

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Isabelle
Huppert

*“ L’émotion la plus juste
garde une part de mystère ”*

- Caminando, l'école de la nature
- Ces petites phrases qui nous empoisonnent la vie
- Edgar Morin, éternel résistant
- Comment faire de ses rêves une réalité
- Freud intime : les photos de sa vie
- Yoga : la vague kundalini

L'ATELIER DU MOI

Avoir confiance
en soi
au travail

DOSSIER DÉVELOPPER SON
**INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**
TEST : Qu'est-ce qui vous bloque ?

Coordonné par **Hélène Fresnel**

Dossier

**DÉVELOPPER
SON
INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**

ANALYSE

QUAND LE CŒUR RAISONNE

Les recherches les plus récentes en psychologie et en neurosciences le montrent : c'est notre capacité à éprouver des émotions, et en particulier à ressentir la peur chez les autres, qui nous rend meilleurs. Et pas notre aptitude à réfléchir sur le bien et le mal.

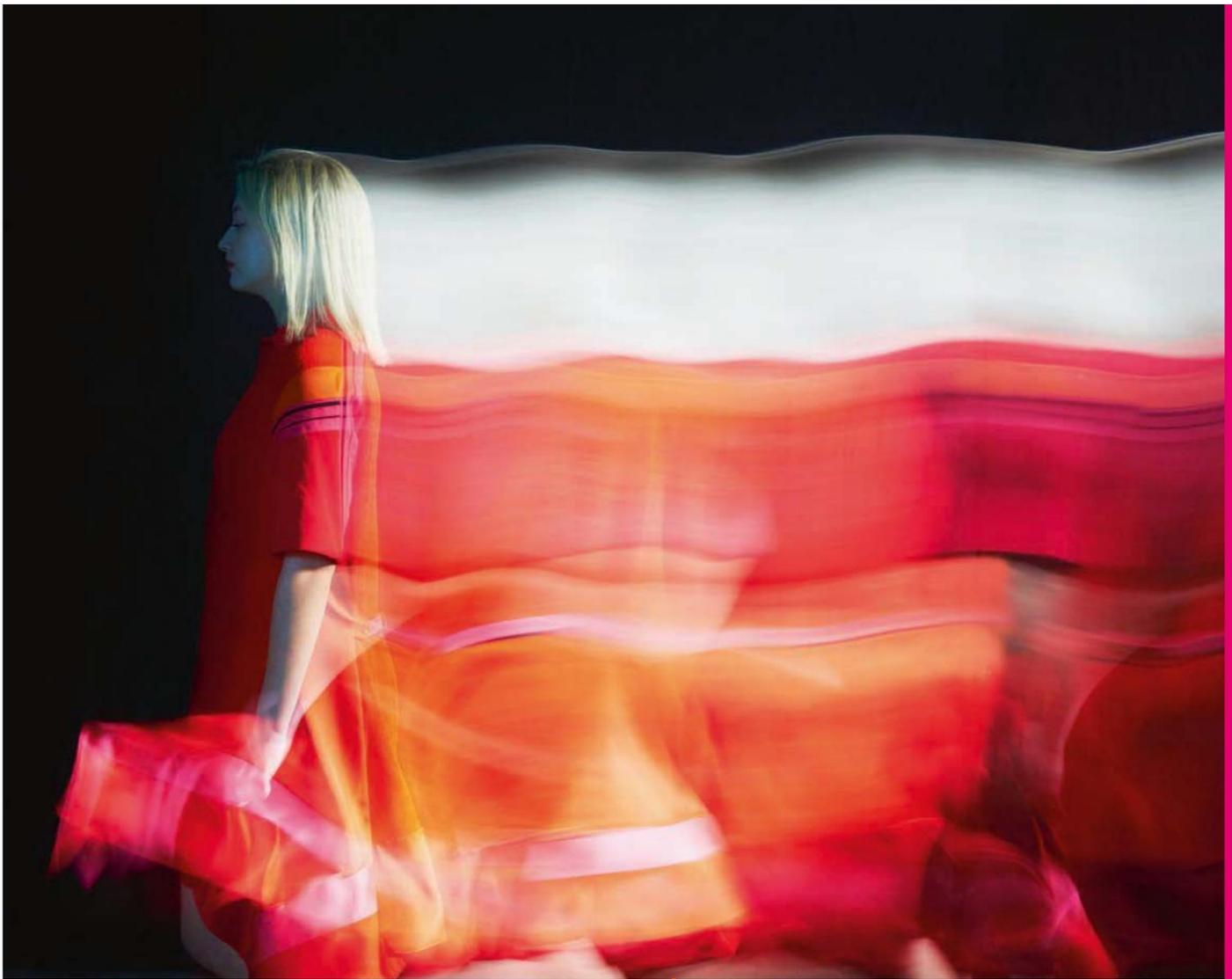
Par **Isabelle Taubes**

“J e n'ai jamais su son nom. Tout ce que je sais est que, tandis qu'il roulait sur l'Interstate 5 vers minuit, il avait rencontré mon véhicule échoué à contresens sur la bande rapide de l'autoroute phares et feux de détresse allumés. Et qu'il a pris la décision incroyable de me sauver la vie, au péril de la sienne. Il a traversé dans le noir les quatre voies les plus encombrées de l'État de Washington pour me rejoindre. “Vous paraissez avoir besoin d'aide”, a-t-il dit d'une voix faible en montant dans ma voiture. Il a réussi à la faire démarrer, à me mettre en sécurité. J'avais froid et mes jambes tremblaient. “Ça va aller pour rentrer chez vous ? Vous voulez que je vous suive un moment ? demanda-t-il. Non ? Alors OK. Portez-vous bien.” L'ai-je remercié ? Je n'en suis pas sûre. » C'était en 1996. Cet accident qui aurait pu être fatal a décidé de la vocation d'Abigail Marsh, auteure d'*Altruistes et Psychopathes* (Humensciences). Elle est devenue psychologue, et ses recherches portent sur les émotions et l'intelligence émotionnelle, mues par cette grande question : qu'est-ce qui pousse des gens à risquer leur peau pour sauver de parfaits inconnus qu'ils ne reverront jamais ? En résumé, qu'est-ce qui nous rend plus humains ?

