



QUELQUES CONCEPTS DE BASE

Qu'entend-on au juste par intelligence émotionnelle ?

Pour faire simple, l'intelligence émotionnelle, c'est être « intelligent¹ » avec ses émotions et celle des autres, c'est donc développer des compétences qui permettent d'accroître le quota de bien-être tout en réduisant considérablement la durée des phases où nous ressentons une gamme variée d'émotions désagréables qui elles-mêmes engendrent des comportements peu ou pas appropriés.

Alors comme ça, on peut être intelligent en développant la gestion des émotions ? Tout à fait. Et ce petit guide est bourré d'exemples et d'exercices pour apprendre non seulement à changer notre rapport aux émotions mais également à développer les compétences requises pour vivre plus en harmonie avec elles.

De plus, les émotions sont porteuses d'informations utiles et pertinentes qui, si je les considère et apprends à les comprendre pour les utiliser, vont changer considérablement la qualité de ma vie de tous les jours à tous les niveaux ! C'est plutôt une bonne nouvelle non ?

1. Intelligent : employé dans le sens, plus fin, plus flexible, plus doué et habile.

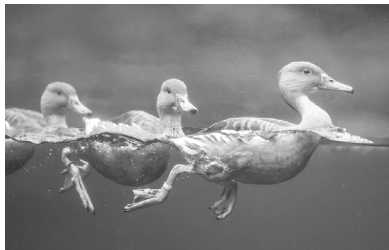
Le problème que l'on rencontre tous, c'est qu'on ne nous a jamais appris à décrypter le message véhiculé par nos émotions. Et que par conséquent (et ce n'est pas Descartes avec son célèbre « *cogito ergo sum* » ou « *je pense donc je suis* » qui me contredira), on a donné tout le pouvoir à nos pensées et à notre intellect. J'affirmerais plutôt « *je ressens donc je suis* ». On passe un temps incalculable chaque jour à prêter attention à des pensées qui n'ont souvent aucune utilité. Eckhart Tolle (l'expert du *Pouvoir du moment présent*) annonce que 90% de nos pensées sont stériles et répétitives. Nous ruminons, nous répétons en boucle des propos entendus qui nous ont blessés, nous revivons une situation qui nous a laissé un goût amer, nous retournons mille fois un problème dans notre tête sans trouver la moindre solution.

Et alors que nos émotions tambourinent à la porte souvent depuis des lustres, qu'elles vont aller jusqu'à s'en prendre à nous physiquement en créant de véritables maux physiques et maladies si on n'y prête pas attention (c'est ce qu'on appelle somatiser), on continue à faire comme si rien ne se passait...

Pourquoi donc sommes-nous si performants à ce jeu de l'autruche ?

Première raison (je me répète) on n'a pas **appris** à être sensible à nos émotions. Ensuite, on n'a pas développé (ou pas assez) de savoir-faire ni acquis de stratégies particulières pour les réguler. Certains parcours de vie douloureux nous ont obligés à nous couper de nos émotions ; or, plus on nie nos émotions, plus elles ont de pouvoir sur nous et nous tyrannisent. Enfin, nous avons conféré à nos pensées un pouvoir surdimensionné qui vient entraver notre connexion aux émotions.

Donc, après « l'autruche » nous avons souvent adopté la stratégie du « canard » à savoir, glisser en surface tranquillement au fil de l'eau, comme si tout allait bien, alors que sous l'eau, les pattes pédalent à vive allure et qu'au plus profond de nous, on est en souffrance ou en peine.



Combien d'entre nous, sous des aspects tranquilles, sont en réalité en contrôle permanent de leurs émotions qui, telle la vapeur d'eau de la cocotte-minute, sont prêtes à fuser au moindre trop plein, au moindre danger ? Combien d'entre nous vont tomber malades parce que notre mental n'ayant pas tenu compte de nos émotions, ou pu/su les gérer, vont développer des ulcères, des migraines, des tensions diverses pour ne nommer que les plus courantes et les moins graves ?

Alors êtes-vous prêt à aller à la découverte de vous-même et explorer ce terrain émotionnel si méconnu mais tellement passionnant ?

Êtes-vous prêt à être plus attentif à ce qui se passe à l'intérieur de vous quand des émotions surviennent ? À les comprendre et à réagir de façon plus appropriée plus « intelligente » pour vous et pour votre environnement immédiat ? Êtes-vous prêt à remettre en question vos habitudes de pensées, vos réactions automatiques pour véritablement choisir les réactions qui vous conviennent ? Êtes-vous prêt à apporter plus de compréhension et d'harmonie à vous et à ceux qui vous entourent ?

