

**Document d'accompagnement,  
bibliographie et  
annexe de musique**

# **Intelligence émotionnelle**

Par  
Isabelle Fontaine

*Inscrivez-vous à mon **bulletin** mensuel  
pour découvrir d'autres trucs et  
stratégies pour développer  
l'intelligence émotionnelle et le  
leadership !*

*Faite-le en m'envoyant un courriel à  
[ifontaine@videotron.ca](mailto:ifontaine@videotron.ca)*

***Au plaisir de vous revoir !***

**Lien vers le vidéo de gratitude :**

**<http://www.theseecret.tv/secret-to-you/index.html>**

# L'intelligence émotionnelle

**Comment faire face au changement avec force et amusement ?**

**Comment reprendre le contrôle de vos humeurs et émotions ?**

**Comment développer votre charisme, votre leadership et inspirer les gens par votre seule présence ?**

La qualité de notre vie dépend de la qualité des émotions que nous ressentons tous les jours. Et l'état émotionnel dans lequel on se trouve détermine notre niveau de performance. Nous avons tous eu ces journées où nous étions en forme, pleins d'énergie, confiants et «inarrêtables» ? C'est difficile pour nos clients (ou n'importe qui) de résister à notre charme et nos arguments lors de ces moments magiques, n'est-ce pas ? Tandis que d'autres jours, le doute, l'insécurité, la déprime et nous affaiblissent... alors notre niveau de performance et notre leadership s'en trouve diminué d'autant.

Ce qui est fascinant, c'est que nous ne sommes pas heureux par hasard... ni ne sommes performants par hasard. Des stratégies conscientes et inconscientes créent nos humeurs et nos états d'esprit.... Il s'agit de développer son intelligence émotionnelle et maîtriser consciemment ces stratégies.

En bref, l'intelligence émotionnelle consiste à être capable d'utiliser intelligemment nos émotions afin qu'elles servent notre cause au lieu de nous mettre des bâtons dans les roues. Nous pensons trop souvent, à tort, que nous sommes victimes des événements croyant qu'ils ont le pouvoir de déclencher des émotions en nous sans que nous ayons le contrôle sur nos réactions émotionnelles. C'est faux. Il nous est possible de prendre consciemment le contrôle de ce qu'on ressent.

En fait, nous avons la possibilité de déjouer notre cerveau émotionnel via des ruses toutes simples. Par exemple, nous pouvons sortir d'un état de fatigue et de déprime en quelques minutes. Nous pouvons nous mettre à apprécier sincèrement une personne que l'on méprise depuis des années. Nous pouvons nous amener à avoir hâte de rencontrer ce manipulateur exécrable que l'on fuit depuis toujours. Notre pire client peut devenir le meilleur. Des ruses existent...

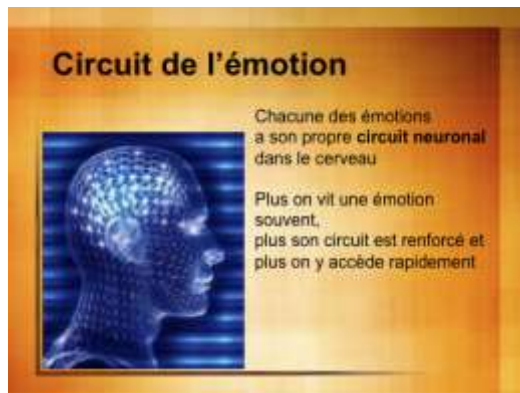
---

Isabelle Fontaine – INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE – ifontaine@videotron.ca

Conférencière, consultante, enseignante à l'UQAM et à l'École polytechnique

[www.isabellefontaine.ca](http://www.isabellefontaine.ca) (en ligne à la mi-mai)

## La conscience de soi : à quelles émotions suis-je accro ?



Mes émotions positives familières :	Émotions négatives auxquelles je suis accro :

### Le pouvoir des conversations : savoir les orienter afin de créer de l'énergie et de l'inspiration chez nos interlocuteurs

