Découvrir nos compétences émotionnelles

« Pour gérer les émotions des autres, deux aptitudes psychologiques sont nécessaires : la maîtrise de soi et l'empathie » Daniel Godeman

L'intelligence émotionnelle : des compétences insoupçonnées !

Les émotions sont un phénomène naturel et incontrôlable. Pourtant, elles révèlent de véritables compétences et qualités humaines que l'on peut nourrir et cultiver.

Alors n'ayons plus peur de ce que nous ressentons ! Au contraire, apprenons à apprivoiser nos émotions pour en faire de véritables atouts aussi bien dans le domaine professionnel, que dans notre vie sociale et affective, mais aussi pour notre épanouissement personnel.

L'intelligence n'est pas uniquement le règne de l'esprit et de la raison. Elle est multiple et complexe et se nourrit autant de nos idées que de nos émotions. Nous ne sommes plus nécessairement soumis à nos émotions, mais nous pouvons, à l'inverse, en tirer parti. Elles ne sont plus un signe de faiblesse, mais une force que l'on peut faire fructifier dans tous les aspects de notre vie !

Des compétences personnelles

La première compétence personnelle est la conscience de soi émotionnelle, c'est-à-dire la capacité à percevoir, identifier et reconnaître nos propres émotions et les effets éventuels sur soi et sur son environnement. Si je suis colérique en rentrant le soir et que rien n'en soit véritablement la cause, je peux être soit dans le déni, soit reconnaître que je suis la seule responsable de mon état émotionnel.

Cette conscience de soi est primordiale pour mieux contrôler ce que l'on ressent et en diminuer l'impact : **il s'agit de la deuxième compétence personnelle, la maîtrise de soi.**

Enfin, la dernière compétence personnelle développée par Daniel Goleman est la motivation.

Cette énergie positive permet l'engagement avec enthousiasme et désir, la prise d'initiative, mais aussi l'exigence et la recherche de perfection dans ce que l'on entreprend.

Des compétences sociales

Nos émotions nous offrent aussi des compétences sociales, indispensables pour vivre en société, mais aussi très utiles dans la vie professionnelle, dans nos relations sociales, amicales ou affectives.

La première de ces compétences est l'empathie, cette faculté que nous avons à percevoir les émotions ressenties par d'autres et, plus que cela, à les éprouver nous-mêmes ! Cette fabuleuse qualité humaine permet de se mettre à la place de l'autre, de s'identifier à ce qu'il vit, sans même avoir besoin d'en vivre soi-même l'expérience. Elle permet de décaler notre point de vue pour comprendre ce que vit l'autre, et donc, bien sûr, offre d'incroyables atouts pour la société toute entière.

L'empathie permet de prendre en compte les besoins et les attentes des autres. Grâce à elle, nous pouvons adapter nos actes en fonction des émotions -positives ou négatives – de nos proches, collaborateurs, supérieurs hiérarchiques, salariés ou même clients.

Enfin, la dernière compétence émotionnelle regroupe toutes les aptitudes sociales qui nous permettent de communiquer, d'exprimer ce que l'on ressent et d'écouter le point de vue de l'autre, de diriger une équipe en prenant en compte les désirs et les besoins de chacun, de coopérer, de nouer et d'entretenir des liens.

A retenir

L'intelligence des émotions

L'intelligence ne désigne pas uniquement notre capacité de raisonnement. L'intelligence émotionnelle nous permet de reconnaître, de comprendre et de maîtriser nos émotions et celle des autres. Lorsque cette aptitude est développée, c'est un véritable atout, aussi bien que dans le domaine professionnel, que dans la vie affective et sociale.

Les compétences émotionnelles pour soi

La première compétence personnelle est la conscience de soi émotionnelle, c'est-à-dire l'aptitude à percevoir et identifier nos émotions et leurs effets sur l'environnement.

La deuxième compétence personnelle est la maîtrise de soi qui permet de contrôler nos émotions.

Enfin, la dernière est la motivation qui suscite le désir d'agir, de créer et de se surpasser.

Les compétences émotionnelles pour les autres

Les compétences sociales sont indispensables à la vie en société.

L'empathie, qui est la faculté de ressentir les émotions éprouvées par d'autres, nous permet de prendre en compte les besoins et les attentes des autres. Nos aptitudes sociales sont aussi des compétences émotionnelles : le fait de communiquer, de nouer et d'entretenir des liens, de régler les conflits ou encore de diriger une équipe.