

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

LUCILE QUILLET

JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Devenez amis avec vos émotions
pour mieux communiquer
et gagner confiance en vous !**

JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Les tâches domestiques vous font craquer ? Vous stressez pour un rien ? Votre partenaire ne vous comprend jamais ? Vous vivez des relations compliquées avec votre boss ou vos collègues ? Il est temps de prendre du recul et d'analyser vos émotions pour qu'elles deviennent une force et vous aident à mieux agir au quotidien.

Dans ce livre pratique et accessible, vous trouverez :

- Un programme pour vous situer et **comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle.**
- De nombreux exercices et tests **pour pratiquer et développer votre quotient émotionnel.**
- Des conseils et astuces **pour vivre serein** en famille, en couple, au travail.

**LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ÊTRE SOI
ET VIVRE DES RELATIONS HARMONIEUSES**

Diplômée de l'école de journalisme de Sciences Po Paris et ancienne journaliste pour le site Madame Figaro (où elle a créé une chronique de coaching professionnel pour les femmes), **Lucile Quillet** est spécialisée dans les sujets psycho et société pour la presse féminine.

ISBN 979-10-285-1062-6



9 791028 510626

17 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

LUCILE QUILLET

**JE DÉVELOPPE
MON INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Manuella Guillot

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1062-6

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
PARTIE 1. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, C'EST QUOI ?	7
1. UNE ÉMOTION, ÇA SERT À QUOI ?	9
2. LA GRANDE FAMILLE DES ÉMOTIONS	15
3. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, C'EST QUOI AU JUSTE ?	25
PARTIE 2. CULTIVER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ENVERS SOI-MÊME	37
1. DÉVELOPPER LA CONSCIENCE ET LA CONNAISSANCE DE SOI	39
2. APPRIVOISER SES ÉMOTIONS ET LES TRANSFORMER EN FORCE	83
3. (RE)CONNAÎTRE SES PRINCIPAUX LEVIERS DE MOTIVATION	117
PARTIE 3. ÊTRE EN BONNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AVEC LES AUTRES	123
1. QUI SONT LES AUTRES POUR VOUS ?	125
2. LE POUVOIR MERVEILLEUX DE L'EMPATHIE	129
3. INTERAGIR ET RÉPONDRE À L'AUTRE	139
4. APAISER UN CONFLIT, TROUVER UNE SOLUTION	147
PARTIE 4. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU CAS PAR CAS	151
1. EN COUPLE	153
2. AVEC VOTRE ENFANT	167
3. EN FAMILLE	177
4. ENTRE AMIS	187
5. AU TRAVAIL	191
CONCLUSION	214
POUR ALLER PLUS LOIN	216
REMERCIEMENTS	218
TABLE DES MATIÈRES	219

INTRODUCTION

LES ÉMOTIONS, NOTRE MINE D'OR INSOUÇONNÉE

C'est ce moment où vous ne pouvez arrêter de sourire quand vous êtes heureux. C'est regarder *Titanic* pour la énième fois et verser une larme quand Rose fait ses adieux à Jack (sur cette planche où il y avait pourtant de la place pour deux !). C'est avoir les mains moites à l'approche d'un entretien d'embauche à cause du stress. Claquer la porte de chez vous un soir de colère car votre partenaire n'a toujours pas fait la vaisselle. Se sentir accompli quand vous obtenez la promotion que vous méritez. Crier sur vos enfants parce qu'ils ne vous écoutent jamais. Être à la fois excité et anxieux quand vous arrivez dans un pays étranger. Avoir envie de pleurer après avoir raté vos photos de vacances. Vous sentir nul de ne toujours pas réussir à faire un quatre-quarts. Sauter en l'air à l'annonce du mariage de votre meilleure amie. Critiquer automatiquement votre responsable quand il vous fait des remarques. Rater votre bus et avoir l'impression que le monde entier est contre vous...

