

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Isabelle
Huppert

*“L'émotion la plus juste
garde une part de mystère”*

- Caminando, l'école de la nature
- Ces petites phrases qui nous empoisonnent la vie
- Edgar Morin, éternel résistant
- Comment faire de ses rêves une réalité
- Freud intime : les photos de sa vie
- Yoga : la vague kundalini

L'ATELIER DU MOI
Avoir confiance
en soi
au travail

DOSSIER DÉVELOPPER SON
**INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**
TEST : Qu'est-ce qui vous bloque ?

L 14205 - 401 - F - 4,50 € - RD



EXERCICES

QUATRE CLÉS POUR AMÉLIORER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Comment favoriser notre capacité à reconnaître, comprendre et réguler nos émotions ?

Comment composer avec celles des autres ?

Les réponses et les recommandations de quatre spécialistes d'approches différentes.

Par **Aurore Aimelet**

L'intelligence émotionnelle, ça se travaille ! Et parce que, en tant qu'êtres humains, nous sommes naturellement des êtres émus, nous pouvons tous nous atteler à la tâche. Pour y parvenir, l'émotion doit être considérée comme un messenger « intelligent ». Encore faut-il être en mesure d'appuyer sur pause quand la tempête gronde pour en saisir le (bon) sens et clouer le bec au petit vélo qui mouline dans notre esprit pourtant cartésien. « Au commencement était l'émotion, écrivait Louis-Ferdinand Céline. Le verbe est venu ensuite pour remplacer l'émotion. » Éloignons-nous des commentaires douteux et des injonctions ! Revenons à la substantifique moelle des affects pour mieux connaître notre monde intérieur et nous adapter à celui de l'autre. Voici quatre exercices pour bien suivre cette précieuse boussole, surtout quand nous sommes déboussolés.

Garder son sang-froid en s'appuyant sur le corps

AVEC LA LOGIQUE ÉMOTIONNELLE

Nous sommes tentés de « gérer » l'émotion. Mais, bouleversés, nous perdons la tête et notre sérénité. Pour Catherine Aimelet-Périssol, psychopraticienne et fondatrice de la Logique émotionnelle¹, « l'émotion suit une logique : elle commence dans le corps avant de se diffuser dans l'esprit. Mieux vaut donc s'appuyer sur le premier pour éviter que ne s'emballe le second. La peur, la colère, la tristesse et même la joie surviennent quand un événement fait choc. L'émotion est là pour nous dire que quelque chose ne va pas ou, au contraire, qu'une bonne occasion est à saisir. Elle est une simple information. Ensuite, le mental peut, ou non, partir dans tous les sens et rajouter de l'émotion à l'émotion initiale, comme se culpabiliser de s'être mis en colère. » En revenant au corps, en travaillant à apaiser les sensations corporelles pour mieux repérer les perceptions, nous pouvons court-circuiter le processus. **Exercice.** « Lorsque vous vous sentez déstabilisé, posez votre attention sur l'expérience corporelle plutôt que de laisser votre esprit s'emparer de l'événement. Commencez par >>

>> vous éloigner de votre entourage. Asseyez-vous sur une chaise ou restez debout, les pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux. Étirez-vous, le dos est droit, il s'élève à partir du bassin. Dégagez votre buste, abaissez les épaules. Regardez devant vous, vous êtes dans l'ici et maintenant, vous recouvrez peu à peu votre stabilité. Procédez à plusieurs respirations abdominales : à l'inspiration, votre abdomen se soulève, les poumons se remplissent d'air ; à l'expiration, ils se vident, la cage thoracique s'abaisse. Puis, repassez-vous le film des événements en repartant du choc corporel. Que s'est-il réellement passé, concrètement, non dans votre imagination mais dans les faits ? Qu'ont vu vos yeux ? Qu'ont entendu vos oreilles ? Par quoi avez-vous été touché ? Êtes-vous oppressé, tendu, excité, effondré ? Attendez deux minutes et ouvrez les yeux. Vous verrez alors plus clairement les choses. »