Pour celles et ceux à qui l'idée d'intelligence émotionnelle, promue par le psychologue Daniel Goleman, est encore étrangère, disons que c'est la faculté d'être plus au clair avec ses états intérieurs et ceux de l'autre, d'être plus empathique dans les relations humaines. C'est également l'aptitude à verbaliser son ressenti, à dire « je suis en colère », « je suis inquiet », « je suis déçu », au lieu de bouder, d'être agressif ou de somatiser par des migraines ou des douleurs abdominales. Elle ne s'oppose pas à l'intelligence mesurée par le QI, elle la complète. Elle n'aurait pas permis à Einstein d'inventer la théorie de la relativité, à Kant d'écrire sa *Critique de la raison pure*, mais elle nous empêche d'être un sale con odieux avec notre entourage.

UNE INTELLIGENCE PLURIELLE

Cependant, de même qu'il existe diverses manières de se montrer intelligent, l'intelligence émotionnelle se décline au pluriel, assure le neuroscientifique américain Richard Davidson¹. Selon lui, elle comporte six dimensions spécifiques : la conscience de soi ; la capacité à vivre les événements de manière positive ou négative (qu'il appelle la perspective) ; l'attention ; l'intuition sociale ; la résilience ; et la sensibilité au contexte, c'est-à-dire la capacité d'adaptation et



SOPHIE DELAPORTE

de réaction à son environnement. Chacun d'entre nous, explique Davidson, est doté de ces six capacités, mais elles sont plus ou moins développées selon les individus. Ainsi, certains d'entre nous possèdent une « conscience de soi » aiguisée et sont particulièrement doués pour l'introspection. D'autres, dotés d'une « intuition sociale » élevée, saisissent à la vitesse de l'éclair les intentions de leur interlocuteur, ce qu'il va dire, faire, s'ils gênent ou s'ils sont les bienvenus, et agissent en conséquence. Les surdoués de l'« attention » savent ne pas se laisser contaminer par les états d'âme négatifs de leur entourage. Les hypersensibles au « contexte » sont branchés sur les attentes des autres et respectueux de leur bien-être : ils n'avalent pas goulûment leur pop-corn au cinéma pour ne pas gêner, s'abstiennent de hurler dans leur téléphone

LES PHOTOS

Photographe, vidéaste, la Française **Sophie Delaporte** a fait ses premières armes dans la presse britannique et la mode. Peuplé de créatures aériennes dont la sensibilité décuple la présence, son univers coloré célèbre l'imaginaire et la force de nos émotions.

portable. Nous ne sommes pas identiques non plus dans notre rapport à la « résilience », la capacité à surmonter les chocs : certains se vexent pour un rien, sont terrassés à la moindre remarque quand d'autres oublient aussitôt les offenses. Et, nous le constatons chaque jour, question de « perspective », le monde tend à se diviser entre les optimistes, qui voient toujours le verre à moitié plein, et les pessimistes, pour qui il est plutôt à moitié vide, les seconds étant peut- >>

Nous pouvons évoluer, devenir plus conscients, améliorer nos relations affectives et sociales

>> être mieux armés que les premiers pour faire face aux problèmes, puisqu'ils s'y préparent en permanence. Notre relation aux émotions est un héritage familial, à la fois psychologique et biologique. Pour cette raison, aucun travail sur soi n'est en mesure de produire un changement radical. Nous pouvons évoluer, devenir plus conscients, améliorer nos relations affectives et sociales, mais un pessimiste ne verra jamais la vie en rose. Même s'il pratique assidûment la méditation, fortement conseillée par Richard Davidson.

DES SIGNAUX PAS TOUJOURS CLAIRS

Une émotion se traduit d'abord par une mimique qui la rend reconnaissable. Ainsi, face à l'expression faciale de la peur, les personnes présentes détecteront aussitôt une sorte d'appel : « Au secours, venez m'aider », à condition qu'elles ne soient pas des psychopathes, car eux y sont insensibles. Pourtant, les signaux ne sont pas toujours aussi clairs. Un sourire peut dissi-

muler un profond malaise ou une envie de provoquer un interlocuteur. Tout est question de personnes en présence, de contexte. De plus, le moi conscient n'est qu'un îlot perdu dans un océan d'inconscience. Aussi, quand nous parlons de nos émotions ou de notre état intérieur, notre cerveau peut dire tout autre chose. À l'occasion de ses recherches en neuropsychologie sur l'altruisme, Abigail Marsh a enquêté du côté des donateurs de rein, qui se privent d'un organe vital pour que des inconnus vivent. L'un d'eux, voulant se présenter en individu rationnel, se définissait comme très peu empathique et guère émotif. Il avait longuement pesé le pour et le contre, assurait-il. Ses recherches sur Internet lui ayant confirmé que le risque de mourir lors de la transplantation était faible, il s'était dit : « Pourquoi pas ? » Seulement, l'IRM, l'imagerie cérébrale et les tests comportementaux définissent un profil émotionnel bien différent. « De tous les candidats testés, c'est lui qui se révéla le plus sensible au spectacle de la détresse et de la vulnérabilité », écrit Abigail Marsh. Ce n'est pas très compliqué à vérifier : quand nous sommes confrontés à la peur, l'amygdale – une structure cérébrale archaïque et profonde – s'affole.

D'ailleurs, les recherches de la psychologue sur le rapport à la peur ont fait avancer les connaissances dans le domaine des émotions. En apportant la preuve que c'est notre degré de sensibilité à la peur des autres, à leur détresse, qui nous rend meilleurs, plus altruistes, et non la lecture des essais de philosophie morale. Ceux qui se jettent à l'eau pour sauver un enfant ou qui se précipitent dans une maison en flammes ne sont pas des surhommes avides de se donner des sensations fortes. Au contraire, ils sont particulièrement soucieux de n'être pas confrontés au danger dans leur propre existence. Ils détestent les sports dangereux, comme le saut à l'élastique ou le parachutisme, et évitent les voyages en avion. C'est le seul désir de mettre fin à une situation de détresse qui motive leur action. Pour eux, la perception d'une personne en danger constitue un appel irrésistible, viscéral, auquel ils ne peuvent que répondre « présent ».

1. Richard Davidson, auteur des *Profils émotionnels, apprendre à les connaître et mieux vivre avec* (Les Arènes).

HISTOIRE D'UN CONCEPT

La notion d'intelligence émotionnelle a été élaborée au début des années 1990 par Peter Salovey et John Mayer, chercheurs en psychologie, puis développée en 1995 par Daniel Goleman, psychologue et journaliste. Pour ses concepteurs, il s'agit de la capacité à reconnaître ses propres émotions, à les analyser et à composer avec celles des autres. Du côté du développement personnel, Jacques Salomé et Thomas d'Ansembourg insistent sur la nécessité de verbaliser son ressenti et d'être authentique pour communiquer avec autrui. Enfin, Richard Davidson, professeur de psychologie, assure depuis 2013 que chaque personne possède son style émotionnel, et que même une personne pessimiste et grincheuse peut trouver son bonheur dans la sinistrose – si elle se considère plus intelligente et lucide que ces imbéciles d'optimistes joyeux qui n'ont rien compris à la vie.