Chaque jour, chaque minute, nous ressentons des émotions. Heureusement, puisqu'elles sont le sel de notre vie, cette chose

qui colore notre quotidien et nous rend humains. Sans elles, nous serions réduits au statut de robots... et la vie serait profondément ennuyeuse ! Nos émotions peuvent être merveilleuses, mais aussi dangereuses quand elles déferlent sur nous tel un tsunami et nous mettent dans des états qu'on ne contrôle pas. Ces comportements mettent à nu nos limites et notre vulnérabilité. Aussi nous méfions-nous très souvent de nos propres émotions.

Bon nombre de gens considèrent les émotions comme une preuve de faiblesse, quelque chose qui nous rend vulnérables ou hystériques. Oui, on a longtemps privilégié le QI, la logique, la morale... mais le vent tourne : les neurosciences attestent de l'existence d'une « intelligence des émotions ». Celles-ci sont en réalité un matériau précieux, mais surtout une force insoupçonnée que l'on peut exploiter pour stimuler notre vie... à condition d'apprendre à les apprivoiser ! Comment faire de ce feu violent un petit réchaud qui améliorerait notre quotidien ? Là est le principe de l'intelligence émotionnelle (IE).

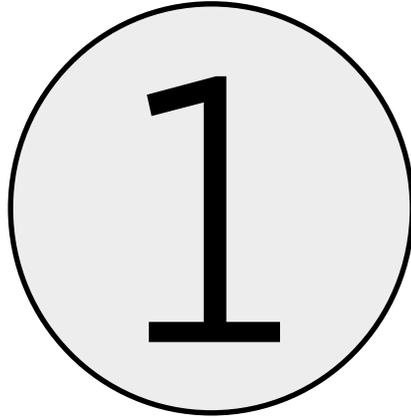
L'intelligence émotionnelle, c'est le mariage de notre affect et de notre savoir. Être « émotionnellement intelligent », c'est être capable de prendre du recul pour ne plus réagir à chaud, analyser son émotion pour en faire un moteur et mieux résoudre les conflits relationnels. Envers soi-même, mais aussi avec les autres.

Comment faire ça en trente secondes, qui plus est lors d'une discussion houleuse ? C'est le but du livre que vous tenez entre vos mains : apprendre simplement à cultiver son IE avec des exercices pratiques, des questions repères et une bonne dose d'introspection, de résilience et d'autodérision.

Attention : l'IE ne revient pas à atténuer ou à cacher ses émotions. Il s'agit plutôt de se connaître vraiment, se comprendre et réussir

à être soi, à se déployer pleinement, au summum de ses capacités et de ses relations aux autres.

En résumé, c'est savoir bien doser le sel pour donner à la vie toute sa saveur. Prenez un cahier pour vous exercer avec moi... et mettons-nous à table !



**L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE,
C'EST QUOI ?**

Chapitre 1

Une émotion, ça sert à quoi ?

Prenez une grande inspiration, tout va bien se passer ! Avant toute chose, expliquons rapidement comment fonctionnent nos émotions. En bref, les émotions sont des réactions psychiques à certaines sensations physiques ou à des faits extérieurs. Elles naissent dans notre cerveau, se traduisent dans notre corps et nous mettent dans toutes sortes d'états, inquiets, énervés, heureux, apaisés... Leur but ? Nous pousser à l'action pour répondre à deux instincts primaires : survivre et transmettre la vie. Les émotions sont là pour que nous puissions faire face aux situations et aux tâches que, seul, notre intellect ne pourrait affronter. Rassurant !

