



28 novembre 2011

## L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Avec l'expérience, on s'est rendu compte que d'embaucher un employé avec un fort QI n'assure pas la réussite de l'individu dans la réalisation de ses tâches. Il y a les facteurs émotionnels qui comptent autant, sinon plus, que les facteurs intellectuels.

### **Saviez-vous que...**

Nous parlons d'intelligence émotionnelle seulement depuis les années 1990. Plusieurs chercheurs ont démontré que cette nouvelle forme d'intelligence est particulièrement importante pour le développement de plusieurs autres aptitudes humaines.

Dans le passé, les tests de QI (quotient intellectuel) évaluaient l'intelligence principalement axée sur le développement du raisonnement logico-mathématique et langagier. Depuis, les chercheurs ont démontré qu'il existe une panoplie d'intelligence chez les humains, telles que l'intelligence spatiale, kinesthésique, linguistique, musicale, naturaliste, etc. Il y a beaucoup d'avantages sur le plan personnel et professionnel de développer plusieurs formes d'intelligence.

### **Qu'est-ce que l'intelligence des émotions**

C'est la volonté de diriger notre conscience pour empêcher un traitement purement réactionnaire des émotions et pour accorder au cortex le temps nécessaire à l'analyse des situations afin de générer des réponses émotionnelles moins impulsives.

Aujourd'hui, lorsque nous demandons à un gestionnaire d'agir intelligemment, nous désirons qu'il exerce un contrôle sur ses réactions émotionnelles en les soumettant à une analyse plus rationnelle. La gestion intelligente des émotions permet de tirer des bénéfices appréciables sur le plan personnel et interpersonnel ce qui est aujourd'hui très important sur le plan professionnel.

Selon Goleman, la partie émotionnelle de notre cerveau est à la base du développement non seulement de notre pensée rationnelle, mais aussi de l'ensemble de notre personnalité. Les

émotions peuvent amplifier ou bloquer notre capacité de penser, de planifier, d'apprendre, de créer, d'innover, de résoudre des problèmes, etc.

La façon dont nous gérons les émotions définit notre aptitude à utiliser nos capacités mentales innées et décide donc de notre avenir, de nos réussites ou de nos échecs.

### **Les compétences émotionnelles**

Déjà au début des années 1990, des chercheurs américains ont rassemblé un ensemble de compétences comportementales et cognitives profondément liées entre elles. Telles que :

- Conscience de soi (capacité à reconnaître ses propres émotions et de les analyser)
- Contrôle de soi (capacité à maîtriser ses émotions)
- Motivation (capacité de mettre ses émotions au service d'un but)
- Empathie (capacité de reconnaître les émotions des autres et de les partager)
- Leadership (capacité d'agir sur les émotions des autres)

Depuis, il existe plusieurs traits de personnalité et champs de compétences qui peuvent être évalués à l'aide d'outils exhaustifs développés et validés auprès de plusieurs chercheurs et universités.

Pour plus d'information sur l'intelligence émotionnelle, voici quelques suggestions de lecture.

- FONTAINE Isabelle. *Empower-Stratégies pour maximiser votre intelligence émotionnelle par le pouvoir de l'énergie des émotions*, éd. Monde Différent (Un).
- GOLEMAN Daniel. *L'intelligence émotionnelle*, éd. Robert Lafont.
- GOLEMAN D.; R. BOYATZIS et A. MECKEE. *L'intelligence émotionnelle au travail*, éd. Village mondial.
- ALBRECHT Karl. *L'intelligence sociale*, éd. Les Éditions de l'Homme.
- WEISINGER Hendrie. *L'intelligence émotionnelle au travail*, éd. Les Éditions Transcontinental.

**Bonne lecture!**

**L'équipe de BRIO!!!**