Le code secret des émotions

L'intelligence émotionnelle passe par la compréhension des émotions qui naissent en nous. Derrière chacune se tient un message, pas forcément conscient, qu'il convient de décoder. Par **Isabelle Taubes**

Quand la joie nous submerge, le message est clair. En revanche, nos états intérieurs les plus perturbants – la peur, la colère, la culpabilité, la honte, l'envie – exigent d'être identifiés, interrogés, pris en compte, sous peine de s'intensifier si nous les ignorons. S'ils sont là, c'est pour nous indiquer que quelque chose dans notre façon de vivre, d'être avec les autres, de travailler, doit changer. Et, par conséquent, que nous devons passer à l'action. Dans ses formations, Eva Reifler, praticienne en développement personnel par le cheval, propose une grille de lecture originale, qu'elle a établie à partir des travaux de Linda Kohanov, pionnière en ce domaine, et de la psychothérapeute Karla McLaren, spécialiste du langage émotionnel. Après l'avoir testée en ateliers entre humains, nous avons souhaité vous la présenter.

PEUR

Message

Ma vie, mon intégrité physique, mon équilibre mental sont menacés.

Questions à se poser

Quel est le danger ? Est-il réel ? Est-ce que je n'exagère pas ? Quelle action mettre en œuvre pour être en sécurité ?

Si je ne l'identifie pas

Angoisse, panique, anesthésie des sens, dissociation mentale qui se traduit par un état de sidération et une incapacité à réfléchir.

COLÈRE

Message

Une personne ou un problème envahit mon espace physique ou psychique, ne tient pas compte de mes besoins, me manque de respect. Je dois poser rapidement des limites.

Questions à se poser

Que veut-elle de moi ? Comment puis-je me protéger ?

Si je ne l'identifie pas

Rage, explosion de violence, déplacement de la colère sur n'importe qui dans mon entourage, et donc comportement injuste, apathie, renoncement.

CULPABILITÉ

Message

J'ai mauvaise conscience, j'ai accompli ou j'ai le sentiment d'avoir accompli une action répréhensible.

Questions à se poser

Qu'ai-je fait de mal et pourquoi ? Comment puis-je réparer, devenir plus responsable ? Comment puis-je me conduire dans la vie de manière à satisfaire mes désirs d'une manière plus respectueuse des autres ?

Si je ne l'identifie pas

Déni, accusation des autres, désignation de boucs émissaires, honte, sensation d'être mauvais, dépression.

HONTE

Message

Il y a quelque chose de moi, en moi, que je ne supporte pas. Je me sens inférieur, indigne – physiquement, intellectuellement, socialement. Je prends conscience que j'ai laissé – ou que je laisse – un autre abuser de moi, me maltraiter, sans réagir.

Questions à se poser

Qu'à-t-il de plus que moi, celui qui provoque ma honte ? Qui m'a mis en tête que je devais avoir honte de moi ? J'ai honte de laisser un autre profiter de moi : comment lui résister, lui fixer des limites ? Comment sortir de la passivité ? Qu'est-ce que je risque si je sors du rôle qu'il m'a assigné ?

Si je ne l'identifie pas

Auto-accusations, haine de soi, désespoir.

ENVIE

Message

Quelqu'un est (ou possède) ce que je voudrais être (avoir). Je voudrais être à sa place, je suis furieux que ce soit lui qui en profite, je me sens frustré.

Questions à se poser

Est-ce que je désire réellement le succès, l'argent, l'amour... qu'il a obtenus ? Pourquoi ? Qu'en ferais-je ? M'empêche-t-il d'être heureux, d'être aimé, de réussir ? Comment puis-je m'arranger pour satisfaire mes désirs, sortir de la frustration ?

Si je ne l'identifie pas

Rivalité, sentiment d'impuissance, rancœur, amertume.



STÉPHANIE HAHUSSEAU

Psychiatre et psychothérapeute spécialiste des émotions, elle est également l'auteure de nombreux ouvrages, dont *Comment ne plus subir, se déconditionner de son passé* (Odile Jacob).



TEST

QU'EST-CE QUI VOUS BLOQUE ?

L'intelligence émotionnelle ne s'use que si l'on s'en sert... mal. À chacun de découvrir ses freins intérieurs et de les lever pour rendre sa vie et ses relations plus fluides et plus riches.

Par **Flavia Mazelin Salvi**, avec **Stéphanie Hahusseau**

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, choisissez celles qui vous correspondent le mieux. En cas d'égalité des scores, n'hésitez pas à procéder à une nouvelle lecture et à une nouvelle sélection.

- 1. Je ne supporte pas les débordements émotionnels.
- 2. Je ne peux pas m'empêcher d'exprimer ce que je ressens.
- 3. Je gaffe très souvent.
- 4. Je « lis » facilement les émotions des autres.
- 5. J'évite de demander de l'aide aux autres.
- 6. Au fond, chacun ne s'intéresse qu'à lui-même.
- 7. Je sais exprimer calmement et clairement ce que je ressens.
- 8. J'agis et je réagis souvent trop vite.
- 9. J'ai une vie intérieure riche.
- 10. La franchise est une arme à manipuler avec une grande précaution.
- 11. Je n'ai aucun mal à m'affirmer ni à défendre mon point de vue.
- 12. J'aimerais pouvoir exprimer sereinement ce que je ressens.
- 13. Je trouve les gens très agressifs en général.
- 14. J'ai souvent du mal à mettre des mots sur ce que je ressens.
- 15. J'aime bien convaincre mes interlocuteurs.
- 16. Je m'offre régulièrement des plages de silence et de calme.
- 17. Je n'aime pas parler de ce que je ressens.
- 18. Je suis rarement submergé par une émotion.
- 19. Mes émotions sont à fleur de peau.
- 20. Je ne vois pas d'intérêt à l'introspection.
- 21. Je sais recevoir et adresser des critiques sans faire de vagues.
- 22. Mes émotions sont toujours intenses.
- 23. J'ai beaucoup de mal avec les gens qui se plaignent.
- 24. Je ne vois pas l'intérêt d'exprimer ses émotions.
- 25. L'empathie est une mode, elle passera.
- 26. Je ne sais pas du tout cacher ce que je ressens.
- 27. On se confie facilement à moi.
- 28. J'apprécie vraiment les gens carrés qui ont un raisonnement logique.
- 29. Il faut toujours dire ce que l'on ressent.
- 30. Je n'attire pas les confidences.
- 31. Je suis à l'écoute de mes émotions et de mes besoins.
- 32. Je ne suis pas du tout influençable.
- 33. Je suis souvent sollicité pour mon objectivité, mon impartialité.
- 34. Je doute assez rarement de moi.
- 35. Je ne me laisse pas happer par les conflits.
- 36. J'ai souvent des réactions excessives.
- 37. J'aime maîtriser parfaitement les sujets que j'aborde.
- 38. Les gens font en général beaucoup d'histoires pour rien.
- 39. Je capte les ambiances au quart de tour.
- 40. J'ai un caractère explosif.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	A	C	D	B	D	A	C	B	B	A	C	D	A	D	B	C