Le stress du premier rendez-vous

Cela fait des semaines que vous attendez ce rendez-vous galant. Vous avez sorti vos plus beaux habits, préparé des sujets de conversation de secours et prévu deux ou trois blagues. Mais une fois dans la rue, vous avez le trac. Vous transpirez, votre cœur bat la chamade, vous avez peur de ne pas être à la hauteur. Et si l'autre ne vous plaisait pas ? Et s'il vous trouvait ennuyeux ? Finalement, ces habits, c'est un peu trop, non ? Vous vous laissez envahir par le stress et l'angoisse. Sous la pression, vous faites demi-tour et envoyez un texto prétextant une grippe subite. Vous n'avez pas pu réguler votre émotion.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Comment tout cela fonctionne-t-il ? Rappelons tout d'abord que nous avons trois cerveaux :

- le reptilien qui assure nos besoins primaires et les fonctions de base ;
- le néocortex qui s'occupe du raisonnement et de la réflexion ;
- et, enfin, le cerveau émotionnel : c'est ici que se situe l'amygdale, qui va libérer les décharges émotionnelles. Elle est aussi le siège de notre mémoire affective.

À l'arrivée d'une information (par exemple, « un lion est là »), un circuit se met en place, un peu comme une boule du Loto® qui glisserait le long d'un tube gigantesque : l'information passe dans le cerveau émotionnel qui va faire appel à sa mémoire (« J'ai vu ce film où une antilope se faisait dévorer par un lion ; j'étais effrayé ») pour solliciter le système de récompense ou d'alerte (ici, bien évidemment, c'est l'alerte). L'amygdale décharge alors une émotion (« J'ai peur »). Elle transite ensuite par le néocortex qui va activer la logique et le savoir pour déboucher sur une décision finale (« Il faut se protéger » ; « Mieux vaut monter sur un arbre »). Sans vos émotions, vous seriez donc dévoré tout cru par ce fameux lion : sans peur, nous ne fuyons pas face au danger...

Ceux qui voudraient opposer raison (savoir) et émotions ont donc tort : elles sont complémentaires. L'émotion assure notre survie et la raison nous permet d'augmenter encore plus nos chances de sauver notre peau. L'émotion première est telle une pierre brûlante et ne nous permet pas de prendre de bonnes décisions. Au fur et à mesure qu'elle avance dans le circuit, elle se refroidit à travers les filtres de l'expérience, de la raison et du savoir. C'est ainsi que nous pouvons prendre la meilleure décision. Aussi dit-on communément qu'il ne faut pas « réagir à chaud ».

Dans certains cas, le néocortex est court-circuité, et le cerveau émotionnel décide seul de l'action. Cela nous pousse en général à agir de façon assez irrationnelle. C'est ce qu'on appelle un « coup d'État émotionnel ».

L'ÉMOTION À PERDRE LA RAISON

Rappelez-vous de ce moment où votre émotion a pris le pas sur votre raison. Racontez cet événement et imaginez ce qu'il aurait pu se passer si vous aviez attendu 24 heures avant de réagir.

D'OÙ VIENNENT NOS ÉMOTIONS ?

Pourquoi, au parc d'attractions, perché en haut du grand huit, vous avez une peur bleue tandis que votre ami, juste à côté, lève les bras et tire la langue de joie ? Pourquoi, dans une seule et même situation, les émotions peuvent-elles être diamétralement opposées ? Tout dépend de notre valise personnelle ! Nos émotions dépendent en effet beaucoup de notre expérience, nos acquis, notre héritage familial, tout ce qui forme notre « éducation émotionnelle ». En observant son entourage réagir aux différentes émotions qu'il exprime, l'enfant met en place une grille de lecture qui va lui servir de guide pour la suite de sa vie. Si sa famille a un panel limité de réactions, il va réguler et exprimer ses émotions de façon extrême.



