

# L'intelligence émotionnelle

## Les cinq compétences clés pour augmenter votre intelligence émotionnelle

*(QE = Quotient Émotionnel)*

Quand il s'agit de bonheur et de réussite dans la vie, l'intelligence émotionnelle (QE) importe tout autant que la capacité intellectuelle (QI).

L'intelligence émotionnelle vous aide à construire des relations solides, à réussir dans votre travail, et à atteindre vos objectifs.

Mieux connaître l'intelligence émotionnelle est donc très important !

### Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

L'intelligence émotionnelle est la capacité à identifier, utiliser, comprendre et gérer ses propres émotions de façon positive afin de soulager le stress, de communiquer efficacement, de sympathiser avec les autres, surmonter les défis et de désamorcer les conflits.

L'intelligence émotionnelle affecte de nombreux aspects de votre vie quotidienne, tels que la façon dont vous vous comportez et la façon dont vous interagissez avec les autres.

Si vous avez une intelligence émotionnelle bien développée vous êtes capable de reconnaître instinctivement votre propre état émotionnel ainsi que les états émotionnels des autres. Vous allez alors échanger sainement avec les gens et les attirer à vous de manière positive. Votre vie n'en sera que plus épanouie.

---

**L'intelligence émotionnelle est composée de**

## quatre attributs:

### 1. **La conscience de soi.**

Vous reconnaissez vos propres émotions. Vous savez comment elles affectent vos pensées et votre comportement. Vous connaissez vos forces et faiblesses. Vous avez confiance en vous.

### 2. **L'autogestion.**

Vous êtes en mesure de contrôler vos sentiments et vos comportements impulsifs. Vous gérez vos émotions de façon saine, savez prendre des initiatives, des engagements, et vous êtes capable de vous adapter aux changements.

### 3. **La conscience sociale.**

Vous pouvez comprendre les émotions, les besoins et les préoccupations des autres personnes. Vous êtes capable de revenir sur les signaux émotionnels, vous êtes à l'aise socialement, et savez reconnaître la dynamique du pouvoir dans un groupe.

### 4. **La gestion de la relation.**

Vous savez comment développer et maintenir de bonnes relations. Vous êtes capable de communiquer clairement, d'inspirer et même de conseiller les autres avec bienveillance. Vous êtes capable de travailler efficacement en équipe et d'en gérer les conflits.

## Pourquoi l'intelligence émotionnelle est elle si importante?

Comme nous le savons, ce ne sont pas les gens les plus intelligents qui réussissent le mieux ou on la plus belle vie. Vous connaissez sûrement dans votre entourage des personnes qui sont brillantes et qui pourtant sont socialement inaptes et infructueuses dans leur travail ou dans leurs relations personnelles.

L'intelligence intellectuelle ne suffit pas à elle seule pour réussir dans la vie.

Votre QI peut vous aider à entrer à l'université, mais c'est votre QE qui vous aidera à gérer le stress et les émotions face à vos examens finaux.

# L'intelligence émotionnelle affecte:

**Votre performance au travail.** L'intelligence émotionnelle peut vous aider à naviguer dans la complexité du monde du travail, vous aider à diriger et motiver les autres, voir même d'exceller dans votre carrière. Aujourd'hui, quand il s'agit d'évaluer des candidats à l'embauche, de nombreuses entreprises voient l'intelligence émotionnelle comme étant aussi importante que la capacité technique.

**Votre santé physique.** Si vous êtes incapable de gérer votre niveau de stress, il est évident qu'il peut entraîner de graves problèmes de santé. Un stress non contrôlé augmente la pression artérielle, affaiblit le système immunitaire, augmente les risques cardio-vasculaires, contribue à l'infertilité, et accélère le processus de vieillissement. La première étape pour améliorer l'intelligence émotionnelle est donc d'apprendre à soulager le stress.

**Votre santé mentale.** Il peut vous rendre plus vulnérables à l'anxiété et la dépression. Si vous êtes incapable de comprendre et de gérer vos émotions, vous serez également sujet à des sautes d'humeur, tandis que des difficultés à établir des relations solides pourront vous plonger dans un sentiment de solitude et d'isolement.

**Vos relations.** Par la compréhension de vos émotions et par l'apprentissage de leur contrôle, vous serez mieux en mesure d'exprimer comment vous vous sentez et vous comprendrez mieux comment les autres vivent leurs propres émotions. Vous pouvez ainsi communiquer plus sereinement et forger des relations solides.