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
D	B	C	A	C	B	D	A	B	A	D	C	A	C	D	B	A	C	D	B

>>



VOTRE PROFIL

MAJORITÉ DE A

Votre frein : l'inhibition

Vous vous méfiez des émotions, les vôtres et celles des autres. Votre cérébralité est votre bouclier. Vous produisez des discours logiques et bien argumentés. Vous pouvez être brillant lorsque vous maîtrisez un sujet, mais désemparé lorsqu'il s'agit d'exprimer ce que vous ressentez ou d'accueillir les émotions des autres. Cette position de fermeture émotionnelle vous empêche de créer des relations intimes, de demander de l'aide, d'affronter les conflits, de poser des limites, et souvent de vous affirmer. D'où un sentiment fréquent de solitude, des somatisations diverses et, souvent, l'impression d'être (mal) jugé.

À l'origine : une culture familiale qui a diabolisé les émotions (vécues comme impudiques), ou qui les a considérées comme quantités négligeables comparées à la pensée et aux faits objectifs. Une première relation mère-enfant émotionnellement carencée, non sécurisante (le bébé n'est pas consolé, les absences de la mère sont fréquentes, ou cette dernière est présente physiquement mais absente émotionnellement). De la violence familiale qui impacte profondément le système du stress.

Vers l'équilibre : commencez par faire votre « psycho-éducation », en acquérant les bases de la connaissance des émotions – savoir qu'elles existent en chacun, qu'elles sont « normales » et légitimes et que, de leur expression et leur accueil, dépend la qualité de notre vie personnelle et relationnelle. Entraînez-vous chaque jour à ressentir vos émotions (où et comment se manifestent-elles dans votre corps ?), à les nommer. Repérez ensuite vos émotions excessives et essayez de les relier à un événement fondateur du passé. Passez outre l'inconfort ressenti pendant cet entraînement, votre bien-être personnel et relationnel sera supérieur aux efforts produits.



MAJORITÉ DE B

Votre frein : l'hyper-réactivité

Tout vous fait réagir vite et fort. Joie, colère, tristesse... Vos émotions à fleur de peau explosent au moindre stimulus et vous poussent à agir sans délai. La prise de distance, le pas de côté, nécessaires à la réflexion, vous sont difficiles, voire impossibles, d'où des réactions hâtives, excessives, et souvent contre-productives. Tout se passe comme si vous n'aviez aucun temps d'intériorisation indispensable pour analyser une situation en prenant en compte toutes les données. À la clé : interprétations erronées, conflits, fatigue psychique, mauvaises décisions.

À l'origine : une culture familiale dans laquelle les émotions étaient dénigrées (l'enfant les a ressenties comme honteuses) et déniées jusqu'au moment de l'explosion, souvent pour des brouilles. Une accumulation d'expériences infantiles douloureuses (vexations, brimades, colères parentales...) qui ont été tuées ou qui n'ont pas été reconnues comme des blessures et qui ont façonné une sensibilité « à vif », provoquant plus tard des éruptions émotionnelles à la moindre occasion. Une position fusionnelle avec autrui peut aussi expliquer l'intense réactivité émotionnelle.

Vers l'équilibre : essayez de localiser dans votre corps la manifestation de vos émotions. Cela permet de se décoller d'elles et de ne plus se laisser submerger. Notez chaque jour vos émotions négatives excessives (peur, colère, tristesse...) ainsi que le motif de leur déclenchement. Cet exercice d'identification-extériorisation favorise l'allègement émotionnel. Enfin, pour créer un temps d'intériorisation, lorsque vous sentez l'émotion « monter », prenez une inspiration et expirez longuement, renouvelez cette respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez un peu plus calme. Vous pouvez aussi suspendre l'échange et aller boire un verre d'eau, ou vous visualiser en train de le boire.



MAJORITÉ DE C
Votre frein :
un déficit d'empathie

Vous avez tendance à voir les situations uniquement de votre point de vue. Vous mettre à la place des autres vous est difficile. Vous ne comprenez que les émotions que vous-même ressentez. Cet auto-centrage est à l'origine de votre assurance (réelle ou affichée). En revanche, il vous rend facilement gaffeur, parfois brutal, et imperméable aux émotions des autres ou agacé par elles. Ce qui est source de conflits et de souffrance pour les autres.

À l'origine : une ultra-valorisation dans l'enfance, avec des renforcements positifs inadéquats (émerveillement devant des dessins ordinaires ou des notes moyennes...), ce qui forge un narcissisme aussi puissant qu'égo-centré. Des négligences parentales qui amènent l'enfant à compenser en se construisant un faux self (à savoir une personnalité construite selon le désir – réel ou imaginé – de l'autre) pour survivre. Une culture familiale valorisant un hyper-individualisme défensif ou agressif (la vie est une jungle, chacun pour soi...). Une enfance et une adolescence vierges de toute expérience émotionnelle difficile.

Vers l'équilibre : essayez d'écouter vraiment votre interlocuteur sans le juger. Coulez-vous dans son point de vue comme un acteur entrerait dans un rôle. Cet exercice permet d'agrandir et d'assouplir votre esprit, et de rendre vos relations plus sensibles et plus généreuses. Certaines épreuves de vie peuvent provoquer un effondrement narcissique (rupture affective, licenciement...) qui permet, une fois la douleur apaisée, de se livrer à une introspection, seul ou avec un professionnel. Cette plongée en soi peut faire prendre conscience que l'égo-centrage excessif est toujours un mécanisme de défense et le fruit d'un amour très conditionnel (les parents se valorisant à travers l'enfant qu'ils survalorisent).