« Tu te tais, ou c'est la gifle ! »

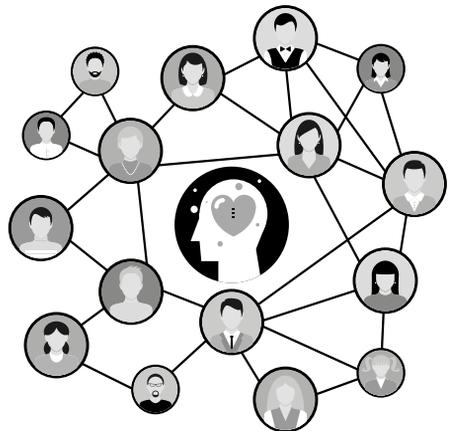
Si vos parents réagissaient à la colère par la violence, vous avez de grandes chances de marier également ces deux dimensions. « Quand l'autre crie, on le gifle » : c'est la leçon qu'ils vous ont enseignée.

Plus votre famille vous montre qu'on peut réagir de plusieurs façons à chacune des émotions selon tel ou tel contexte, plus vous allez être flexible et avoir une grande « fenêtre de tolérance émotionnelle ».

Je vous entends souffler. « Encore une fois, mon enfance va déterminer ma vie et je n'y peux rien » pensez-vous, dépité. Faux : l'apprentissage émotionnel que vous avez reçu n'est pas figé dans le marbre. Il faut l'étudier, l'apprivoiser, le modeler. C'est là tout l'intérêt de l'intelligence émotionnelle.

POURQUOI LES ÉMOTIONS SONT AU CŒUR DE NOTRE VIE SOCIALE

Notre vie sociale dépend entièrement de nos émotions. Bébé, nous ne savions pas parler, mais nous communiquions nos besoins à nos parents en exprimant nos émotions sur notre visage (et avec nos cordes vocales, évidemment). Au fil de notre vie, les émotions sont le moteur d'un tri sélectif qui dessine notre panorama social et définit en partie notre rapport aux autres.



Thomas ou Marine ? Les amitiés sélectives

« Parce que Thomas me fait rire et aime, comme moi, les films des années soixante, il active mon « système de récompense » : je me sens bien avec lui, je vais solliciter sa compagnie et il va devenir un ami. Face à lui, je serai d'autant plus agréable qu'il aura lui aussi envie que l'on devienne amis.

En revanche, Marine m'agace au plus haut point : sa voix me rappelle celle d'une maîtresse d'école qui était dure avec moi. Elle parle trop et très vite, elle active mon « système d'alerte » : je vais m'en éloigner. »

C'est ainsi que notre mémoire émotionnelle impacte durablement notre vie. Malheureusement, nous ne pouvons pas tourner le dos à ceux qui nous déplaisent en toutes circonstances, notamment au travail, ou encore à cette soirée où vous croisez ces amis d'amis qui vous exaspèrent. C'est aussi dans ces cas de figure que l'intelligence émotionnelle va vous aider.

QUI EST VOTRE MOUTON NOIR ?

Nous avons tous dans notre entourage une personne que l'on n'aime pas vraiment sans pour autant la connaître. C'est l'ami d'ami qu'on trouve pédant, le collègue qui a l'air d'un boulet ou cet ami Facebook auquel on n'a jamais vraiment parlé... « Sa tête ne me revient pas » ; « Je ne le sens pas » dit-on en général.

Choisissez votre personne « mouton noir » et décrivez les émotions qu'elle vous inspire, ce à quoi elle vous fait penser.

Les émotions veulent s'exprimer à travers l'action. Mais que se passe-t-il si nous n'en faisons rien ? Elles restent enfouies en nous avec pour risque de nous scléroser. Certains spécialistes appellent cela « la loi des 21 jours » : au-delà de ce laps de temps, si nous n'avons pas traduit l'émotion en action, celle-ci va se loger en tant que « marqueur négatif » dans notre mémoire. Un peu comme des petits déchets, ces marqueurs polluent notre environnement mental. Et, *a priori*, ça nous rend rarement très heureux.