- Le langage, le focus et la réalité
- On parle de ce qui occupe notre esprit
- Inversement, notre esprit est aussi envahi par ce dont on parle
- Il s'agit de choisir d'orienter nos conversations pour reprendre le contrôle de notre état émotionnel
- On peut aussi orienter nos conversations pour induire une émotion précise chez notre interlocuteur
- Évoquer des souvenirs en lui en engageant son système nerveux (les 5 sens)

Plan de match :

Qui ?	Quand ?	Quoi ?	Comment ?
Ex : Linda	Ex : avant notre prochaine réunion, pendant 20 minutes minimum	Ex : crée l'émotion de la «fierté» chez elle	Ex : la faire parler de comment elle a réussi tel coup d'éclat... en maintenant un regard admiratif sincère... et une écoute passionnée... etc.

## La puissance des histoires qu'on se raconte : donner un sens

- Les histoires, les symboles, les métaphores s'adressent au cerveau émotionnel
- Nous sommes littéralement des machines à se raconter des histoires
- Notre perception de la réalité est construite, c'est arbitraire !
- On se leurre soi-même complètement... Aussi bien choisir de se raconter des histoires qui nous donnent de la force
- La force d'un recadrage
- Créer des tests et des jeux avec les situations difficiles (ex : les manipulateurs) afin de se mettre soi-même à l'épreuve et développer la maîtrise de soi. Ainsi, on se met dans une position intérieure de force pour «faire face» au lieu de subir et être victime des événements
- Métaphore du joueur de tennis



Plan de match :

Avec quel joueur difficile ai-je l'intention d'améliorer mon jeu ?	Quelle sera l'histoire que je me raconterai pour me donner de la force à faire face ?	Quelle vertu personnelle me permettra-t-il de développer ?	Comment saurais-je que j'ai atteint la maîtrise de moi-même face à cette facette de ma personnalité ?

--	--	--	--



## L'effet d'une chorégraphie sur le cerveau «émotionnel» : physiologie d'énergie

- Nos humeurs et nos émotions sont programmées dans notre cerveau
- Notre physiologie réagit à chaque émotion selon un code précis et répétitif.
- Il s'agit de changer la chorégraphie qui nous amène dans des états limitatifs pour une chorégraphie qui va déjouer notre cerveau et créer un état ressource (être inspiré, motivé, plein d'énergie, etc.)
- Déployer le corps afin d'activer le métabolisme pour créer de l'énergie et de la certitude
- La respiration diaphragmatique altère la biochimie du cerveau, stimule le système parasympathique qui crée ensuite de la détente. Outil contre l'anxiété.
- Faire «comme si» et imiter des attitudes, des états émotionnels

## Développer son charisme

- Le charisme, le leadership, c'est affectif.
- Nos humeurs et nos émotions sont contagieuses, elles nous rendent inspirants ou repoussants.
- Le champ électromagnétique d'un individu



- Au cœur de l'action, déjouer notre cerveau afin d'atteindre les émotions associées au charisme et au leadership (appréciation, assurance, confiance, énergie, sincérité et passion)
- Les gens vont oublier ce que vous avez dit ; ils vont oublier ce que vous avez fait. Mais ils n'oublieront jamais comment ils se sont sentis avec vous. Le cerveau émotionnel enregistre tout.



## Ruses pour créer l'élan émotionnel désiré

- Comment utiliser avec puissance nos différents sens pour faire surgir une émotion pré-déterminée (ex : gratitude, joie, amour, énergie, assurance, confiance, etc.).
- Efficacité de la musicothérapie
- Créer des répertoires de chansons

Plan de match :

État émotionnel recherché :	Chansons induisant cette émotion en moi :
Énergie, confiance, assurance	Ex : Rocky, It's a beautiful life, You're free, Are you ready for this, Born to be Alive, Life will never be the same, I've got the power, So glad we made it, Thunderstruck, Love generation, etc.
Amour, gratitude	High , No ordinary love, What a wonderful world, Miss Sarajevo, Ordinary Miracle, In the air tonight, Hallelujah, Les contes d'Hoffmann, les canons de Pachelbel, etc.
Calme, détente	Cristal Silence, Indulge, Mantra Gayatri, Deva Premal, CD de spa, etc.