MAJORITÉ DE D
Vous n'avez
aucun blocage

Vous accueillez vos émotions, vous vous sentez responsable d'elles, vous avez conscience qu'elles sont de précieux agents de renseignement sur notre vie intérieure et notre vie relationnelle. En résumé, vous vivez bien avec elles et savez en faire de précieuses alliées. Vous faites quotidiennement l'expérience d'une bonne régulation émotionnelle, ce qui vous permet de communiquer avec fluidité et sensibilité, de manifester vos sentiments et de poser vos demandes de manière juste, de rester à l'écoute de vos besoins et de pouvoir les exprimer de la bonne manière aux bonnes personnes. Cette intelligence émotionnelle vous aide également à « lire » les autres, à ressentir les « vibrations » d'un groupe, vous évitant ainsi des malentendus ou des conflits inutiles. Elle vous aide enfin à vous adapter aux situations (affectives et professionnelles) au mieux de vos intérêts.

À l'origine : des parents bienveillants et attentifs, accueillant sans les juger les émotions de l'enfant, un enveloppement affectif sécurisant (stable et sans excès). Une thérapie qui a permis une meilleure compréhension de son histoire et une meilleure régulation de ses émotions.

Comment garder l'équilibre : en restant à l'écoute de ce que vous ressentez, en vous ménageant des petites pauses d'ancrage (yoga, méditation, respiration en conscience, activités sportives) qui sont autant de moyens de réguler les émotions. Continuez à accueillir et à nommer ce que vous ressentez en le localisant dans votre corps. En cas d'émotions excessives, essayez de remonter dans votre histoire pour comprendre leur origine.

EXERCICES

QUATRE CLÉS POUR AMÉLIORER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Comment favoriser notre capacité à reconnaître, comprendre et réguler nos émotions ? Comment composer avec celles des autres ? Les réponses et les recommandations de quatre spécialistes d'approches différentes.

Par **Aurore Aimelet**

L'intelligence émotionnelle, ça se travaille ! Et parce que, en tant qu'êtres humains, nous sommes naturellement des êtres émus, nous pouvons tous nous atteler à la tâche. Pour y parvenir, l'émotion doit être considérée comme un messenger « intelligent ». Encore faut-il être en mesure d'appuyer sur pause quand la tempête gronde pour en saisir le (bon) sens et clouer le bec au petit vélo qui mouline dans notre esprit pourtant cartésien. « Au commencement était l'émotion, écrivait Louis-Ferdinand Céline. Le verbe est venu ensuite pour remplacer l'émotion. » Éloignons-nous des commentaires douteux et des injonctions ! Revenons à la substantifique moelle des affects pour mieux connaître notre monde intérieur et nous adapter à celui de l'autre. Voici quatre exercices pour bien suivre cette précieuse boussole, surtout quand nous sommes déboussolés.

Garder son sang-froid en s'appuyant sur le corps

AVEC LA LOGIQUE ÉMOTIONNELLE

Nous sommes tentés de « gérer » l'émotion. Mais, bouleversés, nous perdons la tête et notre sérénité. Pour Catherine Aimelet-Périssol, psychopraticienne et fondatrice de la Logique émotionnelle¹, « l'émotion suit une logique : elle commence dans le corps avant de se diffuser dans l'esprit. Mieux vaut donc s'appuyer sur le premier pour éviter que ne s'emballe le second. La peur, la colère, la tristesse et même la joie surviennent quand un événement fait choc. L'émotion est là pour nous dire que quelque chose ne va pas ou, au contraire, qu'une bonne occasion est à saisir. Elle est une simple information. Ensuite, le mental peut, ou non, partir dans tous les sens et rajouter de l'émotion à l'émotion initiale, comme se culpabiliser de s'être mis en colère. » En revenant au corps, en travaillant à apaiser les sensations corporelles pour mieux repérer les perceptions, nous pouvons court-circuiter le processus. **Exercice.** « Lorsque vous vous sentez déstabilisé, posez votre attention sur l'expérience corporelle plutôt que de laisser votre esprit s'emparer de l'événement. Commencez par >>



>> vous éloigner de votre entourage. Asseyez-vous sur une chaise ou restez debout, les pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux. Étirez-vous, le dos est droit, il s'élève à partir du bassin. Dégagez votre buste, abaissez les épaules. Regardez devant vous, vous êtes dans l'ici et maintenant, vous recouvrez peu à peu votre stabilité. Procédez à plusieurs respirations abdominales : à l'inspiration, votre abdomen se soulève, les poumons se remplissent d'air ; à l'expiration, ils se vident, la cage thoracique s'abaisse. Puis, repassez-vous le film des événements en repartant du choc corporel. Que s'est-il réellement passé, concrètement, non dans votre imagination mais dans les faits ? Qu'ont vu vos yeux ? Qu'ont entendu vos oreilles ? Par quoi avez-vous été touché ? Êtes-vous oppressé, tendu, excité, effondré ? Attendez deux minutes et ouvrez les yeux. Vous verrez alors plus clairement les choses. »

Bénéfice. « En prenant l'habitude de revenir au corps quand une émotion vous bouleverse, vous évitez l'escalade et conservez vos moyens. Nos réactions sont toujours intelligentes puisqu'elles visent à préserver notre existence. C'est en vous appuyant sur votre corps que vous pourrez garder la tête froide. N'hésitez pas à pratiquer cet exercice quand l'émotion de l'autre réveille la vôtre. Retrouver l'équilibre vous permettra de mieux répondre à ses besoins. »

1. Pour en savoir plus :
logique-emotionnelle.com.

Exprimer ses émotions difficiles... à soi d'abord

AVEC LA PSYCHANALYSE

On nous presse d'exprimer ce qui ne va pas. Nous savons bien sûr que fuir, nier ou refouler l'émotion n'est pas une bonne idée puisque, en général, elle redouble d'intensité. La psychanalyste Virginie Megglé¹ approuve : « L'émotion, étymologiquement, c'est le mouvement. Elle est de l'ordre du pulsionnel. Elle est un regain d'énergie qui nous meut, parfois trop et souvent de façon désordonnée. Il est impossible de la faire taire ou de s'en débarrasser. Il nous faut donc parvenir à exprimer ce qui nous bouleverse, ce qui n'est pas facile tant nous avons appris à contenir tout débordement. Mais l'exprimer n'implique pas de déballer ses états d'âme à l'autre, même si nous suivons des méthodes de communication sophistiquées. Vouloir "partager" nos émotions à tout prix n'est pas forcément une bonne chose : l'autre n'est pas un thérapeute dont le métier est de les recevoir. Mieux vaut tenter de les lui "traduire", une fois passé l'orage, ce qui évite la prise d'otage. » Pour y parvenir, la psychanalyste propose de passer par une étape intermédiaire : s'exprimer de soi à soi.