EXPRIMEZ VOTRE RANCŒUR

Pensez à ce qui vous pèse sur le cœur depuis quelques semaines... Ça peut être votre enfant qui vous a mal parlé, ce collègue qui a récupéré en douce votre dossier, votre partenaire qui passe ses soirées devant l'ordinateur... Choisissez une façon de l'exprimer parmi ces quatre options :

- Je parle à la personne concernée en lui disant ce que j'ai ressenti.
- Je dessine mon état mental (vous pouvez dessiner un visage attristé, en colère... Choisissez bien vos couleurs !).
- J'écris pour moi ce qui s'est passé et comment je me suis senti.
- Je rédige une lettre pour la personne concernée, mais je ne la lui donne pas.

Chapitre 2

La grande famille des émotions

Pour cultiver notre intelligence émotionnelle, il faut savoir distinguer les différentes émotions qui nous traversent. On en distingue trois types :

- les quatre émotions de base ;
- les émotions secondaires ;
- les émotions « d'arrière-plan ».

LES QUATRE ÉMOTIONS DE BASE : LES COULEURS PRIMAIRES DE NOTRE VIE

Ce sont les quatre natures d'émotions qui sont à la racine de toutes les autres :

- la tristesse ;
- la peur ;
- la colère ;
- la joie.



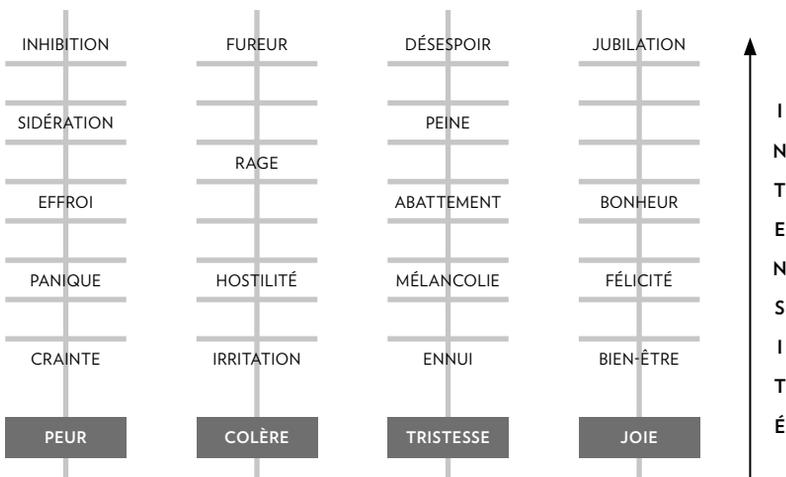
Certains spécialistes ajoutent aussi le dégoût et la surprise.

Elles sont comme les couleurs primaires de notre palette d'émotions (d'ailleurs, on les appelle aussi « émotions primaires »). Ce sont des réactions brutes, quasi animales, incontrôlables et difficilement dissimulables puisqu'elles se manifestent de façon immédiate sur notre visage.

Le taxi arroseur

Vous vous êtes préparée durant deux bonnes heures pour vous rendre à cette soirée un brin guindée. Habits fraîchement repassés, brushing parfait, vous sortez de chez vous plus splendide que jamais quand un taxi débarque à toute vitesse, vous arrosant copieusement au passage. Heureusement, il ne vous a pas renversée. Oui, vous pouvez immédiatement remonter chez vous pour changer de tenue. Bref, ce n'est pas très grave. Pourtant, l'émotion de colère irradie en vous d'une façon si violente que vous allez insulter en pleine rue ce chauffeur qui est déjà bien loin.

Chaque émotion primaire a des niveaux d'intensité différents, comme pourrait l'imager une table de mixage en musique.



LES ÉMOTIONS SECONDAIRES, CELLES QUI NOUS RELIENT AUX AUTRES

On les appelle aussi « relations sociales » ou « complexes ». Ce sont la honte, la culpabilité, l'envie, le remords, la jalousie, le mépris, la compassion, la sympathie, l'orgueil, l'admiration, la gratitude, l'indignation... Ces émotions existent en miroir de la société. Nous les ressentons dès que l'on peut faire la différence entre soi et autrui. On comprend alors que les autres ont un avis sur nous et que leur regard a de l'importance. Souvent, ces émotions montrent comment on se positionne, comment on se considère dans le monde.