## Comment faire pour renforcer votre intelligence émotionnelle

Toutes les informations amenées au cerveau le sont à travers vos sens. Quand cette information est extrêmement stressante ou trop chargée en émotion, l'instinct prend le relais réduisant votre capacité d'agir. Par conséquent, pour renforcer votre capacité de prendre les bonnes décisions, vous devez être en mesure d'apporter volontairement un bon équilibre à vos émotions.

La mémoire est aussi intimement liée à l'émotion. En apprenant à utiliser la partie émotionnelle du cerveau, vous saurez non seulement élargir votre éventail de choix, mais vous aurez également la capacité d'intégrer volontairement votre mémoire émotionnelle dans votre processus décisionnel. Cela vous aidera à éviter de répéter sans cesse les erreurs antérieures.

Pour améliorer votre intelligence émotionnelle et votre capacité de décision, vous avez besoin de comprendre et d'utiliser volontairement ce côté émotionnel de votre cerveau.

Cela se fait par le développement de cinq compétences clés.

En maîtrisant les deux premières compétences, vous trouverez les compétences de trois, quatre et cinq plus facile à apprendre.

## **Développer l'intelligence émotionnelle à travers cinq compétences clés:**

L'intelligence émotionnelle se compose de cinq compétences clés, chacune s'appuyant sur la dernière:

1. La capacité à réduire rapidement votre stress
2. La capacité à reconnaître et à gérer vos émotions
3. La capacité à communiquer avec les autres en utilisant la communication non verbale (CNV)
4. La possibilité d'utiliser l'humour et jouer pour faire face aux défis
5. La capacité à résoudre les conflits positivement et avec confiance

## **Comment apprendre les cinq compétences clés de l'intelligence émotionnelle**

Les cinq compétences de l'intelligence émotionnelle peuvent être apprises par n'importe qui, à n'importe quel moment. Il y a une nuance cependant entre l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle et son application dans votre vie. Le fait de savoir ce que vous devriez faire ne signifie malheureusement pas que vous avez la volonté d'appliquer cet enseignement.

Afin de modifier de manière permanente un comportement, vous devrez le pratiquer avec ténacités dans votre vie quotidienne jusqu'à ce que cela devienne naturel.

## Compétence 1: réduire rapidement le stress

Des niveaux élevés de stress peuvent submerger le corps et l'esprit, perturbant votre capacité à «lire» correctement une situation ou a réellement «entende» ce que quelqu'un d'autre vous dit.

Soyez conscient de vos propres sentiments et besoins, et communiquez-les clairement. ( « parole juste »)

Être capable de se calmer rapidement soulage les tensions et aide à rester concentré sur les défis auxquels vous faites face.

**Développez vos compétences anti-stress en travaillant à travers les trois étapes suivantes:**

1. **Sachez repérer quand vous êtes stressé.** C'est la première étape. Comment votre corps se senti-t-il quand il est stressé? Comment sont vos muscles, votre estomac ? Sont-ils serré ou douloureux? Comment sont vos mains? Quelle est l'amplitude de votre respiration? Être conscient d'une bonne réponse physique au stress vous aidera à réguler la tension quand elle survient.
2. **Identifiez votre réponse au stress.** Chacun réagit de manière différente au stress. Si vous avez tendance à vous mettre en colère ou à vous agiter, vous allez mieux réagir aux activités anti-stress calmantes. Si vous avez tendance à être déprimés ou à vous replier sur vous-même, vous répondrez mieux aux activités anti-stress stimulantes. Si vous avez tendance à accélérer dans certaines situations, tout en ralentissant dans les autres, ou inversement, vous avez besoin d'activités anti-stress qui offrent à la fois confort et stimulation.

3. **Découvrez les techniques anti-stress qui vous correspondent le mieux.** La meilleure façon de réduire rapidement le stress est de mobiliser un ou plusieurs de vos sens: vue, ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Chaque personne réagit différemment aux stimuli sensoriels. Si vous êtes une personne visuelle, vous pouvez soulager le stress en vous entourant d'images, de couleurs, de formes qui vous sont agréables. Si vous répondez plus au son, vous trouverez un carillon à vent, écourez votre musique préféré, ou fixerez votre attention sur le son d'une fontaine. Si vous êtes particulièrement sensible au toucher, veillez à la texture de ce qui vous entoure ...

## **Compétence 2: La conscience émotionnelle**

Être capable de se connecter à ses propres émotions, être instantanément conscient de la manière dont elles influencent vos pensées et vos actions, est la clé de la compréhension de soi et des autres.