Vous êtes-vous déjà posé la question : que serait notre vie sans émotions ? Sans plaisir, sans joie, sans amour, notre vie n'aurait aucun sens. Bien sûr nous redoutons bien davantage les émotions qui nous mettent dans l'embarras par leur intensité, nous font dire des choses que l'on regrette ensuite ou réagit de manière trop prompte que les émotions positives ? Les émotions créent des perturbations mentales et physiques que nous redoutons. Mais elles sont les **boussoles** de notre vie. Ensemble, nous allons apprendre à lire cette boussole afin de mieux nous diriger, de mieux nous connaître et de mieux interagir avec les autres. En effet, comment sait-on quand une situation amoureuse n'est plus tenable, comment comprenons-nous que nous devons prendre une pause sous peine d'exploser, comment sait-on que quelqu'un vient de transgresser une de nos valeurs fondamentales, comment savons-nous si nous avons envie de faire quelque chose ou pas, si ce n'est grâce à nos émotions ?

En plus de nous informer sur notre environnement, sur nous-mêmes et de donner du sens à notre vie, l'émotion nous permet de nous adapter (la peur par la fuite, la colère par la capacité d'intimider, la culpabilité en nous obligeant à respecter certaines règles, la tristesse en cherchant du réconfort, etc.).

Une bonne lecture de la boussole =
vie + riche et émotionnellement + équilibrée

Étudions de plus près ce qui se passe en nous lorsque l'émotion survient : c'est ce que l'on nomme...

LE PROCESSUS ÉMOTIONNEL

Tout commence par un élément qui va **déclencher** notre émotion.

Celui-ci peut être **extérieur** à nous comme :

- un événement auquel on assiste ;
- une conversation que l'on entend ;
- un crissement de pneu qui parvient à nos oreilles ;
- une personne qui crie et demande de l'aide ;
- les rires d'un enfant ;
- la réussite à un examen ;
- un contrat important remporté face à la concurrence ;
- une naissance.



Cet élément déclencheur peut aussi provenir de notre **intériorité**. Il peut s'agir en effet :

- d'une pensée ;
- d'un souvenir ;
- d'une sensation corporelle ;
- de notre humeur du moment (différent d'une émotion dans sa durée, plus longue et qui souvent, n'a pas d'élément déclencheur particulier).

Ces déclencheurs peuvent provoquer des réactions agréables (anticipation d'un plaisir, désir, réussite) ou désagréables.

Ils peuvent aussi être une combinaison quasi simultanée des deux, par exemple, j'entends une personne qui crie et cela me replonge dans un souvenir d'enfance similaire et induit une séquence d'émotions.

Quelle que soit sa provenance, cet élément déclencheur va induire une réponse émotionnelle, c'est-à-dire que le cerveau va soit détecter un danger soit détecter un bien-être.



CHAPITRE 3

LE MENTAL

« Pas de raison sans passion, et pas de passions sans maintenir la raison, ne serait-ce qu'à l'état de veilleuse. »

EDGAR MORIN

Comme nous venons de le voir, le sourire vient du cœur mais aussi de la raison, c'est une transition idéale pour aborder ce nouveau chapitre sur le mental, son rôle dans l'apparition et la gestion de nos émotions.

Nous l'avons vu, le flot d'émotions négatives a un réel impact sur nos facultés cognitives, notre façon de réfléchir, de comprendre, notre capacité à créer, imaginer. Qui n'a pas, sous l'emprise de l'impatience, de la frustration, de la colère, pris de mauvaises décisions ou s'est comporté d'une manière inappropriée pour gérer adéquatement une situation? Quelque chose qui nous agace, l'approche d'un rendez-vous important et l'anxiété qui le précède par exemple, nous empêchent de réfléchir avec la même clarté que celle dont nous faisons habituellement preuve.

Corps et esprit sont inter reliés et agissent conjointement et en permanence, donc **émotions et pensées** également. Il est difficile de ressentir de la colère sans penser à une situation qui l'a provoquée. Mais nos sens peuvent nous faire ressentir des émotions sans nécessairement

que le processus de la pensée soit engagé (dans des situations de danger imminent notamment).

Regardons d'un peu plus près et devenons un peu plus conscients de ce sur quoi nous avons du pouvoir dans ce processus complexe et ultrarapide. Car une des clefs de la gestion efficace de nos émotions réside dans le fait qu'en prêtant attention à notre flux de pensées, nous avons le pouvoir de changer celles-ci et d'avoir un impact sur la qualité de nos émotions.

LE POUVOIR DE NOS PENSÉES

Ce n'est pas tant ce qui nous arrive dans la vie que la perception et l'interprétation de ces événements qui créent de la souffrance en nous. Si notre perception et notre interprétation d'une situation changent, alors notre relation avec l'émotion et l'émotion elle-même changent. Si nous agissons sur nos pensées négatives, alors nos ressentis vont eux aussi s'améliorer drastiquement.

