

Le quotient émotionnel



Une autre intelligence

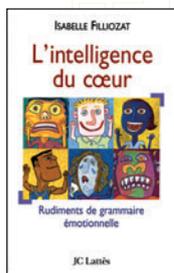
par Isabelle Filliozat

Dans cet extrait tiré de son livre *L'intelligence du cœur, rudiments de grammaire émotionnelle* paru aux éditions J.-C. Lattès, Isabelle Filliozat nous rappelle la prédominance du cérébral dans notre société au détriment de nos émotions...



PORTRAIT

Psychologue clinicienne et auteure de dix livres, Isabelle Filliozat est installée comme psychothérapeute depuis 1982. Formatrice aussi en relations humaines et communication, elle anime de nombreuses formations dans tous secteurs. Parallèlement, elle donne des conférences et anime des stages. Elle se rattache au courant de la psychologie humaniste. Elle anime des stages sur « la grammaire des émotions ».



Les sentiments sont réputés empêcher la raison. Certes, les émotions influencent le raisonnement, c'est de l'expérience de chacun. La pensée est rapide quand on est joyeux. Elle ralentit quand on est triste. Mais la traditionnelle opposition entre raison et émotion est-elle justifiée ?

L'intelligence relationnelle

Dans le cadre de la formation continue, les séminaires de relations humaines offrent aujourd'hui de multiples occasions de nourrir ses compétences relationnelles. Mais chaque fois, les stagiaires demandent : « Pourquoi n'enseigne-t-on pas cela à l'école ? ». Peut-être parce que, si le savoir en lui-même est aussi ancien que l'homme, son organisation est relativement nouvelle, tout au moins en Occident (le Bouddhisme en Orient, développement des connaissances psychologiques fines et des outils de conscience de soi depuis 2500 ans). Peut-être aussi parce qu'un nombre de gens ne veut pas apprendre ce qu'ils considèrent comme inné. Pour eux, la relation, c'est comme marcher ou respirer, ça ne s'éduque pas. Ils veulent rester « naturels ». L'intelligence des rapports sociaux ne serait-elle pas à mettre sur le même plan que les autres formes d'intelligence ?

QE : quotient émotionnel

Pour Daniel Goleman (auteur du best-seller américain *Emotional Intelligence*), le règne du QI doit laisser la place à celui du QE (Quotient Emotionnel). « L'ancien paradigme tenait à

l'idéal d'une raison libérée de la pression de l'émotion. Le nouveau paradigme nous invite à harmoniser la tête et le cœur. Nous devons comprendre plus précisément ce que signifie : utiliser son émotion intelligemment. »

L'intelligence émotionnelle, selon Daniel Goleman, recouvre des compétences telles que : la capacité de se motiver et de persévérer malgré l'adversité et les frustrations ; le contrôle de ses impulsions, et la capacité de différer une satisfaction ; la capacité de réguler son humeur et d'empêcher la détresse d'altérer ses facultés de raisonnement ; l'empathie ; l'espoir. Elle englobe donc les intelligences inter et intrapersonnelles d'Howard Gardner. En 1983, Howard Gardner publie *Frames of mind* et parle pour la première fois d'intelligences multiples. Le terme choque les spécialistes, séduit le grand public. Gardner se démarque de la conception de l'intelligence mesurée par le QI et fait valoir les nombreuses et différentes facettes de l'activité cognitive, des aptitudes

musicales aux capacités requises pour la connaissance de soi-même. (...)

Aux intelligences verbales et logico-mathématiques déjà reconnues par le QI, il ajoute les intelligences spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle et intrapersonnelle.

Harmoniser la tête et le cœur.

L'intelligence du cœur

Tout un chacun a eu l'habitude de la rencontrer sous le vocable « intelligence du cœur ». Mais, souvent confondue avec une certaine naïveté et inconscience des « réalités de ce monde », elle était réservée (paradoxalement) aux prélats, aux simples d'esprit et aux grands sages, aux femmes ou aux poètes. Aujourd'hui, elle devient une dimension essentielle de la réussite et du bonheur.

Comment définir l'intelligence du cœur ? On la reconnaît immédiatement en ce qu'elle met en contact avec ce qu'il y a d'humain en soi. Celui qui est habité par elle pénètre au-delà de la surface des choses, il écoute les motivations profondes.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.