

# Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 12, numéro 1 - Septembre 1999

## L'intelligence émotionnelle... l'autre intelligence

Les émotions, sources de connaissance, de sagesse, d'intelligence, ou grandes responsables de nos égarements, de nos pertes d'équilibre? Matières brutes transformées, raffinées et maîtrisées, elles, deviennent des alliées précieuses pour ce long voyage qu'est la vie. Flots indomptés, elles peuvent détruire la personne qui les porte ou celle qui les subit.

Certains parlent d'intelligence émotionnelle pour nommer cette capacité à gérer et à utiliser positivement ses émotions dans sa relation à soi et au monde. Nous utiliserons l'expression «équilibre émotionnel», équilibre qui favorise l'épanouissement de l'être dans toutes ses potentialités.

### Émotions, qui êtes-vous?

Une émotion réfère à un état psychologique et biologique particulier qui pousse à agir. Le terme émotion est composé du verbe latin «motere», mouvoir, et du préfixe «e», qui signifie un mouvement vers l'extérieur. L'activité physique est manifeste quand on observe les animaux ou les enfants. Devenu adulte, on est souvent coupé des réactions spontanées propres à la présence de telle ou telle émotion. Elles demeurent cependant des balises qui apparaissent ici et là pour nous aider à faire face à la vie. Les émotions existent par centaines avec d'infinies nuances et combinaisons.

On s'entend pour identifier quelques familles de base à partir desquelles découlent toute une gamme de variantes. Parmi ces émotions maîtresses, on retrouve la colère, la tristesse, la peur, le plaisir, l'amour, la surprise, le dégoût et la honte. Chaque type d'émotion prépare le corps à une réaction bien particulière. La peur augmentera l'afflux sanguin vers les muscles (entre autres, les jambes) qui commandent le mouvement. Du coup, le sang se retire du visage, le corps devient en état d'alerte et l'attention se fixe sur la menace perçue. Le sentiment amoureux, quant à lui, suscite une excitation physiologique inverse à celle de la peur. Cette réaction favorise un état général de calme et de satisfaction.

### L'intelligence de la raison et les bases de l'équilibre émotionnel

Combien de formes d'intelligence possédons-nous? À celle du cœur s'ajoute l'intelligence bien connue de la raison, sur laquelle nous avons fondé tant d'espoir, celle que nous avons voulu stimuler si précocement chez nos enfants. À qui le plus gros quotient intellectuel (Q.I.)! Nous pensons que de grandes habiletés intellectuelles étaient déterminantes pour la réussite scolaire. Certes, mieux vaut une bonne tête qu'une cruche vide. Mais à lui seul, le Q.I. n'ouvre pas toutes les portes. Il semble, selon certaines études, que la part d'influence du Q.I. sur la réussite de notre vie soit d'environ 20%. Par exemple, à capacités intellectuelles équivalentes, les enfants ayant développé de bonnes compétences émotionnelles sont plus attentifs en classe et réussissent mieux. Le potentiel intellectuel, quel qu'il soit, peut s'épanouir pleinement chez la personne qui a atteint un certain niveau de calme et de confiance. [suite à la page 2]

par  
**Anouk Beaudin,**  
psychologue



Les qualités qui favorisent l'équilibre émotionnel et la réussite, en dehors du potentiel strictement intellectuel, reposent sur la conscience de soi, c'est-à-dire le fait de pouvoir identifier ses émotions ainsi que les liens qu'elles entretiennent avec nos pensées et nos comportements.

Il semble, selon certaines études, que la part d'influence du Q.I. sur la réussite de notre vie soit d'environ 20%.

2

### **VIES-À-VIES**

Le bulletin *Vies-à-vies* est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

#### **Adresse :**

Université de Montréal,  
SOCP, C.P. 6128,  
succursale Centre-ville,  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-6853

#### **Rédactrice en chef :**

Marie-Andrée Linteau

#### **Comité du bulletin :**

Anouk Beaudin,  
Marie-Andrée Linteau,  
Claude Pratte,  
Hélène Trifiro

**Révision :** Louise Beauchamp

**Illustration :** Rose Bergeron

**Infographie :** SAÉ,  
Communication-marketing

#### **Impression :**

Service de polycopie de  
l'Université de Montréal

**Dépôt légal :** Bibliothèque  
nationale du Québec,  
Bibliothèque nationale du  
Canada - ISSN 0842-1838

**Abonnement :** 10 \$ (taxes  
incluses).

Tél. : (514) 343-6111,  
poste 1773

TPS : R108160995  
TVQ : 1006011132

**Note :** La désignation  
de personnes par l'emploi  
du genre masculin n'a  
d'autre fin que celle  
d'alléger le texte.

