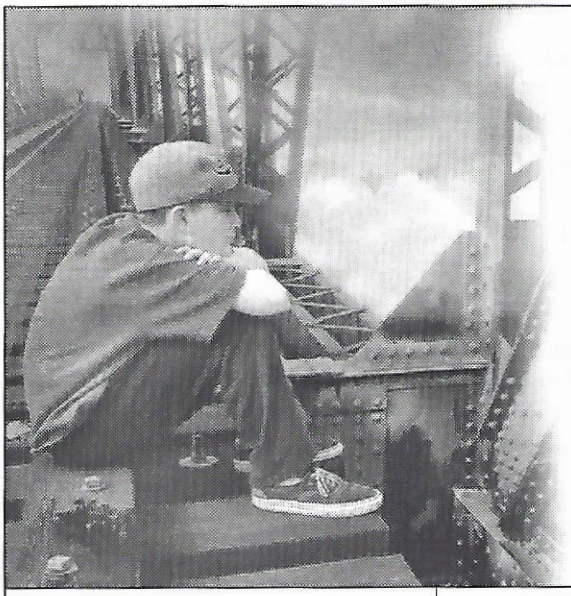


PSYCHOLOGIE

Intelligence émotionnelle et solidité identitaire

par *Moncef Guitouni*
Psychosociologue et PDG
Centre de psychologie préventive et de développement humain

Est-on seulement conscient que l'intelligence émotionnelle est la science du futur?

La littérature psychologique nous présente l'émotion sous de multiples formes. Pour Adler:

> **«Les états affectifs sont délimités dans le temps, des formes du mouvement de l'organisme psychique, qui, sous la pression d'une nécessité connue ou inconnue de nous, s'extériorise comme une décharge soudaine».**[1]

Larousse définit l'émotion en ces termes:

> **«Une constellation de réponses de forte intensité qui comporte des manifestations expressives, physiologiques et subjectives typiques».**[2]

Si ces définitions expliquent l'émotion, peut-on dire pour autant qu'elles en retracent les origines? Ne décrivent-elles pas principalement la manifestation de l'émotion?

La constatation d'une réaction émotionnelle n'est en fait qu'une manifestation extérieure d'un mécanisme plus profond. Pour la comprendre, il faut acquérir la connaissance de l'émotion et en saisir le mécanisme. De toute évidence, la réaction a un lien direct avec le fonctionnement biologique et physiologique de l'être humain. Aujourd'hui, nous parlons librement de l'intelligence émotionnelle pour expliquer cette émotion. Mais de quoi parle-t-on au juste? Est-on seulement conscient que l'intelligence émotionnelle est la science du futur, voire la découverte du siècle?

Pour vivre ses émotions de façon équilibrée, il faut les décoder, les connaître et les intégrer comme une connaissance.

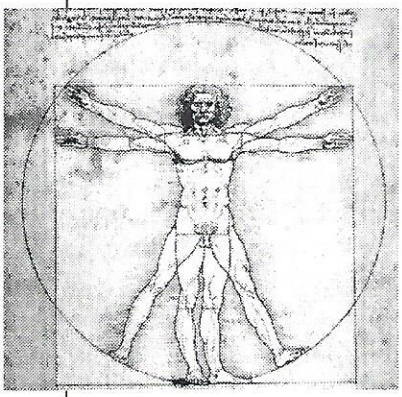
Il y a quelques années, lorsque je parlais de l'intelligence émotionnelle, les gens ne saisissaient pas bien le concept. Je me suis intéressé à cette forme d'intelligence dans les années 70 et j'ai commencé à l'enseigner au cours des années 80 afin qu'elle devienne un outil de base dans les relations interpersonnelles, professionnelles, sociales, amicales et familiales; qu'elle soit non pas un modèle de raisonnement mais une connaissance et qu'elle soit vécue et saisie instantanément. Il faut bien comprendre que les émotions ne se maîtrisent pas, elles se vivent de façon équilibrée. Il faut les décoder, les connaître et les intégrer comme une connaissance afin de pouvoir les gérer et fonctionner avec elles.

