

Capule Branchés santé

5 idées pour développer son intelligence émotionnelle

Jeudi le 27 août



L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer les émotions, chez soi et chez les autres selon la définition de Daniel Goleman. Que la crise soit derrière vous ou non, voici quelques clés pour développer votre intelligence émotionnelle.

Ouvrez les yeux (et le cœur)

La première étape est de prêter attention à ce que vous ressentez. En période de crise et d'incertitude, nous sommes confrontés à un cocktail sans cesse différent d'émotions : de la peur, de l'espoir, de la frustration, de la déception, etc. Lorsque vous êtes dans le feu de l'action de vos journées, vous pouvez en venir à oublier que vous ressentez en permanence des émotions, même à bas bruit. Prenez l'habitude de consulter votre météo émotionnelle à intervalles réguliers, par exemple aux mêmes heures de la journée. Essayez de trouver le mot juste pour décrire ce que vous ressentez, c'est-à-dire quelles émotions, avec quelle intensité. Par exemple, si c'est de l'anxiété, cela peut aller de l'inquiétude à la terreur. Voir et nommer ses émotions sont une des meilleures stratégies de régulation émotionnelle.

Méfiez-vous de ce que vous dit votre tête

Votre tête a tendance à amplifier vos réactions émotionnelles jusqu'à les rendre parfois hors de contrôle. Si vous ne parvenez pas à obtenir des réponses claires sur les perspectives de votre entreprise pour les mois à venir, des jugements peuvent apparaître sur la situation elle-même (« c'est inadmissible ! ») et sur les autres (« ils se moquent de nous ! »). Des pensées anxieuses peuvent aussi apparaître (« s'ils ne nous disent rien, c'est que c'est catastrophique »). Vous vous retrouvez ainsi avec un cocktail de colère, de mépris et de peur. Repérez ces pensées qui essaient de vous miner le moral en imaginant que c'est un petit diable sur vos épaules qui vous les chuchote à l'oreille. Ensuite, posez-vous la question : est-ce que ça sert à quelque chose de me

laisser embarquer par ces pensées ? Si la réponse est non, laissez juste le petit diable parler tout seul.

Normalisez vos émotions

Ensuite, voyez-en quoi vos émotions sont compréhensibles, normales, bref humaines. Dans l'exemple précédent, voyez-en quoi c'est normal de ressentir de la peur face à l'avenir ou encore de la frustration sur la période en cours. Validez vos réactions et faites preuve de bienveillance envers vous-même. Vous critiquer pour cela, cela s'appelle vous maltraiter.

Surfez sur la vague et agissez selon vos valeurs

Une émotion dure en moyenne 90 secondes, à condition de ne pas laisser le petit diable pour monter la tête. L'antidote à votre tête, c'est votre corps. Concentrez-vous sur votre respiration et sur l'endroit de votre corps où vit chaque émotion. Regardez particulièrement la gorge, le thorax et l'abdomen. La vague va retomber d'elle-même si vous la laissez faire. Ensuite demandez-vous la meilleure façon d'agir: essayer de changer la situation (quand c'est possible) ou prendre soin de vous par exemple.

Aidez les autres à développer l'intelligence de leurs émotions

Les crises génèrent chez beaucoup d'entre nous des réactions émotionnelles. Nous avons donc besoin de nous serrer les coudes. Nommez les émotions que vous voyez chez les autres et exprimez en quoi elles sont compréhensibles. Ne cherchez pas à rassurer ou à faire changer l'émotion chez l'autre, car cela revient à lui dire qu'il ou elle a tort de réagir comme cela, ce qui ne fonctionne généralement pas très bien. Faites attention à votre voix : une voix calme, lente, posée, douce aide à rétablir la sécurité émotionnelle chez l'autre.

En ce moment, agir sur les événements est plus compliqué que d'habitude. Profitez-en pour agir sur ce que vous pouvez, à savoir vous-même.

Votre Équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source :

[5 idées pour développer son intelligence émotionnelle en temps de crise, 21 juillet 2020](#)