Cette conscience se développe et s'accroît en s'observant avec une sorte de curiosité détachée, en portant une attention impartiale sur les sentiments, bons ou désagréables, qui naissent en nous. Il s'agit en quelque sorte de devenir témoin de sa propre expérience. Pour nommer cette expérience, il importe de se donner un vocabulaire qui permette d'exprimer une variété d'émotions.

La connaissance de nos sentiments s'avère particulièrement essentielle lorsqu'il faut, par exemple, prendre des décisions qui impliquent notre avenir. Quel métier choisir? Quels amis fréquenter? Ces décisions ne peuvent se fonder sur la seule raison. «Elles exigent que l'on sente les choses et que l'on mette à profit la sagesse des sentiments accumulés au fil des expériences passées.»<sup>1</sup>

À partir de la conscience de ses émotions, on peut développer une autre facette fondamentale de l'équilibre émotionnel : la capacité de se maîtriser, de résister aux tempêtes intérieures et de pacifier son esprit. Sans émotions, soyons francs, la vie est ennuyante! Mais trop abondantes, extrêmes et persistantes, elles nous submergent. C'est la dépression, l'anxiété ou la fureur. Il y a beaucoup à gagner en apprenant à contenir ces orages intérieurs et à s'apaiser seul. Lorsque la tempête se calme et que l'on y voit plus clair, le temps est propice pour régler les conflits ou prendre des décisions.

Plus nous sommes sensibles à nos propres émotions, mieux nous pouvons décoder celles des autres. Cela s'appelle l'empathie. La lecture du monde affectif de l'autre fait appel à notre sensibilité et se situe souvent au plan non verbal (ton de la voix, gestes, expressions faciales). Cette qualité, jointe à la capacité d'exprimer ses propres émotions est à la base des relations sociales et amoureuses. Voilà qui est très intéressant. La sensibilité aux

sentiments et aux préoccupations d'autrui nous permet d'y répondre avec justesse. En se mettant à la place de l'autre, en changeant de point de vue, on développe aussi la tolérance et l'acceptation des différences, conditions essentielles aux rapports humains harmonieux.

### **Les composantes du «savoir apprendre»**

L'équilibre émotionnel, comme tant d'autres choses, tire ses origines du premier laboratoire qu'est la famille. L'expérience d'avoir eu des parents émotionnellement équilibrés est des plus précieuses. Un cadeau de la vie. Un père et une mère proches de leur vie affective, capables de maîtrise et d'empathie lèguent à leurs enfants un précieux enseignement. On le sait, chaque échange a un contenu affectif. C'est la répétition des mêmes messages durant des années qui façonne le noyau de la vie émotionnelle de l'enfant et son attitude psychologique face au monde. Certains aspects du développement émotionnel et social sont de meilleurs indices pour prévoir la réussite scolaire que le Q.I. à lui seul. Dans son livre sur l'intelligence émotionnelle, Goleman retrace sept composantes essentielles au «savoir apprendre»<sup>2</sup> qui toutes sont liées à l'équilibre émotionnel : la confiance en soi, la curiosité, l'intentionnalité, la maîtrise de soi, la capacité à entretenir des relations, l'aptitude à communiquer et la capacité à coopérer.

La **CONFIANCE EN SOI** est cette attitude de base qui se caractérise par la conviction profonde d'être une personne aimable et de pouvoir surmonter les difficultés de la vie. Elle implique le sentiment de maîtriser son corps, son comportement et le monde qui nous entoure. La personne confiante croit qu'elle a plus de chances de réussir que d'échouer dans ce qu'elle entreprend (études, travail...) et qu'elle peut compter sur autrui en cas de besoin. Ainsi, l'enfant confiant abordera ses études avec l'assurance de pouvoir réussir et la conviction qu'il sera aidé par les adultes qui l'entourent (parents et professeurs).

