

COACHING TIPS.
COMPRENDRE

Episode 5 Intelligence Emotionnelle

Christian CHARLAT .





L'Intelligence Emotionnelle

Lange (1885) : « On peut affirmer sans exagération que, scientifiquement, nous ne comprenons absolument rien aux émotions, que nous n'avons pas l'ombre d'une théorie sur les émotions en général ou de telle émotion en particulier »

Chacun sait ce qu'est une émotion, Qu'est-ce qu'une émotion ? jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. A ce moment-là, il semble que plus personne ne sache. Fehr & Russell (1984) J. Exp. Psychol. 113: 464-486

ARISTOTE ! IVème s. av. J-C ! Rhetorica (env. 350 av. JC) ! Fonctionnalités de l'émotion; aspects sociaux et stratégiques

« Les émotions sont tous ces sentiments qui changent l'homme de façon à affecter son jugement et qui sont accompagnés par la souffrance ou le plaisir » (Rhétorique II, Chapitre I)

STOICIENS ! Zénon de Citium (335 - 264 av. J.-C.), ! Marc Aurèle (121-180) ! Il faut obtenir une emprise sur ses émotions, et accepter ce qui ne dépend pas de nous. « Si vous êtes affligés par quelque chose d'externe, la douleur n'est pas due à la chose elle-même, mais à votre évaluation de celle-ci; et cela, vous avez le pouvoir de l'abolir à tout moment!» Marc Aurèle (Meditations)

Baruch Spinoza ! XVIIème s.; 1632-1677 ! Ethica (1677) ! Les émotions sont adaptées à l'interprétation de la situation que fait la personne.

« J'entends par affects des états du corps qui augmentent ou diminuent la capacité même du corps à l'action »

ARISTOTE (env. 350 av. JC)

«Les émotions sont tous ces sentiments qui changent l'homme de façon à affecter son jugement et qui sont accompagnés par la souffrance ou le plaisir» (Rhétorique II, Chapitre I)

James (1884), concernant les émotions fortes :

« Ma thèse est que les modifications corporelles suivent directement la PERCEPTION du fait excitant; et que notre conscience de ces modifications, à mesure qu'elles se produisent, EST l'émotion. »

Qu'est ce qu'une émotion ?

C'est une réaction affective passagère d'intensité plus ou moins forte, qui survient à un évènement déclencheur.

Ethymologiquement, « motion » évoque le mouvement ; le préfixe « é » indique la direction : vers l'extérieur.

Isabelle FILLIOZAT (voir bibliographie) redonne toute sa valeur positive à l'émotion en insistant sur ses 4 fonctions clé :

- « *Les émotions nous **guident** en nous rappelant ce que nous aimons et ce que nous détestons.* »
- « *Elles nous **individualisent** en nous conférant un sentiment d'existence propre.* »
- « ***Le partage des émotions** nous permet de nous sentir proches les uns des autres. Les émotions sont un langage universel de l'être humain.* »
- « *Le rôle des émotions est de **signaler les évènements signifiants** pour l'individu et de **motiver les comportements** permettant de les gérer.* »

C'est une réaction affective passagère d'intensité plus ou moins forte, qui survient à un évènement déclencheur.

Les émotions authentiques :

Chaque émotion nous envoie un message. Il est donc important de ressentir nos émotions et d'écouter les messages qu'elles nous envoient.

Les émotions authentiques sont les quatre émotions de base avec lesquelles nous sommes venus au monde.

- **La peur** : (orienté vers le futur)
La peur se définit par l'appréhension que quelque chose se produira bientôt et à laquelle il faut se préparer. Nous devons nous préparer à faire face à une situation ou à prendre les mesures nécessaires pour la changer.
- **La colère** : (orienté vers le présent)
Le message de la colère nous indique qu'une personne a violé une règle, une valeur ou une norme importante pour nous.
Nous devons trouver les moyens de faire comprendre à cette personne à quel point ces règles sont importantes pour nous, afin qu'elle ne les viole plus.
- **La tristesse** : (orienté vers le passé)
La tristesse apparaît à chaque fois qu'il faut s'adapter à un changement, c'est-à-dire à chaque fois qu'il y a un deuil à faire, petit ou grand.
Se mettre en retrait, accepter, lâcher ce qui doit l'être, aller en soi-même pour trier ses souvenirs et les archiver.
On ressent une baisse d'énergie et ou de motivation.
- **La joie** : (dans le présent)
Elle nous sert de moteur pour avancer. C'est une puissante énergie de croissance et de partage.