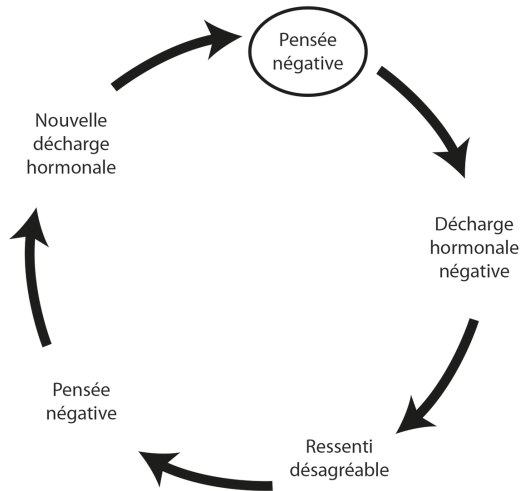
C'est donc très encourageant : l'émotion qui semble être complètement automatique et incontrôlable ne l'est donc pas totalement. Si en effet la réponse émotionnelle à un élément déclencheur l'est, notre capacité à apprendre à l'utiliser existe aussi bel et bien !

Croyez-le ou non, nous sommes maîtres de nos pensées car c'est nous qui les construisons.

Cela revient à dire que si nous décidons de stopper les virus de pensée qui occupent une grande partie de notre esprit, alors nous pouvons les remplacer par des pensées bénéfiques. Si nos pensées nous font du mal, c'est que nous les autorisons à le faire, alors changeons cela !

Si on ne peut maîtriser le flux de nos pensées, on peut totalement maîtriser l'importance qu'on lui accorde. Car les pensées négatives sont un véritable cercle vicieux : plus on porte notre attention sur elles, plus elles engendrent des pensées négatives qui se figent, s'ancrent et plus leur pouvoir sur nous s'en trouve renforcé.





Prenons quelques exemples.

EXEMPLE DE LA SPHÈRE PRIVÉE

Soline traverse actuellement une période personnelle difficile qui provoque chez elle beaucoup de questionnements, parfois du doute, souvent de la peine. Son compagnon est sur le point de mettre un terme à leur relation et elle a beaucoup de mal à gérer ces flux émotionnels dévastateurs, à trouver le calme et la concentration nécessaires à la poursuite de ses activités quotidiennes.



Solution : En plus des exercices cités précédemment, j'ai demandé à Soline d'observer le flux de ses pensées et tout particulièrement celles qui contribuaient à aggraver ses ressentis négatifs dans cette situation. Par exemple, dès qu'elle se projetait dans les mois à venir, une boule lui nouait immédiatement l'estomac, signe de la peur de l'inconnu face au devenir de la relation. En apprenant à repérer ces pensées dès leur apparition, elle se disait à elle-même : « Soline, pas de projection ! ». Dès qu'elle domptait cette pensée, la sensation physique disparaissait instantanément. Elle a également pris conscience des « histoires » qu'elle se racontait sur son compagnon, la situation, leur relation, etc. Ce dialogue intérieur nocif et très puissant intensifiait davantage son mal-être. En en prenant conscience, elle a diminué grandement ce processus et réduit son anxiété. C'est en s'en tenant aux faits plutôt qu'à ce qu'elle en pensait qu'elle a pu retrouver une forme de sérénité.

EXEMPLE DE LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE

Eliot a appris qu'il allait être licencié pour raisons économiques. L'entreprise pour laquelle il travaille lui offre les services d'un cabinet d'outplacement (reclassement externe) pour faire un bilan de compétences et l'aider à retrouver un emploi. Mais dévasté par l'approche de son départ et de l'abandon de ce poste qu'il aimait tant, il ressasse indéfiniment tout ce à quoi il va devoir renoncer ; pris dans ses pensées dévastatrices, il est trop affecté pour entreprendre les démarches nécessaires auprès du cabinet externe et qui lui permettraient pourtant de rebondir.



Solution : *J'ai été appelée par la direction pour aider Eliot sur le plan émotionnel ainsi que dans la préparation de cette période de transition. Voici un aperçu de ce que nous avons travaillé en priorité.*

Dévasté par ses émotions tantôt de colère, tantôt de frustration et aussi de tristesse, Eliot retournait en boucle dans sa tête les derniers événements qui avaient conduit à son licenciement. Nous avons travaillé ensemble afin qu'Eliot prenne conscience de ce processus mental qui le paralysait. En se focalisant sur le passé, il se laissait envahir par des émotions négatives entraînant leur lot de réactions chimiques néfastes dans son organisme. Eliot a d'abord accepté de ressentir pleinement sa tristesse et sa colère et nos rencontres lui ont permis d'en parler, de les extérioriser et de mieux accepter la situation.

