

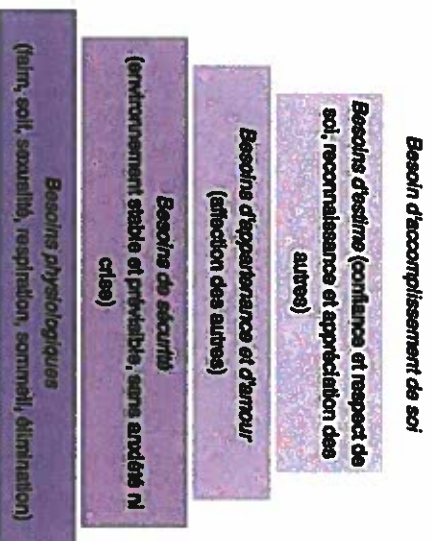
Intelligence émotionnelle

Les psychologues Mayer et Salovey définissent l'intelligence émotionnelle de la façon suivante : « une forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes ».

L'intelligence émotionnelle se compose d'éléments, accessibles à toutes et à tous, auxquels nous avons accès et que nous avons tout intérêt à développer tout au long de notre vie.

- # **Conscience de soi** : prendre conscience de nos états intérieurs, nos ressources, nos intuitions, être à l'écoute de soi.
- # **Maîtrise de soi** : capacité de gouverner nos émotions selon les diverses situations et faire preuve de souplesse face aux changements.
- # **Empathie** : comprendre, reconnaître et anticiper les besoins et les limites des autres. Être réceptif.
- # **Maîtrise des relations humaines** : être inspirant, initier des choses, résoudre des conflits, travailler avec les autres et les guider.

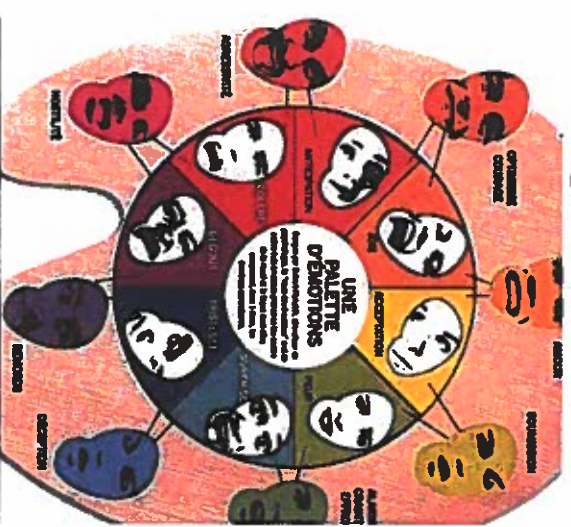
Besoins à combler



Identifier les besoins non comblés vous permettra de prendre les moyens nécessaires pour cibler vos priorités et vous assurer de combler ces besoins. Rappelez-vous que derrière chaque émotion désagréable se cache un besoin non comblé, donc au lieu de mettre la faute sur la terre entière, prenez-en conscience et trouvez ce besoin.

L'être humain a besoin d'être entendu, respecté, valorisé, se sentir en sécurité, être aimé et reconnu. Combler ses besoins est fondamental à votre épanouissement. Vous en valez la peine, faites-le pour vous avant tout !

La gestion des émotions, un exercice au quotidien !



Vers un milieu de travail sain et sécuritaire



Différence entre émotions et sentiments

Une émotion c'est quelque chose que tu ressens, souvent de façon spontanée, dans une situation particulière. L'émotion est alors temporaire, elle peut représenter la joie, la colère, la honte, l'excitation et va également se manifester dans l'entéreté de ton corps (bouffée de chaleur, tremblement, visage rouge...) et aussi dans ta tête (pensées modifiées, avoir le goût de rire ou de pleurer...).

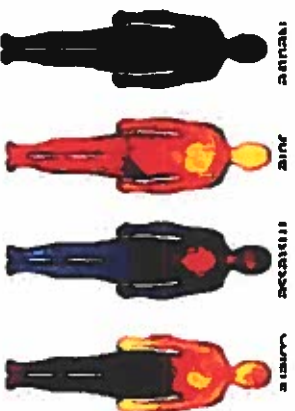
Le sentiment dure, quant à lui, plus longtemps et va évoluer dans le temps. Le sentiment peut perdurer ou tendre à disparaître au fil des jours, des années. Les divers sentiments sont l'amour, l'amitié, la rancune, l'insécurité, la haine, la culpabilité...



Rôle des émotions

Toutes les émotions, négatives ou positives, ont leur pleine légitimité, elles nous permettent d'accéder à l'adaptation, aux changements que nous vivons. Quelles soient agréables ou non, les émotions viennent cibler un besoin comblé ou non comblé.

En vous privant de vivre une émotion négative, vous mettez un frein à comprendre le message qui s'y cache, ce qui vous empêche de vous en occuper. Si vous vivez pleinement cette émotion, vous irez puiser à l'intérieur de vous, comprendrez le besoin non comblé et saurez orienter vos actions. Vous en ressortirez donc grandi, épanoui !



« Les émotions négatives sont comme la chaleur excessive. Elles sont désagréables, mais nous devons les expérimenter de temps à autre. »

Auteur anonyme

Que faire avec nos émotions d'adultes parasites ?

Une émotion authentique est celle qui est ressentie en cohérence, par exemple la tristesse par des pleurs. Une émotion parasite vient se substituer par une réaction contraire, la personne triste qui refoule ses sentiments pourrait au lieu de pleurer se mettre en colère et réagir en criant.

Les émotions parasites ne sont donc d'aucune utilité. Ce sont souvent les mêmes qui reviennent, elles prennent le dessus et sont exagérées, en plus d'être propre à chaque personne. Il est donc primordial de les reconnaître pour les éliminer.

Voici comment reconnaître les trois réactions émotionnelles parasites :

✱ **« Racket »** : C'est l'émotion de substitution qui remplace celle que l'on s'interdit d'avoir.

✱ **« Carte de fidélité »** : Ce sont les émotions refoulées, non exprimées et conservées et quand la « carte » est pleine, on risque d'exploser et perdre le contrôle.

✱ **« Élastique »** : C'est la réaction automatique qui fait remonter une émotion non résolue du passé lors d'une situation similaire.