--	--

- Le «Cinema Therapy», quels films ont élevé votre niveau de conscience et vous ont donné envie de devenir une meilleure personne ?

État émotionnel recherché :	Films induisant cette émotion en moi :
Ex : Élever ma conscience, vouloir que ma présence et mon regard grandissent les gens, créer de la générosité en moi et le désir d'apporter du merveilleux pour les gens (malgré les aléas de la vie). On peut reconstruire la réalité. Éveiller son esprit de résilience et savourer la présence de l'amour même dans l'épreuve.	«La vie est belle» avec Roberto Benigni
	Amistad, Cœur vaillant, Erin Brockowitch, La société des poètes disparus, Field of dreams, Gandhi, It's a Wonderful Life, What dreams may come, Patch Adams, La Matrice 1, Shawshank Redemption, La légende de Bagger Vence, The Celestine Prophecy, Take the lead, Freedom Writers, Whale Rider, etc.

Odeurs, goût, toucher qui induisent des émotions

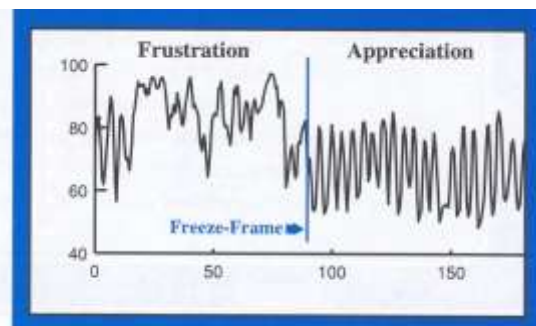
Ex : Odeur de l'encens	M'aide à entrer en moi-même, à induire le calme, l'état méditatif
Ex : La tarte aux oeufs	Ça goûte l'amour de ma grand-mère
Ex : Me faire masser	Me plonge en état de gratitude où je me sens bénie des Dieux, détendue, prête à faire face avec sérénité

## La technique de la cohérence cardiaque : un outil puissant pour accéder à ses états ressources

Isabelle Fontaine – INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE – ifon

Conférencière, consultante, enseignante à l'UQAM et à l'É

[www.isabellefontaine.ca](http://www.isabellefontaine.ca) (en ligne à la mi-ma



- Comment calmer l'emballement que provoquent la colère et la frustration en quelques minutes avec une technique simple qui change la physiologie et l'émotion.
- Voir le livre de Servan-Schreiber et Childre&Martin

## Les effets de la gratitude

- La gratitude, c'est l'inverse de l'ingratitude. C'est l'inverse de prendre pour acquis. C'est savourer, apprécier et reconnaître notre chance face à X.
- La gratitude fonctionne comme un antidote aux émotions négatives.
- Ses effets sur la physiologie (voir Childre&Martin) :
  - Stoppe la fuite d'énergie émotionnelle
  - Crée plus d'énergie physique et de vitalité
  - Augmente l'hormone DHEA (hormone de jouvence)
  - Réduit le cortisol (stress et anxiété)
  - Améliore le système immunitaire (anticorps IgA sécrétoires)
  - Contre le déficit négatif causé par la colère ou l'anxiété
  - Élève la performance intuitive et mentale

Plan de match :

<b>Liste des 25 qualités que j'apprécie chez tel collègue</b>	
<b>20 éléments que j'adore de mon poste, de mon travail. Ce qui me manquerait si je le perdais.</b>	
<b>Lettre où on relate nos 10 meilleurs souvenirs avec un parent, un ami, un conjoint</b>	
<b>Rédiger un journal de gratitude (ce qui m'a touché dans la journée)</b>	
<b>Lettre d'amour ou d'amitié : les 25 raisons que j'ai de t'aimer et qui font de toi un être rempli de valeur à mes yeux</b>	
<b>Billboard des plus beaux moments de ma vie, mes moments d'intense gratitude</b>	

<b>Dans le logiciel de courriel, se créer un dossier «mots qui font du bien au cœur»</b>	

### **«What goes around comes around»**

- La loi de la réciprocité psychologique
- Le mépris entraîne le mépris. Tandis que la reconnaissance entraîne la reconnaissance.
- Comment se sortir du cercle vicieux (et que notre pire employé devienne notre meilleur)
- Créer de la complicité avant quoique ce soit
- Garder à l'esprit : «La communication, ce n'est pas ce qu'on dit ! C'est ce qu'on ressent envers l'autre !»
- Les gens captent nos émotions envers eux, même si on tente de les cacher

### **Écouter ce qui est dit derrière les mots : deviner l'état d'esprit de l'autre**

- Porter attention à ce qui n'est pas dit
- La colère est une émotion carapace, elle cache un sentiment plus tendre, plus vulnérable derrière cette carapace hostile.