Exercice. « Quand quelque chose vous émeut, tâchez de l'accueillir, permettez aux ressentis d'exister pleinement. Créez-leur de l'espace, donnez-leur du temps, pleurez même, criez, soufflez très fort si vous sentez qu'ainsi le calme pourrait revenir après la tempête. Dites-vous que c'est votre émotion ; elle n'est pas là "pour rien". Elle est là pour vous, pour vous indiquer un état d'âme, pour vous mouvoir, vous et personne d'autre. Vous en êtes donc responsable. Dans un second temps, vous pourrez la raconter à l'extérieur, avec les bons mots, en parlant de vous-même, mais sans accuser l'autre d'être responsable de tous vos maux. L'intelligence émotionnelle passe par une reconnaissance personnelle de ce qui déséquilibre. »

Bénéfice. « S'exprimer de soi à soi, accueillir le bouleversement et s'en responsabiliser, c'est se libérer de la charge émotionnelle, s'en "décharger", mais pas sur l'autre qui pourrait bien, si nous sautons une étape, nous charger, en retour, de sa propre émotion ! C'est aussi éviter de recevoir pour soi ce qui ne parlerait alors que de lui. Ainsi, nous pouvons réguler l'échange à hauts risques émotionnels. »

1. Auteure du *Bonheur d'être responsable* (Odile Jacob).

Agir plutôt que réagir en filtrant ses émotions

AVEC L'ACT

Il faudrait ne pas réagir n'importe comment. Sauf que, à chaud, nous avons vite fait de prendre nos jambes à notre cou ou de ruer dans les brancards ! Pour David Vandenbosch, psychologue clinicien, formateur en ACT (Acceptance and Commitment Therapy, ou thérapie d'acceptation et d'engagement¹), c'est parce que nous considérons l'émotion comme un problème à résoudre ! « Dès lors, notre cerveau se mobilise pour chercher une solution : il anticipe, cherche des réponses à l'aune du passé, juge, rumine... L'ACT propose de prendre conscience de ce mécanisme et de quitter le mode défensif en choisissant l'acceptation et l'engagement. Imaginons que nous sommes aux commandes d'un bus. Nous transportons des passagers (nos émotions, nos pensées), ceux-ci se lèvent parfois et nous perturbent. Mais, nous ne pouvons pas les débarquer, nous sommes au volant et devons continuer d'avancer. Il s'agit alors d'apprendre à écouter nos passagers, mais avec distance et discernement. »

Exercice. Ici, vous allez « filtrer » votre émotion pour n'en conserver que ce qui peut être utile à une action juste. « Première étape, repérez votre émotion et nommez-la au moment où elle arrive. Si vous êtes submergé, isolez-vous, prenez votre temps. Ensuite, estimez son intensité (de 1 à 10) pour éviter de dramatiser. Identifiez vos sensations physiques : boule dans la gorge, mal au ventre, vertige. Puis, envisagez-la dans une perspective fonctionnelle : votre réaction est-elle utile ? Vos pensées vous aident-elles à comprendre ? À avancer ? En interrogeant ce qui vous arrive, vous prenez de la distance avec vos réactions défensives pour repartir dans le bon sens. Enfin, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour agir dans le sens de vos valeurs, sans fuir le bouleversement. Utilisez pour définir vos options des verbes d'action : par exemple rester présent, être curieux ou cultiver la bienveillance. »

Bénéfice. « Si l'émotion invite toujours à l'action, cet exercice permet d'opter pour un comportement juste, adapté et cohérent avec soi. Ainsi, vous sortez de la réactivité pour déterminer si vous devez ou pouvez répondre au besoin qui a suscité l'émoi, et, en fonction, agir dans le sens de ce qui est véritablement important à vos yeux. Cela n'empêchera pas ces manifestations de revenir, mais leur intensité sera moindre, car plus vous saurez vivre à leur contact, moins votre cerveau se sentira en danger. »

1. Pour en savoir plus : act-therapie.com.

Développer son sixième sens pour sortir des interprétations

AVEC L'INTELLIGENCE INTUITIVE

Comment être empathique, comprendre ce que quelqu'un éprouve quand il n'en dit rien ? Isabelle Fontaine¹, formatrice et spécialiste de l'intuition, propose de nous fier à cette capacité dont nous sommes tous dotés : « L'intelligence intuitive fait partie de l'intelligence émotionnelle. Elle permet de comprendre ce qui se passe en soi (l'intelligence intrapersonnelle) et ce qui se passe en l'autre (l'intelligence interpersonnelle). En fait, chacun sait capter ces informations sans même avoir besoin de réfléchir. L'essentiel du langage est non verbal : quand nous entrons dans une pièce, par exemple, nous en percevons spontanément l'ambiance. L'intuition aide à s'adapter à la situation. » Se fier à sa petite voix intérieure permet de reconnaître les émotions de nos proches, pour faire avec plutôt que contre.

Exercice. « Appelé "l'attention diffuse", cet exercice apprend à capter les informations susceptibles de vous parvenir, y compris celles qui vous échappent, tant elles sont rapides et subtiles. Commencez chez vous, seul, en vous focalisant sur un objet. Regardez-le attentivement et prenez conscience de l'espace dans lequel il se trouve. C'est un double mouvement que vous effectuez de façon volontaire : vous vous centrez sur l'objet et, parallèlement, vous décentrez en voyant tout autour de l'objet, au-dessus, en dessous, derrière... Le mental est débranché, la vision périphérique extérieure s'ouvre sur une autre, intérieure, qu'elle élargit. Ne réfléchissez pas, n'essayez pas de contrôler quoi que ce soit, devenez peu à peu "poreux" aux signaux subtils qui surgissent. Gardez ces sensations en mémoire puis, après plusieurs essais avec un objet, renouvelez l'expérience avec une personne, en la regardant attentivement et, de la même façon, en élargissant votre regard pour accueillir votre sixième sens. »

Bénéfice. « Cet exercice développe votre intuition, et permet de capter le monde émotionnel de l'autre : un message non conscient passe de lui à vous, au-delà du langage. Exercer cette capacité vous servira également à mieux comprendre ce qui vous traverse, vous, et vous aidera à faire les bons choix. »

1. Auteure de *Libérez la voie de votre intuition* (Eyrolles).

RECRUTEMENT

POURQUOI LE TEST EQ-I A-T-IL TANT DE SUCCÈS?