Bénéfice. « En prenant l'habitude de revenir au corps quand une émotion vous bouleverse, vous évitez l'escalade et conservez vos moyens. Nos réactions sont toujours intelligentes puisqu'elles visent à préserver notre existence. C'est en vous appuyant sur votre corps que vous pourrez garder la tête froide. N'hésitez pas à pratiquer cet exercice quand l'émotion de l'autre réveille la vôtre. Retrouver l'équilibre vous permettra de mieux répondre à ses besoins. »

1. Pour en savoir plus :
logique-emotionnelle.com.

Exprimer ses émotions difficiles... à soi d'abord

AVEC LA PSYCHANALYSE

On nous presse d'exprimer ce qui ne va pas. Nous savons bien sûr que fuir, nier ou refouler l'émotion n'est pas une bonne idée puisque, en général, elle redouble d'intensité. La psychanalyste Virginie Megglé¹ approuve : « L'émotion, étymologiquement, c'est le mouvement. Elle est de l'ordre du pulsionnel. Elle est un regain d'énergie qui nous meut, parfois trop et souvent de façon désordonnée. Il est impossible de la faire taire ou de s'en débarrasser. Il nous faut donc parvenir à exprimer ce qui nous bouleverse, ce qui n'est pas facile tant nous avons appris à contenir tout débordement. Mais l'exprimer n'implique pas de déballer ses états d'âme à l'autre, même si nous suivons des méthodes de communication sophistiquées. Vouloir "partager" nos émotions à tout prix n'est pas forcément une bonne chose : l'autre n'est pas un thérapeute dont le métier est de les recevoir. Mieux vaut tenter de les lui "traduire", une fois passé l'orage, ce qui évite la prise d'otage. » Pour y parvenir, la psychanalyste propose de passer par une étape intermédiaire : s'exprimer de soi à soi.

Exercice. « Quand quelque chose vous émeut, tâchez de l'accueillir, permettez aux ressentis d'exister pleinement. Créez-leur de l'espace, donnez-leur du temps, pleurez même, criez, soufflez très fort si vous sentez qu'ainsi le calme pourrait revenir après la tempête. Dites-vous que c'est votre émotion ; elle n'est pas là "pour rien". Elle est là pour vous, pour vous indiquer un état d'âme, pour vous mouvoir, vous et personne d'autre. Vous en êtes donc responsable. Dans un second temps, vous pourrez la raconter à l'extérieur, avec les bons mots, en parlant de vous-même, mais sans accuser l'autre d'être responsable de tous vos maux. L'intelligence émotionnelle passe par une reconnaissance personnelle de ce qui déséquilibre. »

Bénéfice. « S'exprimer de soi à soi, accueillir le bouleversement et s'en responsabiliser, c'est se libérer de la charge émotionnelle, s'en "décharger", mais pas sur l'autre qui pourrait bien, si nous sautons une étape, nous charger, en retour, de sa propre émotion ! C'est aussi éviter de recevoir pour soi ce qui ne parlerait alors que de lui. Ainsi, nous pouvons réguler l'échange à hauts risques émotionnels. »

1. Auteure du *Bonheur d'être responsable* (Odile Jacob).

Agir plutôt que réagir en filtrant ses émotions

AVEC L'ACT

Il faudrait ne pas réagir n'importe comment. Sauf que, à chaud, nous avons vite fait de prendre nos jambes à notre cou ou de ruer dans les brancards ! Pour David Vandenberg, psychologue clinicien, formateur en ACT (Acceptance and Commitment Therapy, ou thérapie d'acceptation et d'engagement¹), c'est parce que nous considérons l'émotion comme un problème à résoudre ! « Dès lors, notre cerveau se mobilise pour chercher une solution : il anticipe, cherche des réponses à l'aune du passé, juge, rumine... L'ACT propose de prendre conscience de ce mécanisme et de quitter le mode défensif en choisissant l'acceptation et l'engagement. Imaginons que nous sommes aux commandes d'un bus. Nous transportons des passagers (nos émotions, nos pensées), ceux-ci se lèvent parfois et nous perturbent. Mais, nous ne pouvons pas les débarquer, nous sommes au volant et devons continuer d'avancer. Il s'agit alors d'apprendre à écouter nos passagers, mais avec distance et discernement. »