ASSUMEZ VOS HONTES... ET VOS FIERTÉS !

Rappelez-vous de votre plus grosse honte en public. Détaillez comment vous vous êtes senti à ce moment-là.
Faites de même avec votre plus grande fierté.

Les émotions secondaires s'ancrent profondément en vous : si vous pouvez les masquer en apparence, elles sont durables et font souvent écho à l'image que vous avez de vous en général. On ne peut pas changer d'un coup ces émotions-là. Cependant, en travaillant sur sa confiance en soi, on peut progressivement réussir à ressentir des émotions sociales plus valorisantes.

Le chantage affectif de l'ado

Votre fils de 10 ans vous réclame le dernier iPhone pour Noël. C'est bien trop cher pour un enfant de son âge, c'est pourquoi vous refusez. Mais, au fil des semaines, il ne vient plus vous faire de câlins, il ne parle que de sa camarade de classe qui,

elle, a un super smartphone. Vient ce moment où il dit : « De toute façon, tu ne m'aimes pas. » Vous culpabilisez d'office. Suis-je trop strict ? Suis-je un mauvais parent ? Au fond, vous avez peur de perdre votre enfant. Vous pensez que vous ne méritez pas d'être aimé pour votre seule personne mais que l'amour des autres s'achète toujours un peu à vos dépens.

Attention ! Ne laissez pas les autres choisir pour vous les émotions que vous devez ressentir. La trilogie *Fifty Shades of Grey* vous met en joie alors que tous vos proches affirment que c'est un nanar ? Assumez ! Vos amis pensent que vous êtes triste parce que votre copain vous a quittée... En fait, vous n'êtes pas triste mais en colère contre vous-même : vous auriez dû rompre vous-même !

LES ÉMOTIONS D'ARRIÈRE-PLAN : NOTRE FOND D'ÉCRAN

Optimisme, pessimisme, malaise, tension, irritabilité, disponibilité, ouverture, soumission... C'est la tonalité émotionnelle qui va donner le « La » à tous nos sentiments, à notre état d'esprit. Elle tapisse notre paysage émotionnel sur le très long terme et traduit souvent un conditionnement dans lequel on a été plongé durant l'enfance, *via* nos expériences, notre éducation et notre culture.

L'éternel insatisfait

Nous avons tous un ami pour lequel rien n'est jamais assez bien. La montre que sa famille lui a offerte pour Noël ? Il aurait préféré une autre marque. Ses vacances sur une île paradisiaque ? Il faisait trop chaud. Cette promotion qu'il a obtenue au bureau ? Il va devoir travailler encore plus

Si vous allez souvent partager joies et peines avec cet ami, il n'empêche que, de façon générale, il est toujours d'un pessimisme affligeant. C'est son émotion d'arrière-plan principale.

L'optimisme d'Irina

Irina semble n'avoir aucun problème dans la vie. Le jour où elle a raté son bac, elle s'est dit qu'elle avait au moins essayé. Quand elle a dû se rabattre sur un job alimentaire pour payer son loyer, elle a été très fière de pouvoir assurer son indépendance financière. Quand elle refuse de garder les enfants de sa sœur pour dépanner, elle se défend d'avoir le droit de ne pas vouloir être la « tata gâteau ».

Bref, Irina semble avoir une bonne capacité à relativiser et à ne jamais culpabiliser. Son émotion d'arrière-plan est la satisfaction : elle est sûre d'elle et refuse de s'autoflageller. Petite, ses parents la rassuraient en lui disant qu'elle était forte et que rien ne pouvait l'atteindre. Si seulement nous pouvions tous être un peu plus des Irina...

ET SI VOUS ÉTIEZ UNE PLANTE VERTE ?