Il a beau ne pas être le seul, le Bar-On EQ-i est, aujourd'hui, le test d'intelligence émotionnelle le plus plébiscité par les entreprises et les particuliers. Comment fonctionne-t-il? Que peut-on en attendre?

Par **Stéphanie Torre**

Depuis la fin des années 1990, pour être recruté par une entreprise, plus question d'être « seulement » un bon professionnel. L'intelligence, la compétence, l'expérience, c'est-à-dire la « professionnalité », c'est bien, mais... pas suffisant. Ce que beaucoup de recruteurs exigent désormais, c'est que les postulants sachent maîtriser leurs émotions et gérer celles des autres. Pour repérer la perle rare, toute une batterie de tests de quotient émotionnel a été inventée. Le plus couru dans le monde? L'EQi (Emotional Quotient Inventory). Déjà utilisé par des millions de personnes dans

plus d'une dizaine de pays, cet outil est devenu un phénomène de société. En France, depuis 2005, des pages et des pages lui sont consacrées sur le Net; des centaines de coachs et de consultants le proposent à qui souhaite mieux « se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations avec eux, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles », selon les termes du Dr Reuven Bar-On¹, psychologue israélien concepteur de cette grille d'évaluation. Pourquoi tant de succès? D'abord parce que l'EQi est souvent présenté comme « la première mesure d'intelligence émotionnelle validée scientifiquement² ». À raison? Gros plan sur un test qui commence à faire polémique. >>



>> UN TEST AUTO-ÉVALUATIF DE CENT TRENTE-TROIS ITEMS

Que mesure donc l'EQi? Selon le Dr Bar-On, son test évalue « l'intelligence non cognitive », c'est-à-dire les intelligences émotionnelle, personnelle et sociale. Concrètement, il se présente sous la forme d'un questionnaire de cent trente-trois items (à remplir en ligne), qui vise à établir un profil du fonctionnement émotionnel du candidat. Quinze compétences sont ainsi explorées selon cinq axes précis : la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress. Face à son écran, chacun est invité à attribuer une valeur de 1 à 5 (1 = jamais/rarement, 5 = toujours/presque toujours) à des affirmations générales. Exemples? « La vie me semble compliquée et imprévisible », « Que j'analyse mes bons ou mes mauvais côtés, je me sens à l'aise », « Je travaille mieux en équipe que seul »... Quid à la sortie? Un ordinateur pondère les résultats, puis fournit un graphique circulaire et des scores, assortis d'une synthèse (toujours commentée par un professionnel certifié) portant sur les points forts et les axes d'amélioration de la personne testée.

UNE GRILLE DE LECTURE DES RESENTIS

Joachim, 35 ans, a déboursé deux cent cinquante euros pour passer l'EQi dans le cadre d'un suivi de coaching. « Aucun diagnostic de personnalité ne tient compte de la dimension émotionnelle, explique-t-il. Or, il m'est souvent arrivé de m'interroger sur le sens des ressentis que j'éprouvais face à certaines personnes, sans avoir la moindre grille de lecture. Cet outil m'a permis de mieux

me comprendre. De constater, par exemple, que si je suis capable d'agir de façon autonome, j'ai en revanche un optimisme plutôt faible... Dans le cadre de mon objectif de changement, c'était important de le repérer. » Coach certifiée, Chloé Sargis³ confirme le besoin de plus en plus d'entre nous de se faire évaluer : « 100 % personnalisé, l'EQ-i agit comme un accélérateur de prise de conscience. Il permet de situer rapidement les nœuds à démêler. »

UN OUTIL POUR L'EMBAUCHE

Les particuliers ne sont pas les seuls à plébisciter l'EQi. Chez les recruteurs, il est fréquemment utilisé en phase de prérecrutement, notamment pour dénicher commerciaux et managers. Aujourd'hui, embaucher de bons « QE » constitue un enjeu : la personnalité des leaders est capitale en matière de culture ou d'environnement de travail. D'où la nécessité de scruter leurs émotions à la loupe, qu'il s'agisse de leur amour-propre, de la maîtrise de leurs impulsions... et bien sûr de leur empathie. Central Test, concepteur de solutions d'évaluation psychométrique, assure sur son site que l'empathie est « la clé d'un environnement positif et productif ». Il est donc « essentiel de pouvoir compter sur un bon leader sachant en faire preuve si vous cherchez à créer une réelle cohésion d'équipe ». Synonyme de meilleure communication, l'empathie est donc une émotion précieuse, que l'EQi est d'ailleurs censé évaluer...

UNE MENACE POUR LE MONDE DU TRAVAIL?

Le test du Dr Bar-On serait-il donc la panacée? Non! Depuis peu, de plus en plus d'opposants dénoncent un outil marketing qui vaut de l'or pour l'éditeur du logiciel, ainsi que les coachs ou consultants qui vendent cette prestation et son suivi. Selon les professeurs de psychologie canadiens Janel Gauthier et Serge Larivée⁴, « on ne saurait dire avec certitude si l'EQ-i mesure autre chose que des types de personnalité déjà connus, mais on peut affirmer en toute confiance qu'il ne s'agit pas d'une mesure de l'intelligence émotionnelle ». D'autres spécialistes pointent, eux, la menace que cette évaluation constitue pour le monde du travail, car, disent-ils, l'intelligence émotionnelle peut-être utilisée pour le meilleur et pour

**Quinze compétences
sont explorées. Un ordinateur
pondère les résultats,
puis fournit un graphique
et des scores, assortis
d'une synthèse**

Savoir reconnaître les émotions des autres peut aider à les manipuler dans un sens contraire à leurs intérêts

le pire. Dans une étude intitulée « Le Jekyll et Hyde de l'intelligence émotionnelle », une équipe de l'université de Toronto relève ainsi que « les employés les plus machiavéliques dans leurs relations de travail sont aussi ceux qui disposent d'un haut niveau d'intelligence émotionnelle ». La raison : maîtriser ses émotions permet de masquer ses véritables intentions, et savoir reconnaître les émotions des autres peut aider à les manipuler dans un sens contraire à leurs intérêts. Pour Cécile Dejoux⁵, professeure des universités au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), spécialisée en management, une chose est certaine, c'est que « cette forme de test est, de toute façon, déjà obsolète ». En effet, ce que recherchent, en 2019, les entreprises à la pointe du management, c'est une nouvelle dimension : « la capacité de développer du lobbying sur des communautés, dans et hors de l'entreprise », assure la spécialiste. Avoir un bon « quotient d'influçabilité » sera-t-il donc bientôt le nouveau sésame exigé ? « Oui, car c'est ce qui va, à terme, différencier l'homme de la machine, poursuit Cécile Dejoux. Si l'intelligence artificielle sera bientôt en charge de produire des idées, seuls des humains bien formés pourront parvenir à nous les faire accepter. » Autrement dit, exit l'empathie, haro sur la capacité de convaincre ! Au risque de faire de nous des cons vaincus ?