Exercice. Ici, vous allez « filtrer » votre émotion pour n'en conserver que ce qui peut être utile à une action juste. « Première étape, repérez votre émotion et nommez-la au moment où elle arrive. Si vous êtes submergé, isolez-vous, prenez votre temps. Ensuite, estimez son intensité (de 1 à 10) pour éviter de dramatiser. Identifiez vos sensations physiques : boule dans la gorge, mal au ventre, vertige. Puis, envisagez-la dans une perspective fonctionnelle : votre réaction est-elle utile ? Vos pensées vous aident-elles à comprendre ? À avancer ? En interrogeant ce qui vous arrive, vous prenez de la distance avec vos réactions défensives pour repartir dans le bon sens. Enfin, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour agir dans le sens de vos valeurs, sans fuir le bouleversement. Utilisez pour définir vos options des verbes d'action : par exemple rester présent, être curieux ou cultiver la bienveillance. »

Bénéfice. « Si l'émotion invite toujours à l'action, cet exercice permet d'opter pour un comportement juste, adapté et cohérent avec soi. Ainsi, vous sortez de la réactivité pour déterminer si vous devez ou pouvez répondre au besoin qui a suscité l'émoi, et, en fonction, agir dans le sens de ce qui est véritablement important à vos yeux. Cela n'empêchera pas ces manifestations de revenir, mais leur intensité sera moindre, car plus vous saurez vivre à leur contact, moins votre cerveau se sentira en danger. »

1. Pour en savoir plus : act-therapie.com.

Développer son sixième sens pour sortir des interprétations

AVEC L'INTELLIGENCE INTUITIVE

Comment être empathique, comprendre ce que quelqu'un éprouve quand il n'en dit rien ? Isabelle Fontaine¹, formatrice et spécialiste de l'intuition, propose de nous fier à cette capacité dont nous sommes tous dotés : « L'intelligence intuitive fait partie de l'intelligence émotionnelle. Elle permet de comprendre ce qui se passe en soi (l'intelligence intrapersonnelle) et ce qui se passe en l'autre (l'intelligence interpersonnelle). En fait, chacun sait capter ces informations sans même avoir besoin de réfléchir. L'essentiel du langage est non verbal : quand nous entrons dans une pièce, par exemple, nous en percevons spontanément l'ambiance. L'intuition aide à s'adapter à la situation. » Se fier à sa petite voix intérieure permet de reconnaître les émotions de nos proches, pour faire avec plutôt que contre.

Exercice. « Appelée "l'attention diffuse", cet exercice apprend à capter les informations susceptibles de vous parvenir, y compris celles qui vous échappent, tant elles sont rapides et subtiles. Commencez chez vous, seul, en vous focalisant sur un objet. Regardez-le attentivement et prenez conscience de l'espace dans lequel il se trouve. C'est un double mouvement que vous effectuez de façon volontaire : vous vous centrez sur l'objet et, parallèlement, vous décentrez en voyant tout autour de l'objet, au-dessus, en dessous, derrière... Le mental est débranché, la vision périphérique extérieure s'ouvre sur une autre, intérieure, qu'elle élargit. Ne réfléchissez pas, n'essayez pas de contrôler quoi que ce soit, devenez peu à peu "poreux" aux signaux subtils qui surgissent. Gardez ces sensations en mémoire puis, après plusieurs essais avec un objet, renouvelez l'expérience avec une personne, en la regardant attentivement et, de la même façon, en élargissant votre regard pour accueillir votre sixième sens. »

Bénéfice. « Cet exercice développe votre intuition, et permet de capter le monde émotionnel de l'autre : un message non conscient passe de lui à vous, au-delà du langage. Exercer cette capacité vous servira également à mieux comprendre ce qui vous traverse, vous, et vous aidera à faire les bons choix. »

1. Auteure de *Libérez la voie de votre intuition* (Eyrolles).