La **CURIOSITÉ**, propre à chaque enfant, demeure intacte si elle est supportée et valorisée. Elle permet l'ouverture à la nouveauté, à la découverte de ce qui nous entoure et s'accompagne du sentiment que cette exploration est profitable et plaisante. Le lien entre la réussite scolaire et la curiosité n'est plus à démontrer.

Une autre compétence recherchée est **L'INTENTIONNALITÉ**. Elle réfère au désir et à la capacité de se fixer des buts, d'entreprendre des choses

avec intention et de les mener à terme. Cette aptitude implique une bonne dose de persévérance, spécialement lorsque des embûches et des frustrations se présentent. Cela est possible dans la mesure où l'on arrive à reporter à plus tard la satisfaction de nos désirs et à garder notre but bien en tête. En outre, croire que ce qui est à l'origine de nos difficultés peut être modifié (étudier plus fort) est plus aidant que d'attribuer l'échec à un trait de caractère (je ne suis pas bon). Ainsi, l'intentionnalité et la persévérance reposent sur le sentiment d'être une personne capable et motivée.

La **MAITRISE DE SOI**, une des bases de l'équilibre émotionnel, tel que décrit précédemment, constitue aussi une composante de la réussite scolaire. L'étudiant qui exerce un bon contrôle sur son monde affectif tolère davantage la frustration et le stress, souffre moins d'états anxieux et dépressifs et éprouve des sentiments plus positifs face à lui-même et face à l'école, ses pairs et ses professeurs. On conçoit que dans de telles conditions, on puisse posséder une capacité de concentration et d'attention supérieure, ce qui facilite un parcours scolaire plus aisé.

La **CAPACITÉ À ENTREtenir DES RELATIONS, À COOPÉRER, ET L'APTITUDE À COMMUNIQUER**, sont aussi importantes à la réussite scolaire qu'à l'épanouissement personnel. Les relations humaines peuvent être nourrissantes et aidantes, tandis que leur absence et leurs perturbations entraînent des conflits douloureux et des sentiments d'accablement, de vide. L'école, lieu de savoir et d'apprentissage, est aussi un lieu social. Aller à l'école, c'est faire partie d'un groupe, d'une communauté. On y côtoie des gens à la fois semblables et différents, des êtres sympathiques ou désagréables. S'intégrer, s'impliquer, nouer des liens et faire preuve d'empathie sont des aptitudes particulièrement nécessaires tout comme savoir coopérer, négocier et aborder des conflits à l'amiable: elles permettent de vivre avec les autres et de travailler en équipe! De plus, à toutes les étapes du parcours scolaire, tant face aux pairs qu'aux professeurs, notre capacité à communiquer est mise à l'épreuve. S'affirmer, être en mesure de poser des questions ou de faire des demandes et savoir exprimer ses émotions assurent un cheminement scolaire plus facile et prometteur.

#### **Les apprentissages possibles**

Une éducation émotionnelle qui aurait été défailante au cours de l'enfance peut être reprise ou complétée de manière privilégiée au cours de l'adolescence, autre étape charnière du développement émotionnel et social, et par la suite tout au long

de la vie à l'aide de relations réparatrices. Contrairement au potentiel intellectuel qui semble être déterminé et limité par l'hérédité, l'équilibre émotionnel peut se développer.

Une personne qui possède une intelligence moyenne ne sera jamais un génie, quoiqu'elle fasse, mais elle peut atteindre un équilibre et une compétence sociale lui permettant de jouir pleinement de son niveau d'intelligence et d'accéder à de grandes réalisations professionnelles et personnelles. Un génie qui serait dépourvu d'équilibre émotionnel se verrait limité dans l'exploitation de ses ressources intellectuelles et aux prises avec des difficultés de toutes sortes, professionnelles et personnelles. Nous en connaissons tous. Notre avenir ne repose pas sur notre Q.I., mais bien davantage sur des qualités affectives qu'il nous est possible de développer, Dieu merci!

#### **Références**

1. Daniel GOLEMAN, L'intelligence émotionnelle. Paris, Éditions J'ai Lu – Bien-être, 1995, p.87
2. *ibid.*, p.290

---

### **Thèmes des prochains numéros :**

---

*À la découverte de soi avec l'ennéagramme*

---

*l'emploi en l'an 2000*

---

*Les conflits interpersonnels*

---