent d'elle-même en adoptant un silence de circonstance, afin de faire retomber la colère de l'autre, dans d'autres situations il faut soutenir ou reconforter pour réduire l'émotion tristesse chez l'autre et préserver la relation...

Se comporter ainsi, adopter la bonne stratégie pour chaque situation, c'est être en pleine conscience dans l'utilisation de notre intelligence émotionnelle et relationnelle.

Conclusion (1 minute)

En conclusion, l'intelligence émotionnelle est une compétence essentielle que nous devrions tous chercher à développer. Elle peut nous aider à vivre une vie plus équilibrée, satisfaisante et réussie. Merci de m'avoir écouté aujourd'hui, et j'espère que vous continuerez à explorer et à développer votre propre intelligence émotionnelle et relationnelle.

N'oubliez pas de répondre au QUIZZ en fin de vidéo !