La plupart des gens sont déconnectés de leurs émotions fortes comme la colère, la tristesse, la peur ou la joie. Cela peut être le résultat d'expériences passées négatives qui vous ont appris à vous protéger. Mais, même si vous pouvez déformer, refouler ou anesthésier vos émotions, vous ne pouvez pas les éliminer. Elles restent toujours là, que vous en soyons conscients ou non !

Malheureusement, sans conscience émotionnelle, Vous êtes incapables de comprendre vos propres motivations et besoins, vous êtes incapables de communiquer efficacement avec les autres.

## **Quel genre de relation avez-vous avec vos**

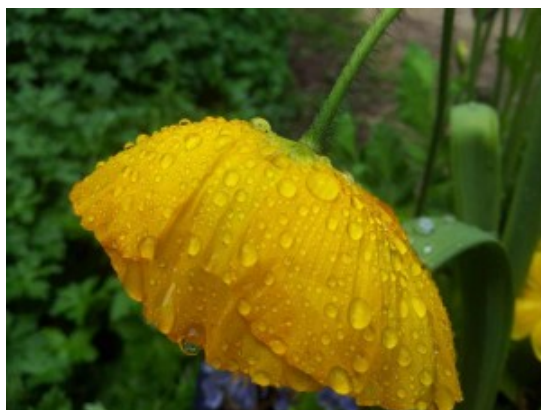
## émotions?

- Ressentez-vous les sentiments qui en découlent ?
- Vos émotions sont-elles accompagnées de sensations physiques ?
- Ressentez-vous que vos sentiments et vos émotions se reflètent dans vos expressions faciales subtiles ?
- Pouvez-vous éprouver des sentiments suffisamment intenses pour qu'ils capturent à la fois votre attention et celle des autres ?
- Portez-vous attention à vos émotions au point d'en tenir compte lors de vos prises de décisions?

Si l'une de ces expériences ne vous est pas familière, vos émotions peuvent être refoulées ou même éteintes.

Pour être en bonne santé émotionnelle, vous devez vous reconnecter avec elles, les accepter, les apprivoiser.

## Développer sa conscience émotionnelle



La conscience émotionnelle peut être apprise à tout moment de la vie et il est prioritaire d'apprendre à gérer votre stress. Lorsque vous pourrez le gérer, vous vous sentirez plus à l'aise pour vous reconnecter à vos émotions fortes ou même

désagréables et ainsi changer la façon que vous avez de ressentir et de répondre à vos sentiments. (Recadrage émotionnel)

Vous pourrez développer votre conscience émotionnelle par l'apprentissage de la méditation, de la respiration consciente, de l'autohypnose, de la contemplation, etc. ... Intégrez dans votre vie une boîte à outils qui vous aidera à entrer en contact avec les émotions difficiles et à les gérer au mieux de vos intérêts.

---

## **Compétence 3: La communication non verbale ou « CNV »**

Être un bon communicateur nécessite de grandes compétences verbales.

Ce que vous dites est souvent moins important que la façon dont vous le dites.

Les signaux non verbaux que vous envoyez, les gestes que vous faites, la manière dont vous vous asseyez, la vitesse ou l'intonation à laquelle vous parlez, la position exacte où vous vous situez dans l'espace, ou le nombre de regards que vous contactez a un impact sur la transmission du message. Afin de maintenir l'attention des autres et de construire un cadre de confiance, vous devez maîtriser le langage de votre corps. Vous devez également être en mesure de décrypter et bien sûr répondre instinctivement aux signaux non verbaux que d'autres personnes vous envoient.

Ces messages ne s'arrêtent pas quand vous arrête de parler. Même lorsque vous êtes silencieux, vous restez toujours dans une communication non verbale. Pensez à ce que vous transmettez et prenez conscience que ce que vous dites correspond bien à ce que vous ressentez. Si vous dites, « Je vais bien », tandis que vous serrez les dents et regardez au loin, votre corps signale clairement le contraire de vos mots. Vos messages non verbaux peuvent provoquer de l'intérêt, de la confiance, de l'enthousiasme et le désir de lien ou peuvent générer de la peur, de la confusion, de la méfiance et donc le désintérêt.



# Conseils pour améliorer la communication non verbale

Le succès de la communication non verbale dépend de votre capacité à gérer votre stress lors de l'échange.

Focus sur l'autre personne. Si vous réfléchissez à ce que vous allez dire ensuite, si vous partez dans la rêverie, vous êtes certain de ne pas saisir les indices non verbaux de la conversation.