Je suis heureux de constater que cette connaissance de l'intelligence émotionnelle a pris une telle importance dans la société. Si plusieurs personnes cherchent à l'expliquer, je me permets de douter qu'on puisse la maîtriser. À l'intérieur de cet engouement, Goleman se démarque car il en parle avec franchise et, sans chercher à nous dire qu'il la connaît, il nous informe de sa valeur, de son importance et de sa qualité. [3]

Les spécialistes reconnaissent aujourd'hui que seulement 20% de la réussite de la vie s'ex-

L'intelligence émotionnelle peut être développée, améliorée et corrigée.

plique par le quotient intellectuel. Une situation nouvelle s'impose donc. Peut-être réussirons-nous éventuellement à quantifier et à qualifier l'intelligence émotionnelle. Pour le moment, elle est observable et analysable, on peut la comprendre mais elle est difficile à quantifier. L'intelligence émotionnelle n'est pas uniforme; elle se compose de plusieurs éléments. Elle est plus qu'intellectuelle. C'est pourquoi elle peut être développée, améliorée et corrigée. Elle renforce le quotient intellectuel, le développe, l'agrandit et détermine les caractéristiques de l'identité.



Cette nouvelle façon de voir l'intelligence place les sentiments et les émotions en relation directe avec la raison. Cette cohérence entre la raison et l'émotion a une valeur illimitée. En 1997, Salovey et Sluyter expliquaient l'intelligence émotionnelle en termes de capacité à:

- Percevoir, évaluer et exprimer les émotions de façon correcte et appropriée;
- Accéder à des sentiments ou les générer sur demande pour faciliter la pensée ou la réflexion et la résolution des problèmes;
- Comprendre les émotions et utiliser les connaissances émotionnelles;
- Diriger les émotions pour promouvoir la croissance intellectuelle et émotionnelle.

J'ajouterai à cela que lire ou gérer les émotions comporte d'autres fonctions, notamment celle de disposer de forces internes permettant de vivre au milieu d'une société tout en décodant la crainte et la frustration, le déséquilibre et la dépendance, la recherche de la sécurité absolue.

Nous pouvons donc dire que l'intelligence émotionnelle consiste à:

- Savoir gérer ses sentiments;
- Faire de ses sentiments un élément fonctionnel, équilibré pour résister à la pression face aux difficultés de la vie;
- Agir au moment nécessaire pour ne pas laisser la satisfaction prendre le dessus sur nous, pour atteindre en même temps ses objectifs plus facilement et surtout pour ne pas permettre à la satisfaction d'un besoin de nous faire dévier de ce que nous sommes et de ce que nous devons être pour éviter aux autres ou à nous-mêmes de vivre des injustices ou des dépendances;
- Percevoir aussi les émotions des autres, créant l'empathie ou l'antipathie, ce qui donne la possibilité de saisir l'autre ou soi-même;
- Savoir gérer ses émotions ou comprendre celles des autres, ce qui permet d'entretenir des relations intéressantes.

L'intelligence émotionnelle est capitale. Elle nous fournit des capacités, des moyens et des forces pour être en mesure d'éviter les difficultés de la vie au-delà de ce qui s'appelle la normalité.

Pour cela, il est important de:

- Comprendre nos émotions, de les équilibrer et non de les étouffer ou de les ignorer;
- Développer une capacité de cohabiter avec nos émotions et nos sentiments en leur redonnant leur dimension réelle;
- Saisir la lecture des émotions, condition sine qua non pour accéder à une vie affective équilibrée;
- Comprendre les variations émotionnelles positives ou négatives, ce qui procure au moi, et surtout à l'identité, un savoir et une connaissance pour équilibrer le comportement.

Pour comprendre et saisir la réaction émotionnelle, il faut en acquérir la connaissance intime, c'est-à-dire lever le voile sur les composantes biologiques et psychologiques de son mécanisme. Dès le début du siècle, Adler posait les mêmes exigences à la compréhension des états affectifs:

> **«Vu l'intime union qui règne entre l'âme et le corps, ce qui s'enracine dans la vie psychique aussi profondément qu'un état affectif ne peut qu'extérioriser ses effets également dans le domaine corporel. Les états affectifs s'accompagnent donc de répercussions sur la circulation sanguine et ses vaisseaux, ainsi que sur les voies respiratoires (élévations du pouls, rougeur et pâleur, modification du rythme de la respiration).»**[1]

Pour expliquer une émotion, il faut disposer de l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire cette capacité de lire ce qui a déclenché la réaction émotionnelle.