Paul Eckmann psychologue Américain en rajoute deux autres le dégoût & la surprise.

- **Le Dégoût** : (dans le présent)
Correspond à un rejet une aversion physique ou psychologique, envers un objet (nourriture) ou une personne perçus comme nuisibles.
- **La Surprise** : (dans le présent)
Un évènement inattendu, soudain, en lien avec un changement imminent ou par une révélation allant à l'encontre de notre perception, de nos représentations.

Exemples d'émotions apprises au cours de notre vie :

- **La frustration** :
Nous utilisons un moyen inadapté par rapport à l'objectif visé. Des solutions différentes doivent être trouvées ou un renoncement doit être effectué.

- **La culpabilité :**
Des critères ou croyances personnels ou appartenant à autrui ont été violés.
Nous avons besoin de nous assurer de ne pas recommencer.
- **L'ennui :**
Les objectifs visés sont atteints, il est temps d'en construire de nouveaux.
- **L'indécision :**
Les critères utilisés pour choisir doivent être révisés. Des informations nous manquent.
- **Regret :** Nous aurions pu agir autrement.

La gestion de nos émotions

La façon dont nous traitons nos émotions nous conduit à les considérer soit comme des ennemis à éviter ou à combattre, soit comme des alliés qui peuvent nous aider.

Il existe quatre moyens de composer avec nos émotions :

1. Éviter de vivre certaines situations :

Nous voulons tous éviter d'éprouver des émotions douloureuses. Nous sommes ainsi tentés d'éviter de vivre certaines situations. Ainsi, nous nous interdisons aussi d'éprouver des sentiments de joie, d'intimité.

Éviter d'éprouver une émotion considérée comme négative nous protège à court terme, mais constitue une limite à long terme. Nous nous coupons d'une partie de nous-même.

2. Nier l'émotion en utilisant des mécanismes de défense :

Certaines personnes essaient de se dissocier des sentiments qu'elles éprouvent. En situation de malaise, elles se disent par exemple: « Ce n'est rien, tout va bien ! ».

De nombreux **mécanismes de défense** nous empêchent d'éprouver pleinement une émotion. Ces mécanismes sont par exemple :

- la dévalorisation de l'autre : l'agression, le jugement, la critique,...
- la dévalorisation de soi : la plainte, la culpabilité, l'autocritique, ...

Ces mécanismes de défense font écran à nos émotions et nous empêchent de les ressentir. Or, plus nous ignorons une émotion, plus elle se renforce et se fige en nous.

3. Se complaire dans l'émotion :

De nombreuses personnes se complaisent dans leurs émotions désagréables. Elles les expriment de façon répétitive, exagérée ou restent « figées » à l'intérieur de celle-ci. Cette hypersensibilité ne permet pas d'entendre les véritables messages que les émotions nous transmettent et nous empêche d'agir.

Cultiver les émotions désagréables nous rend malheureux durablement. Ce n'est donc pas la solution.

4. Accepter l'émotion et en comprendre le message :

Chaque émotion est un signal qui informe sur la situation que nous vivons. Lorsque nous prenons en compte notre émotion, nous pouvons agir sur notre vie pour la rendre plus conforme à nos désirs et à nos besoins.

A quoi reconnaît-on qu'une émotion a été pleinement éprouvée ?

- L'émotion est transitoire : elle « passe ».
- Nous ressentons une libération sur le plan psychologique (nous pouvons penser à autre chose) et sur le plan physique (sensation de détente, envie d'agir).
- Nous modifions notre perception et nos actions pour mieux affronter la situation.

L'émotion désagréable est un signal d'action : lorsque nous acceptons de l'éprouver et d'en entendre le message, elle nous libère et nous motive à agir.

L'émotion agréable est un moteur pour agir et se développer.