Établir un contact visuel. Le contact avec les yeux facilite le maintien de l'intérêt, et aide à évaluer la réponse de l'autre personne.

Faites attention aux indices non verbaux que vous envoyez et recevez, comme l'expression du visage, le ton de la voix, la posture et les gestes, le toucher et la position dans l'espace et le rythme de la conversation.

## Compétence 4: Utiliser l'humour et jouer pour faire face aux difficultés

Humour, rire, et jeux sont des antidotes naturels aux difficultés de la vie. Ils allègent votre fardeau et vous aide à regarder les choses avec une nouvelle perspective. Un bon rire réduit le stress, élève l'humeur, et apporte un meilleur équilibre à votre système nerveux.

Une communication ludique élargit votre intelligence émotionnelle et vous aide à:

**Affronter les difficultés dans l'instant.** En vous permettant de visualiser vos frustrations et vos déceptions avec une nouvelle perspective. De rires et de jouer de vous-même, permettent de dépasser les difficultés par une bonne prise de recul.

**Aplanir les différences.** Utiliser l'humour doux et respectueux permet souvent d'exprimer des choses qui pourraient être extrêmement difficiles à dire sans risquer de blesser.

**Se détendre et se ressourcer.** Une communication ludique soulage la fatigue, détend votre corps et harmonise votre esprit. En vous rechargeant vous pouvez accomplir plus et mieux.

**Devenir plus créatif.** Lorsque vous vous libérez des pensées rigides, vous vous permettez de faire preuve de créativité et pouvez voir les choses différemment.

## **Comment développer la communication ludique:**

Il n'est jamais trop tard pour développer et accueillir votre côté espiègle !

Stimulez régulièrement votre côté récréatif. Plus vous plaisantez avec gentillesse, plus vous riez de vous-même et plus il vous est facile de dédramatiser toutes situations anxiogènes.

Jouez avec les animaux, les bébés, les jeunes enfants et toutes les personnes ayant su préserver cet aspect lumineux d'eux-mêmes.

## **Résoudre les conflits de manière positive**

Les conflits et les désaccords sont inévitables dans les relations humaines. Deux personnes ne peuvent avoir en permanence les mêmes besoins, opinions et attentes et ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose.

Résoudre les conflits de façon saine et constructive peut renforcer la confiance entre les gens. Lorsque le conflit n'est pas perçu comme une menace, il favorise la liberté, la créativité et la sécurité relationnelle.

La capacité à gérer les conflits de manière positive, renforce donc la confiance lorsqu'elle est soutenue par les quatre compétences antérieures de l'intelligence émotionnelle.

Une fois que vous savez comment gérer votre stress, que vous pouvez rester émotionnellement présent et conscient, que vous communiquez non verbalement, que vous utilisez l'humour et le jeu, vous êtes mieux équipé pour gérer des

situations émotionnellement chargées et êtes parfaitement capable de désamorcer les problèmes avant qu'ils ne dégénèrent.

## **Conseils pour résoudre les conflits par un renforcement de la confiance:**

Restez centré sur le présent. Lorsque vous ne tenez pas à conserver vos vieilles blessures, vous pouvez reconnaître la réalité de la situation actuelle et la voir comme une nouvelle opportunité pour résoudre les vieux conflits.

Choisissez vos arguments. Bien choisir ses arguments prend du temps et de l'énergie, surtout si vous souhaitez les résoudre d'une manière positive et constructive. Considérez ce qui est important à argumenter et ce qui ne l'est pas.

Apprenez à pardonner. Certaines personnes sont figées dans le passé et s'identifient parfois à leurs souffrances. Pour résoudre les conflits, vous devez renoncer à l'envie de faire justice ou de vous venger.

Mettre fin aux conflits qui ne peuvent être résolus. Il faut deux personnes pour garder un conflit actif. Vous pouvez choisir de vous en désengager et cela-même si vous n'êtes pas satisfait.

**Livre référence : [L'intelligence émotionnelle - Daniel Goleman](#)**

---

Adaptation libre d'une traduction aussi libre de  
[http://www.helpguide.org/mental/eq5\\_raising\\_emotional\\_intelligence.htm](http://www.helpguide.org/mental/eq5_raising_emotional_intelligence.htm)

---

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-narcissiques.fr Site portail pour les victimes de PN



Geneviève Schmit,  
coaching  
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:  
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. [Soutien.Psy](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)