

## L'intelligence émotionnelle pour mieux vivre et collaborer ensemble

Chers étudiantes, chers étudiants.

Nous allons aborder dans cette présentation le sujet de l'intelligence émotionnelle pour mieux vivre et collaborer ensemble.

Nous visons 2 objectifs à travers cette présentation :

Le premier, c'est comment utiliser l'intelligence émotionnelle comme une compétence au service de son propre développement personnel.

Le second, c'est de savoir adapter ses relations aux autres en utilisant les outils et les stratégies de l'intelligence émotionnelle.

Commençons tout d'abord par définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle englobe la capacité à percevoir ses propres émotions comme la joie, la peur, la tristesse ou la colère qui sont nos émotions de base, ensuite après leur perception

de notre part, il s'agit de les maîtriser et les réguler pour en faire une source d'auto-motivation.

Il faut ajouter à cette dimension l'empathie, c'est-à-dire la capacité de ressentir ce que nos interlocuteurs ressentent pour arriver à adopter des relations interpersonnelles saines.

Au niveau pratique, l'intelligence émotionnelle nécessite, pour chaque personne de commencer par décrire avec justesse et précision l'émotion ressentie dans une interaction, pour réagir ensuite d'une manière appropriée. Autrement dit, chacun doit avoir dans son répertoire intellectuel un lexique qui décrit la nature de chaque émotion afin d'éviter les fausses interprétations génératrices de malentendus et de conflits.

Nous allons donner une description sommaire des quatre émotions de base :

- La première émotion est la colère : C'est une réaction à la frustration et à l'injustice. Elle indique à l'autre les limites à ne pas dépasser. Elle nous sert à défendre notre territoire physique et psychologique, nos droits et nos valeurs. La colère induit une demande de clarification et de réparation face à un préjudice vécu. Elle sert à rétablir l'équilibre relationnel en cas d'offense ou d'injustice et restaurer l'intégrité du sentiment de respect et de l'affirmation de soi, de désir de justice et d'équité.
- 
- La deuxième émotion est la tristesse : elle est suscitée par une perte, une séparation ou une déception. Elle souligne le vide et l'absence. Les signes les plus classiques de la tristesse sont les pleurs qui, en soulageant de la tension, nous aident à effectuer le travail d'acceptation de la réalité. La tristesse est la réaction adéquate chaque fois que nous devons tourner la page du passé. C'est une étape normale du processus de deuil humain.
- La troisième émotion est la peur qui est un signal d'alarme qui permet de prévenir une situation désagréable ou une menace réelle, elle mobilise l'organisme face à un danger en mettant en alerte l'essentiel de nos sens qui sont tournés vers l'extérieur pour la mise en place d'une protection ou d'une nouvelle stratégie d'adaptation.

L'organisme se prépare alors à affronter le danger, à fuir ou à inhiber tout mouvement pour se protéger. Il faut signaler que la peur se distingue de la terreur qui paralyse, de l'angoisse expression d'un conflit interne, ou de la phobie qui est une angoisse face à une situation spécifique.

Il faut signaler aussi qu'il y a 2 sortes de peurs, celle qui est déclenchée par un événement ou un élément extérieur et celle qui est acquise au travers de longs et anciens processus d'apprentissage souvent traumatisants. La peur est ainsi associée à la représentation que l'on se fait du danger. On peut dire alors qu'elle est le produit de l'esprit, c'est-à-dire de l'imaginaire et non du corps, c'est dire ce qui est perceptible réellement.

- La quatrième et dernière émotion de base est la joie : elle est l'émotion qui exprime la réussite de l'achèvement et de l'intimité. Elle est à la fois chaleur, ouverture et élan affectif. La joie est une émotion qui exprime une motivation, et révèle l'énergie interne. C'est une émotion qui se différencie du plaisir, de la passion et du désir.
- La joie couronne nos efforts, qu'ils soient physiques à travers le sport par exemple, ou psychologique. Elle stimule la créativité, favorise la prise de décision et pousse à davantage d'audace maîtrisée. Elle désinhibe sans pour autant effacer les risques identifiés.

La maîtrise, la gestion et la régulation des émotions exigent de la part de chaque personne l'adoption d'une démarche ordonnée d'analyse des situations vécues, pour agir par la suite avec un maximum d'efficacité.

Cette démarche exige trois préalables :

Le premier consiste à établir son profil émotionnel pour identifier dans quelle catégorie vous vous situez.

- Est-ce que vous faites partie des personnes qui se laissent submerger par leurs émotions, se privant ainsi de toute possibilité d'instaurer et de développer des relations paisibles avec leur entourage ?
- Ou bien faites-vous partie des personnes qui gèrent partiellement leurs émotions et de ce fait leur équilibre est instable et fragile à cause de la force de ces ressentis contre lesquelles elles luttent en vain depuis longtemps ?
- Ou bien faites-vous partie de la troisième catégorie, vous identifiez et analysez aisément les émotions qui vous animent. La perception que vous avez de votre environnement et votre empathie sont incontestablement des atouts qui vous permettent de vous différencier.

Le deuxième préalable, c'est d'identifier les situations qui provoquent de l'émotion soit par manque de temps, manque de choix ou renoncement à faire.

Enfin le troisième préalable qui consiste à repérer, dans les situations que vous vivez, les comportements émotionnels qui posent problèmes.

Questionnez-vous sur ce que vous ressentez et sur ce que vous dites. Le simple fait de nommer vos sensations et vos ressentis suffit à faire baisser l'émotion et à faciliter le changement.

Comme tout entraînement. Il faut se dire que c'est dans la répétition que s'installent les automatismes.

Quotidiennement, dans des situations problématiques qui vous empêchent d'être efficaces ou qui génèrent trop d'émotions, posez- vous ces questions :

- Quelle est la nature de la situation ?
- Qu'est- ce que je me dis intérieurement ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Comment est-ce que je me comporte ?
- Comment est-ce que je vois les choses ?
- Quelle est la réalité de la situation ?
- Quel est mon rôle ?
- Qu'est-ce que je peux faire dans cette situation ?
- Que pourrais-je faire autrement ?

Cette prise de recul émotionnelle procure un sentiment de contrôle des situations et de la vie en général. Distinguer ce qui est contrôlable de ce qui ne l'est pas, permet d'agir plus efficacement et de ne pas s'épuiser inutilement. Le temps est une contrainte. Il faut composer avec en sortant de son emprise émotionnelle plutôt que de la subir.

Nous pouvons conclure en disant que les émotions sont vos alliés, à condition de savoir les gérer et les réguler. Dégagé de l'emprise qu'elles exercent sur vous, Vous prendrez des décisions efficaces, vous améliorerez votre communication et vous vivrez mieux vos interactions avec votre environnement.

Merci pour votre attention