L'émotion fait partie intrinsèque de la nature humaine. Mais pour qu'il y ait manifestation émotionnelle, il faut qu'il y ait un

stimulus qui déclenche cette réaction. Un être humain ne devient pas émotif sans raison. Autrement, il serait la proie de fantasmes incontrôlés l'entraînant à fonctionner en émotions continues. Il subirait ainsi un stress continu provoquant des décharges énergétiques et électriques sans raison préalable de joie ou de frustrations réelles. Cet individu s'exposerait à glisser vers un certain déséquilibre psychologique et comportemental.

Or, il y a toute une variété d'émotions telles que l'émotion défensive, de joie ou de survie. Pour déclencher une émotion, de nombreux éléments entrent en jeu et agissent sur ce mécanisme naturel, à la fois biologique et psychologique.

Aussi, faire la lecture de nos émotions et disposer de l'intelligence émotionnelle nous touchent non seulement au niveau du conscient mais aussi du subconscient. Pourquoi? Parce que :

- Il y a des mécanismes physiologiques qui amorcent la réaction émotionnelle avant que la personne en ait conscience;
- Les émotions fonctionnent à l'insu du psychologique et peuvent exercer de profondes influences dans la façon de comprendre, de percevoir ou de réagir aux événements;
- La crainte d'une situation hypothétique, même si elle ne se présente pas, reste dans le subconscient et paralyse la personne;
- Beaucoup de personnes ne prennent pas en considération les frustrations qu'elles vivent.

Connaître et lire ses émotions et surtout identifier les réactions qu'elles provoquent, c'est essentiel à l'équilibre. Cette capacité de décoder a une importance particulière surtout dans les relations ethnoculturelles, les couples mixtes, les relations internationales, sans parler de sa valeur qualitative dans les relations au sein des administrations, lors des négociations ou avec le voisinage. La communication non-verbale des émotions se sent par les vibrations qu'elles diffusent, ce qui fait que pour être en mesure de pouvoir distinguer leur sens réel dans le psychologique de chacun, cela demande aussi une lecture du symbolisme de l'émotion.

L'intelligence émotionnelle est une qualité de vie dans le sens générosité, noblesse et valeur.

Les émotions ont donc une signification qui n'est pas univoque, mais qui dépend de l'éducation reçue et aussi de toute l'information qui s'enregistre dans le système émotif de l'être humain par lequel les réactions émotionnelles se produisent et prennent leur sens. C'est pourquoi tout scientifique ou tout intervenant de l'éducation qui veut aborder l'intelligence émotionnelle ne doit pas se limiter à la constatation des réactions et à leurs causes immédiates. L'analyse doit englober la relativité individuelle. Les multiples données doivent inclure l'importance que chacun accorde au stimulus qui le touche tout en considérant le fondement de la sensibilité personnelle.

L'intelligence émotionnelle constitue un pouvoir qui confère à l'être humain une qualité spécifique. Elle lui donne la capacité d'être déterminé dans ce qu'il fait dans la vie et surtout de disposer d'une aptitude supérieure à celle des autres personnes qui ont été formées normalement. Elle lui procure une qualité qui le distingue des autres. Mais se distinguer ne veut pas dire être supérieur ou faire ce que l'on veut.

L'intelligence émotionnelle est une qualité de vie dans le sens générosité, noblesse et valeur, qui permet d'accéder à un pouvoir de connaissances nouvelles et à une capacité d'être supérieure pour devenir responsable sans faire du tort ou du mal autour de soi. C'est la conclusion d'une démarche de vie, d'un objectif humain de noblesse et de profond respect, c'est-à-dire une façon d'être et non pas un mode de vie. Lorsque l'être humain l'acquiert, il devient à la fois un être de communication, de relation, d'amitié, de sentiments, de compréhension et surtout il se découvre et découvre l'autre.

L'intelligence émotionnelle, c'est la connaissance profonde de soi, une connaissance de ce qui provoque toute réaction de plaisir ou de frustration. C'est aussi la lecture, la verbalisation, la découverte et la conscience de ce qui est en nous pour ne pas transmettre aux autres, par projection ou par interprétation, des réactions anarchiques ou une agressivité gratuite. C'est une force, un équilibre. En un mot, c'est l'être humain dans le sens vrai du terme. ■

Références

(1) **Adler, A.**, *La connaissance de l'homme*, Petite bibliothèque Payot, Réédition Paris, 1981.

(2) **Larousse**, Le grand dictionnaire.

(3) **Goleman, D.**, *L'intelligence émotionnelle, Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1997.

(4) **Salovey P., Sluyter D. J.**, *Emotional Development and Emotional Intelligence*, Education Implication, Basic Books, New-York, 1997.