Pour vous familiariser avec les différentes strates d'émotions, rappelez-vous du dernier événement marquant que vous avez vécu. Essayez de vous représenter les émotions qui vous ont traversé comme si vous étiez une plante : l'émotion d'arrière-plan est votre terrain, l'émotion primaire la racine, et les émotions secondaires les branches et les feuilles.

Réfléchissez aussi à la plante : plutôt ficus ou plutôt cactus ?

LE RÉCAP'

6 raisons de chérir vos émotions

1. Elles vous différencient des robots.
2. Face à un danger, les émotions activent votre système d'alerte. Grâce à elles, vous pouvez tout simplement sauver votre peau !
3. Elles sont aussi à l'origine du plaisir que vous prenez à vivre puisqu'elles sont liées à votre système de récompense.
4. Sans émotions, vous n'auriez ni ami, ni ennemi. Et la vie serait bien ennuyeuse...
5. Elles appellent à l'action. Sans elles, vous passeriez sûrement des jours et des jours sur un canapé vautré dans l'inaction.
6. Les émotions vous permettent de vous surpasser et d'aller au-delà de ce que l'intellect seul ne pourrait gérer. Autrement dit, elles sont un superpouvoir !

TEST : CALCULEZ VOTRE QUOTIENT ÉMOTIONNEL

Avant d'aller plus loin, évaluons un peu votre quotient émotionnel (QE)... Attention ! Soyez honnête : choisissez les réponses qui vous ressemblent, pas celles qu'il « faut » choisir...

- 1) Votre meilleur ami Baptiste est enfin nommé chef ! Il organise une petite fête pour célébrer la nouvelle. De votre côté, vous n'obtenez jamais ce que vous voulez dans votre entreprise et ressentez d'un coup une vive frustration.
- a. Vous choisissez de ne pas aller à la soirée pour rester chez vous faire le gros dos en regardant une série.
 - b. Vous décidez de vous rendre à la fête mais de ne pas rester plus d'une heure (vous n'êtes pas maso non plus !).
 - c. Vous allez à la soirée et en profitez pour demander à Baptiste des conseils pour avancer dans votre carrière.

2) Votre entourage vous offre un saut en parachute pour Noël.

Problème : cela vous tétanise...

- a. Vous leur demandez gentiment de changer de cadeau.
- b. Vous les remerciez mais vous savez que vous ne le ferez jamais.
- c. Super ! Vous allez pouvoir dépasser votre peur.

3) Au travail, votre patron a accepté d'augmenter votre salaire de 100 euros par mois ! Vous jubilez.

- a. Vous payez un café à vos collègues les plus proches pour fêter ça.
- b. Vous remerciez votre patron et écrivez aussitôt un texto à votre moitié.
- c. Vous sautez en l'air partout dans l'open space... et racontez aussitôt la bonne nouvelle à vos collègues.

4) Votre fille de 13 ans vous demande de passer les vacances de Pâques avec sa copine Mila à la montagne plutôt qu'avec vous, chez vos parents qu'elle voit deux fois dans l'année.

- a. Vous êtes déçu et lui dites non immédiatement.
- b. Vous réfléchissez et ne voyez pas d'objection. Vous acceptez.
- c. Vous lui accordez de passer une semaine avec son amie, à condition qu'elle passe l'autre avec ses grands-parents.

5) Dans la rue, vous roulez plutôt lentement quand la voiture qui vous colle depuis trois minutes vous rentre dedans par accident.

L'automobiliste sort et se met à vous crier dessus.

- a. Vous vous demandez s'il n'a rien et si tout le monde va bien.
- b. Vous l'insultez de même et lui promettez qu'il va « raquer ».
- c. Vous faites profil bas pour en finir le plus rapidement possible.

6) Votre moitié a oublié votre anniversaire.

- a. C'est impardonnable. Vous lui faites une scène mémorable et quittez les lieux. →

- b. Vous lui dites en riant jaune que vous aimeriez l'inviter au restaurant pour votre anniversaire.
- c. Vous comprenez et ne dites rien : votre conjoint a tellement de travail en ce moment...