### **Avec quelle oreille, nous, on écoute l'autre**

- Notre écoute «toujours et déjà là» face à certains clients
- La prophétie auto-réalisante : être certain d'une chose avec un client le prédispose à réagir exactement comme on le prédit.
- La puissance d'un regard appréciatif, admirateur, rempli d'affection
- Deux écoutes : pas à la hauteur / vrai groupie

Inscrivez-vous à mon **bulletin électronique** mensuel pour découvrir d'autre trucs et stratégies pour développer l'intelligence émotionnelle et le leadership !

Faites-le en **m'envoyant un courriel à [ifontaine@videotron.ca](mailto:ifontaine@videotron.ca)**

**Au plaisir de vous revoir !**

## Bibliographie

André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob. ISBN 2-7381-1699-X

Childre, D et H. Martin (2005). *L'intelligence intuitive du cœur*, Outremont, Ariane Éditions Inc.

D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil soyez vrai!* Montréal, Éditions de l'Homme.

Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*, Paris, Éditions J'ai lu. ISBN 2-290-33296-8.

Goleman, D. (1999). *L'intelligence émotionnelle-2*, Paris, Éditions J'ai lu. ISBN 2-290-33297-6.

Goleman, D. (2003). *Surmonter les émotions destructrices*, Paris, Éditions Robert Laffont.

Grace, M. (2005). *Reel fulfillment : a 12 step plan for transforming your life through movies*, New York, McGraw-Hill.

Hesley, J.W. et J.G. Hesley (2001). *Rent two films and let's talk in the morning*, New York, John Wiley & Sons, Inc.

Lelord, F. et C. André (2001). *La force des émotions*, Paris, Odile Jacob.

Lelord, F. et C. André (2000). *Comment gérer les personnalités difficiles*, Paris, Odile Jacob.

Patterson, K., J.Greeny, R. McMillan et A. Switzler (2002). *Crucial conversations : tools for talking when stakes are high*, New York, McGraw-Hill.

Patterson, K., J.Greeny, R. McMillan et A. Switzler (2005). *Crucial confrontations : tools for resolving broken promises, violated expectations, and bad behavior*, New York, McGraw-Hill.

Rosen, Mark I (1998). *Thank you for being such a pain*, New York, Three Rivers Press.

Servan-Schreiber (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la depression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Éditions Robert Laffont.

Stone, D., B. Patton et S. Heen (2001). *Comment mener les discussions difficiles*, New York, Viking Penguin, Éditions du Seuil (traduction française).

<http://www.yourbrainonmusic.com/>

## ANNEXE 1 – MUSIQUE ET ÉMOTIONS

### ***BONNE HUMEUR***

Pata Pata (Album Version)	2:55	Miriam Makeba
Jump in The Line	3:42	Harry Belafonte
Day-O (The Banana Boat Song)	3:05	Harry Belafonte
La Compagnie Créole...Un cadeau du ciel	3:58	
Harry Belafonte - Put The Lime In Da Coconut	3:52	
Dont Worry Be Happy	3:54	Bob Marley
Hot Hot Hot	3:51	Harry Belafonte
The Lion Sleeps Tonight (Wimoweh)	2:39	The Tokens
Calypso - Carribean Steel Drums - Montego Bay	2:33	
La Compagnie Creole - Ca Fait Rire Les Oiseaux	3:43	
James brown - I feel good	2:47	
Donde Esta Yolanda	3:25	Pink Martini
Oye Como Va	4:18	Santana
Guantanamera	3:06	Celia Cruz      The Mambo Kings
Melao De Cana (Moo La Lah)	2:53	Celia Cruz
Bob Marley - Red red wine	5:21	Bob Marley
La Compagnie Creole - Donne-moi un baiser	2:40	
Sympathique	2:50	Pink Martini
Années 80 - La Compagnie Créole - Au Bal Masqué		
Rachid Taha - Ya Rayah	3:55	
Kiss	3:32	Tom Jones and Art Of Noise
Rapper's Delight	7:07	The Sugarhill Gang

