

Développez votre intelligence émotionnelle !

Une meilleure connaissance de soi, des relations interpersonnelles plus harmonieuses et plus profondes, plus de confiance en soi... Tels sont les bénéfices d'une intelligence émotionnelle. Un livre explique comment la développer.

Texte : Barbara WITKOWSKA



Dominés pendant des siècles par la pensée rationnelle et l'intelligence logico-mathématique, nous avons zappé les émotions. Or, elles font partie de notre vie. Dans le livre «L'Intelligence émotionnelle en pratique», l'orthophoniste Stéphanie de Schaetzen et la psychoéducatrice Valentine Anciaux nous apprennent comment apprivoiser nos émotions pour atteindre de nouveaux objectifs et faire face aux enjeux de société à venir. Entretien.

Valentine Anciaux, comment définissez-vous l'intelligence émotionnelle ?

Elle nous fait comprendre que nos émotions sont des petites boussoles intérieures qui nous permettent de prendre des options dans la vie et nous indiquent les directions à suivre. Elle consiste à «faire du sensé» avec ce qui nous traverse.

L'intelligence émotionnelle est composée de cinq dimensions. Commençons par la conscience de soi.

Il faut bien se connaître, savoir ressentir ce qui se passe dans notre corps et identifier clairement nos pensées, nos forces et nos faiblesses. Autrement

dit, nous devons comprendre notre mode d'emploi. Nous en avons tous un différent, cela ne sert à rien de copier sur le voisin.

En quoi consiste la maîtrise de soi ?

Nous devons devenir maîtres de nos émotions, de nos réactions et de nos comportements. Il ne faut pas les contrôler, les étouffer ou y mettre un bouchon. Mais nous n'avons pas non plus à être contrôlés par elles. Ce n'est pas à la peur de nous dicter ce que nous devons faire. Quelqu'un qui a une bonne maîtrise de soi accepte les émotions, les accueille, les contourne et s'en sert pour avancer et s'enrichir.

En troisième lieu, vous parlez de l'auto-motivation.

Pour réaliser et réussir un projet ou une tâche, il faut mobiliser toutes nos émotions et nos énergies. Quand on se lance dans un projet, il est nécessaire de bien déterminer ce qui nous motive et ce qui nous démotive. Nous proposons une panoplie d'outils permettant de développer la puissance personnelle de chacun pour atteindre de petits et de grands objectifs.

Vous insistez aussi sur l'empathie. Peut-elle s'apprendre ?

Oui. L'empathie consiste à comprendre les émotions de l'autre, comprendre son mode d'emploi et ce, sans juger. Il faut se libérer de l'ego et de la vision binaire de l'existence, se libérer du «qui a tort», «qui a raison». L'empathie, c'est la compréhension d'un point de vue différent du sien sans pour autant y adhérer, mais en comprenant le choix de l'autre, son échelle de valeurs et ses différences. L'écoute, le non-jugement et le respect sont d'autres ingrédients de l'empathie.

Les relations interpersonnelles sont la dernière dimension de l'intelligence émotionnelle.

Quand elles sont harmonieuses, elles apportent

énormément de joie. Le vrai bonheur réside dans les connexions sociales qu'on établit avec les autres. Mais développer des relations sociales harmonieuses signifie quitter les personnes toxiques. Cela demande du courage...

Dans votre livre, il y a une foule de dessins, d'exercices pratiques et de jeux. Pourquoi ?

L'utilisation de la mécanique du jeu explose dans les entreprises pour motiver les travailleurs ou les clients. Elle fait aussi son entrée dans le domaine du développement personnel car nous sommes nés pour jouer ! ■

«Comprendre l'autre»

À lire

Valentine Anciaux et Stéphanie de Schaetzen, «L'Intelligence émotionnelle en pratique», Éditions Mardaga, 19,90 €