7) Au bord de la piscine, votre mère vous fait encore une réflexion sur votre poids (comme l'année dernière).

- a. Vous lui répondez que ça ne la regarde pas ! Mais vous êtes quand même blessé.
- b. Vous lui dites avec humour que vous espérez ne pas vider la piscine en sautant dans deux minutes.
- c. Vous rentrez aussitôt dans les vestiaires et vous morfondrez. Vous savez qu'elle a raison : vous êtes vraiment trop gros.

8) Votre amie Élodie voit toujours le verre à moitié vide. Alors qu'elle se plaint cette fois-ci de ne pas avoir obtenu assez de *Like* à son dernier *post* Facebook,

- a. vous explosez et lui dites qu'elle est insupportable !
- b. vous lui demandez pourquoi elle a tant besoin de cette reconnaissance.
- c. vous ne dites rien mais pensez fort que vous la verrez de moins en moins.

Résultats : comptabilisez vos points !

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	1	2	2	1	3	1	2	1
B	2	3	3	2	1	3	1	2
C	3	1	1	3	2	2	3	1

Vous avez entre 0 et 7

Parfait : vous allez apprendre beaucoup de choses, et notamment sur vous ! En général, vous réagissez sous le coup d'une émotion forte parce que vous ressentez le besoin de vous défendre et vous déchargez immédiatement. Vous avez du mal à comprendre les autres et les trouvez souvent égoïstes. Vous aimeriez changer mais tombez vite dans le fatalisme. Vous avez le bon livre entre les mains !

Vous avez entre 8 et 15

C'est pas mal... mais souvent vous ne faites que la moitié du chemin. Vous préférez fuir le conflit pour ne pas faire de vagues, mais n'en pensez pas moins. Vous tentez d'être en équilibre entre vos convictions et le fait de rester en bons termes avec les autres... et vivez parfois ces concessions comme des sacrifices. Vous avez un bon sens de l'analyse, mais vous avez besoin d'apprendre à agir avec l'intelligence émotionnelle.

Vous avez entre 16 et 24

Vous avez une très bonne base ! Vous avez de l'expérience et savez ce qui est bon pour vous la plupart du temps. Vous réussissez à vous mettre en empathie avec l'autre en général et essayez d'être un bon médiateur. D'ailleurs, vous êtes doué en communication : vous avez compris qu'on peut souvent guérir des situations avec de l'humour. Il y a de bonnes chances pour que l'intelligence émotionnelle devienne un superbe terrain de jeux pour vous !

Chapitre 3

L'intelligence émotionnelle, c'est quoi au juste ?

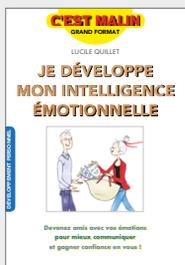
Une phrase résume très bien le concept d'intelligence émotionnelle : « Ne soyez pas l'objet de vos émotions, devenez le sujet de vos décisions. » L'intelligence émotionnelle, c'est le mariage entre notre affect et notre savoir pour faire de meilleurs choix.

Il faut pour cela apprendre écouter ses émotions, les identifier et les comprendre et bien les utiliser. Ensuite les émotions deviennent une force. Pour cela, voyons les cinq dimensions primordiales qui ont été établies par les spécialistes.

LA CONSCIENCE DE SOI

La conscience de soi, c'est comme un petit radar intérieur qui vous scanne en permanence. C'est elle qui vous murmure : « Non mais là, tu es fatigué... » ou « Tu réagis ainsi car tu n'as pas confiance en toi mais tout va bien se passer ». Grâce à ce surmoi, on se rend compte de ce qu'on pense, de ce qu'on ressent et, dans le meilleur de cas, des raisons qui ont fait émerger telle pensée ou émotion.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je développe mon intelligence émotionnelle,
c'est malin
Lucile Quillet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E