You Sexy Thing 4:05 Hot Chocolate  
 Moulin Rouge - Lady Marmalade - Christina Aguilera, Lil' Kim, Mya, & Pink  
 Ally McBeal - Hooked On a Feeling (ooga chaga) 2:54  
 Mambo No.5 3:42 Lou Bega  
 Hugo Montenegro - The Good, The Bad & The Ugly  
 Bob Marley - Girl I Want To Make You Sweat  
 Love Generation (longue)  
 I'm Too Sexy 2:42 R\*S\*F (Right Said Fred)  
 Mambo Swing  
 Could You Be Loved 3:58 Bob Marley  
 James Brown - Sex Machine  
 Muevete (Move It!) 7:08 Los Van Van Cuban Dance Party  
 Samba de Janeiro 3:40 D.J. Latin Mix 90's dance  
 Un, Dos, Tres 3:20 El Simbolo Smash Hits  
 Tea for Two 2:33 Mambo All-Stars The Mambo Kings Soundtrack  
 Evil Ways 3:55 Santana The Best of Carlos Santana Rock  
 Sex Bomb (club mix) 6:30 Tom Jones  
 Low Rider  
 That's The Way (I Like It) 3:05 K.C. & The Sunshine Band  
 Black Betty 3:11 Tom Jones



# **GRATITUDE**

Hakim 6:26 Dead Can Dance Toward the Within  
The Ludlows 5:40 James Horner & The London Symphony Orchestra  
Flowers of the Forest 6:03 Mike Oldfield The Voyager  
Apollo 13 3:04 James Horner & The City of Prague  
Miss Sarajevo [From Miss Sarajevo] 5:41 Passengers  
In The Air Tonight 5:37 Phil Collins  
Conquest Of Paradise 5:31 Vangelis  
Now We Are Free 4:14 Hans Zimmer & Lisa Gerrard  
Elysium 2:41 Klaus Badelt & Lisa Gerrard  
Honor Him 1:20 Hans Zimmer Gladiator  
Earth 3:02 Hans Zimmer Gladiator  
Only Time 3:38 Enya A Day Without Rain  
Forest Gump - The Feather Theme  
Queensryche - Silent lucidity  
Freedom Theme 7:24 James Horner Braveheart Soundtrack  
Smile 3:38 Natalie Cole Unforgettable With Love  
Our Love Is Here To Stay 3:30 Natalie Cole Unforgettable With Love  
Vivo Per Lei 4:25 Andrea Bocelli Romanza  
High 4:04 James Blunt Back To Bedlam  
Emma Shapplin  
My Heart Will Go On 5:11 Celine Dion  
Ordinary Miracle 2:56 Sarah McLachlan  
Praan 4:29 Garry Schyman Praan Rock  
Hallelujah 4:09 Rufus Wainright Shrek Soundtrack  
Mask of Zorro Theme 4:43 Marc Anthony & Tina Arena  
You are beautiful 3:34 James Blunt