1. Reuven Bar-On, auteur de *Bar-On Emotional Quotient Inventory, Technical Manual* (MHS, non traduit en français).

2. Notamment par l'American Psychological Association.

3. Le site de Chloé Sargis : macoachdevie.fr.

4. Janel Gauthier et Serge Larivée, auteurs de l'étude « L'intelligence émotionnelle : conceptualisation et évaluation ».

5. Cécile Dejoux, auteure, avec Emmanuelle Léon, de *Métamorphose des managers à l'ère du numérique et de l'intelligence artificielle* (Pearson).



“Le management a fait des tests de QE une arme redoutable”

Pourquoi et comment les entreprises se sont-elles emparées de l'intelligence émotionnelle ? Décryptage avec Danièle Linhart, sociologue du travail.

Psychologies : Comment expliquer l'engouement des entreprises pour les tests de QE ?

D.L. : Le phénomène remonte aux années 1980, lorsque des managers ont décidé de se centrer sur la psychologisation des individus pour mieux les contrôler... Différents outils permettant de tester les salariés ont donc été inventés pour les rendre plus malléables. Le management a fait des tests de QE une arme redoutable.

Pourtant, le QE fascine aussi les salariés...

D.L. : Pris dans le mouvement, ils se sont mis à associer quotient émotionnel et talent, avec cette idée que le QE n'a pas de rapport avec le niveau de qualification, mais avec la créativité, la résilience, des notions psychologiques qui donnent l'illusion d'une valorisation personnelle.

Cette tendance ne crée-t-elle pas une vulnérabilité chez les salariés ?

D.L. : C'est tout le problème. Car se faire titiller sur son registre émotionnel, sur ce que nous avons de plus

intime, peut créer de profondes déstabilisations, qui vont du burn-out au suicide. C'est ce que j'appelle la « précarisation subjective » du monde du travail.

Comment se protéger de cette tendance ?

D.L. : Difficile de s'en protéger seul, car refuser un test de quotient peut être disqualifiant. Agir contre cette mode délétère est donc l'affaire de tous. Il faut en faire une question politique.

À l'heure de l'individualisme forcené, une prise de conscience collective est-elle envisageable ?

D.L. : Voyez comme les jeunes se mobilisent pour le climat, en affirmant qu'il ne faut plus se comporter tels des prédateurs par rapport aux ressources planétaires. Leur cri ? « Vous ne pouvez plus tout vous permettre ! » Dans cette logique, peut-être feront-ils bientôt entendre qu'en matière de ressources humaines, il y a, là aussi, des limites à ne plus franchir.

Propos recueillis par S.T.

Danièle Linhart est l'auteure de *La Comédie humaine du travail* (Érès).

POUR ALLER PLUS LOIN

NEUROSCIENCES

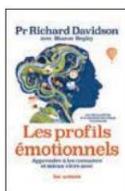
Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions d'Antonio R. Damasio
 Professeur, directeur du département de neurologie de l'université de l'Iowa, le neurologue Antonio R. Damasio décrypte le fonctionnement et détaille le circuit des émotions en les distinguant des sentiments. Comment les émotions se déclenchent-elles ? Comment provoquent-elles des sentiments ? Pourquoi ? Tout s'emboîte et s'encarte dans l'être humain. Reliant brillamment la philosophie et les neurosciences, l'auteur explique pourquoi Descartes a, selon lui, eu tort de séparer corps et esprit, et Spinoza, raison de les lier dans *Éthique* (Le Livre de poche), son chef-d'œuvre visionnaire publié en 1677. « Spinoza nous dit que le bonheur est le pouvoir d'être libre vis-à-vis de la tyrannie des émotions



negatives. Le bonheur n'est pas une récompense due à la vertu : c'est la vertu elle-même », assure Damasio. Une réflexion passionnante (Odile Jacob).
> Et sur Psychologies.com :
« Identifier nos émotions ».

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les Profils émotionnels
 de Richard Davidson, avec Sharon Begley
 Chercheur et professeur de psychologie aux États-Unis, Richard Davidson découpe notre intelligence émotionnelle en six dimensions. Il les définit, les détaille, les localise dans le cerveau et propose au lecteur de découvrir celles dans lesquelles il excelle (... ou pas) grâce à des



questionnaires. Le lecteur peut tenter de cultiver ce qui lui manque grâce à différents exercices. Une nouvelle approche de l'intelligence émotionnelle (Les Arènes).
> Et sur Psychologies.com : Test :
« Quelle est votre "émotion mère" ? »

LITTÉRATURE

À la recherche du temps perdu, tome I
Du côté de chez Swann de Marcel Proust
 Le tome I d'abord, puis tous les autres, pour plonger dans une époustouflante sensibilité et les jubilations que procure la littérature. Proust ne se contente pas de décrire les émotions humaines. Il les articule à des interrogations fondamentales : comment vivre en société quand nous sommes à fleur de peau ? Que percevons-nous des autres à travers nos émotions ? Que projetons-nous ? Une réponse parmi d'autres : « Nous remplissons l'apparence physique de l'être que nous voyons de toutes les notions que nous avons sur lui. Elles finissent par gonfler si parfaitement les joues, par suivre en une adhérence si exacte la ligne du nez, elles se mêlent si bien de nuancer la sonorité de la voix comme si celle-ci n'était qu'une transparente enveloppe, que, chaque fois que nous voyons ce



visage et que nous entendons cette voix, ce sont ces notions que nous retrouvons, que nous écoutons. » (Gallimard).
> Et sur Psychologies.com :
« Comment apprivoiser nos "émotions complexes" ».

CONNAISSANCE DE SOI

Les États d'âme, un apprentissage de la sérénité
 de Christophe André
 « L'idée d'état d'âme n'appartient pas au champ de la psychologie scientifique, elle s'enracine plutôt dans la poésie et le sens commun », explique dans les premières pages de son ouvrage le psychiatre Christophe



André. Subtil, délicat, érudit, tout en étant très pédagogique, un texte sensible et revigorant (Odile Jacob, "Poches").
> Et sur Psychologies.com :
« Cultivons l'intelligence émotionnelle ».