En repensant à des événements agréables de son expérience professionnelle passée, en prenant plusieurs poses par jour pour respirer et diminuer son stress, il a commencé à focaliser sur le moment présent et s'est réapproprié le pouvoir d'agir sur celui-ci. Au fur et à mesure qu'il se sentait mieux, il lui a été plus facile de passer à l'action et il a entrepris son bilan de compétences. Se concentrer sur ses qualités et ses forces lui a redonné confiance et un certain optimisme et fait entrevoir des possibilités qu'il n'imaginait pas quelques semaines auparavant. Il s'est rendu aux rendez-vous de l'agence d'outplacement et très rapidement a été convoqué à des entretiens d'embauche. Sa période de chômage n'a pas duré plus d'un trimestre!

En observant vos pensées vous pouvez agir immédiatement sur elles et changer celles qui vous affectent. Souvenez-vous aussi que plus vous passez de temps à repenser aux mêmes choses, plus les connexions neuronales s'en trouvent renforcées, ce qui accroît les réponses automatiques (non souhaitées). Cela vaut pour les pensées néfastes comme pour les pensées dynamisantes.

Se concentrer sur le moment présent est aussi très bénéfique (voir la fiche spécifique à la fin de ce chapitre). S'efforcer de se centrer sur le « ici et maintenant », cesser de porter son attention sur des souvenirs désagréables, éviter de se projeter dans un futur incertain qui peut être anxiogène : une activité intense peut aussi nous aider à réaliser cela tel que le jardinage, le bricolage, la peinture, l'écriture, cuisiner, jouer à un jeu vidéo, regarder un film... En se concentrant sur le moment présent, on tient à l'écart les pensées polluantes et on permet au bien-être de s'installer.

La qualité de nos pensées détermine la qualité de nos émotions et la somme des deux, la qualité de notre vie. Si vous changez vos pensées parasites, votre façon de vous comporter dans les situations difficiles changera aussi. Ça vaut vraiment le coup d'investir du temps à repérer ce processus pour le transformer!

Qualité des pensées + Qualité des émotions = Qualité de vie

L'INTERPRÉTATION

Aux différents événements qui surviennent dans notre vie, nous donnons une interprétation. Le plus souvent, ce phénomène est inconscient. Quand je dis inconscient c'est que cela se fait hors de notre champ de conscience. Mais quand on y réfléchit bien, si l'on prend le temps de s'arrêter quelques instants, nous **pouvons choisir** le sens que nous donnons à ces événements.

La clef? Se calmer faire un arrêt sur image de la pensée pour analyser plus objectivement la situation ou lui donner une interprétation plus constructive, donner un nouveau sens à ce qui vient de se produire. Je vous le rappelle, ceci est un choix et même si le poids de l'habitude vous incite à croire et faire l'inverse, à partir du moment où vous prendrez la décision de donner un nouveau sens à la situation, vous vous sentirez immédiatement mieux et cela vous permettra par la même d'agir efficacement en trouvant une solution à la situation. Donc vous obtenez un double effet positif!!

J'ai le pouvoir de choisir cette interprétation, alors j'en profite.



EXERCICE 8 : JE REPRENDS LE POUVOIR EN DONNANT UN NOUVEAU SENS

1. Prenez plusieurs bonnes respirations profondes.
2. Dirigez mentalement votre souffle vers les parties du corps touchées par l'émotion (tension, tiraillement, douleur aiguë).
3. Revoyez chaque étape de la situation difficile et choisissez de lui donner un nouveau sens (une interprétation plus objective, aux conséquences émotionnelles neutres ou positives).
4. Sentez comment l'émotion désagréable s'estompe peu à peu.
5. Prenez conscience qu'en exerçant votre pouvoir d'interprétation positive, vous transformez votre expérience émotionnelle.
6. Qu'en concluez-vous ?



EXEMPLE DE LA SPHÈRE PROFESSIONNELLE

Éric est contremaître depuis plus de dix ans et particulièrement attentif aux besoins de ses clients. Il a l'habitude d'anticiper toutes les difficultés liées à la gestion de ses projets et quand un problème survient, il fait tout ce qui est en son pouvoir pour le résoudre rapidement et efficacement. Aujourd'hui, malgré tous ses efforts, un problème plus important persiste et son client voyant l'achèvement du projet retardé est hors de lui et l'agresse verbalement. D'un tempérament anxieux et sensible, Éric perd tous ses moyens, ne sait plus quoi dire et ne trouve plus la concentration nécessaire pour proposer des solutions à cette situation.

Intérieurement, il se dit :

- *À cause du dossier qui a été envoyé tardivement, ça met tous nos efforts en péril (frustration).*
- *Encore une fois, je ne suis pas à la hauteur, décidément je ne suis pas fait pour ce job (dévalorisation).*
- *Ce client est très important pour la société, par ma faute nous risquons de le perdre (culpabilité).*
- *Je risque de perdre mon emploi (peur).*
- *Quelle journée de fou! Je ne peux plus continuer ainsi! » (découragement).*