Have You Ever Really Loved A Woman 4:39 Il Divo Siempre  
 Faure: Requiem, Op. 48 - In Paradisum 3:49  
 Porcelain 4:01 Moby Play  
 What A Wonderful World 2:20 Louis Armstrong  
 Divano 3:55 Eric Levi Era, Vol. 2  
 Why Does My Heart Feel So Bad? 4:25 Moby Play  
 Captain Nemo 5:17 Sarah Brightman Dive  
 Si Fosse Gia Com' Io Fu 4:32 Chiara Zeffirelli Atylantos  
 For The Love Of A Princess 4:07 James Horner Braveheart Soundtrack  
 Home 3:53 Michael Bublé Caught In The Act  
 Don't U 3:52 Eric Levi Era, Vol. 2  
 End Credits 7:13 James Horner Braveheart Soundtrack  
 Vivere 4:03 Andrea Bocelli Romanza  
 Musica 3:58 Il Divo Siempre  
 You Belong To Me 3:09 Bob Dylan  
 Hymne 4:57 Eric Levi Era, Vol. 2  
 Unforgettable 3:29 Natalie Cole Unforgettable With Love  
 Chasing Cars 4:28 Snow Patrol Eyes Open  
 En Aranjuez Con Tu Amor 3:53 Il Divo Ancora  
 Hasta Mi Final 3:38 Il Divo Ancora  
 Classical - Beethoven - Ode to Joy (Choral) - 9th Symphony 1  
 Evangéline 6:11 Marie Jo Thério  
 Albinoni: Adagio In G Minor, "Anytime, Anywhere" 3:20 Sarah Brightman  
 Metalica - Metallica - Nothing Else Matters  
 No Ordinary Love 7:20 Sade The Best Of Sade  
 It's Only Love That Gets You Through 3:54 Sade  
 Quand On N'a Que L'amour 2:36 Jacques Brel

# ÉNERGIE

Pata Pata (Album Version) 2:55 Miriam Makeba  
Poker Face 3:57 Lady GaGa  
Thunderstruck 4:52 ACDC  
Scatman 3:34 Scatman John  
Samba de Janeiro 3:40 D.J. Latin Mix 90's dance  
Freak Out 4:08 Bad Influence Live Is Life  
Un, Dos, Tres 3:20 El Simbolo Smash Hits  
Sandstorm 3:46 Da Rude  
Yomanda - You're Free (To Do What You Want To Do)  
Are you ready for this.mp3 3:26 Jock Jams  
Mony Mony 5:02 Billy Idol  
I'm So Excited 3:49 Pointer Sisters  
Shrek-I Need a Hero 3:56  
Its a Beautiful Life 3:40 Ace of Base  
Born to be alive 3:09 Patrick Hernandez  
Fat Boy Slim - Can't Stop the Rock 2:30  
Everybody Salsa 3:47  
Backstreet Street Boys - Larger Than Life 2:36  
Haddaway - Life Will Never Be The Same 4:19  
Highway to the Danger Zone 3:35 Kenny Loggins  
Rocky Balboa theme 2:44  
So glad we made it 3:00 The Spencer Davis Group  
Techno..Snap - I've Got The Power (remix)  
The Final Countdown 5:09  
80s - Rocky - Survivor - Eye Of The Tiger 4:04  
Let's Get Loud 4:03 Jennifer Lopez

Pump It 16:37 Black Eyed Peas  
 Mighty Wings 3:51 Top Gun Soundtrack  
 Around The World 3:38 ATC  
 Cant Get You Out Of My Head 3:50 Kylie Minogue  
 Def Leopard - Pour Some Sugar On Me (Coyote Ugly Soundtrack Version)  
 Aqua - Lollipop (Candyman) 3:37 Aqua  
 Sleepwalker (Urban Remix) 3:31 C+C Music Factory  
 Fighter 4:06 Christina Aguilera  
 Keep the faith 5:44 Bon Jovi  
 John Bon Jovie - Its My Life 3:45  
 Christina Aguilera, Lil' Kim, Mya, Pink & Missy Elliot - Lady Marmalade  
 Shop boyz- Party Like A Rockstar 4:12  
 No Limits(Techno) 3:45 2 Unlimited  
 Ricky Martin - The Cup Of Life 4:38  
 I Can Feel It 6:44 Bob Sinclair  
 Love Generation (longue) 8:56  
 Bob Sinclar -- Sound of Freedom 4:57 bob sinclair  
 Bob Sinclaire - World hold on 3:17  
 Bananarama - Venus 3:36  
 Hall And Oates - Maneater 4:29  
 Amii Stewart - Knock On Wood 3:43  
 Everybody Have Fun Tonight.mp 4:50 Wang Chung  
 My Sharona 4:56 Kinks Blues  
 Please Don't Stop the Music 4:27 Rihanna  
 Rythm is a dancer ( 12 inch mix ) 5:14 snap!  
 Fascinated 4:55 Company B