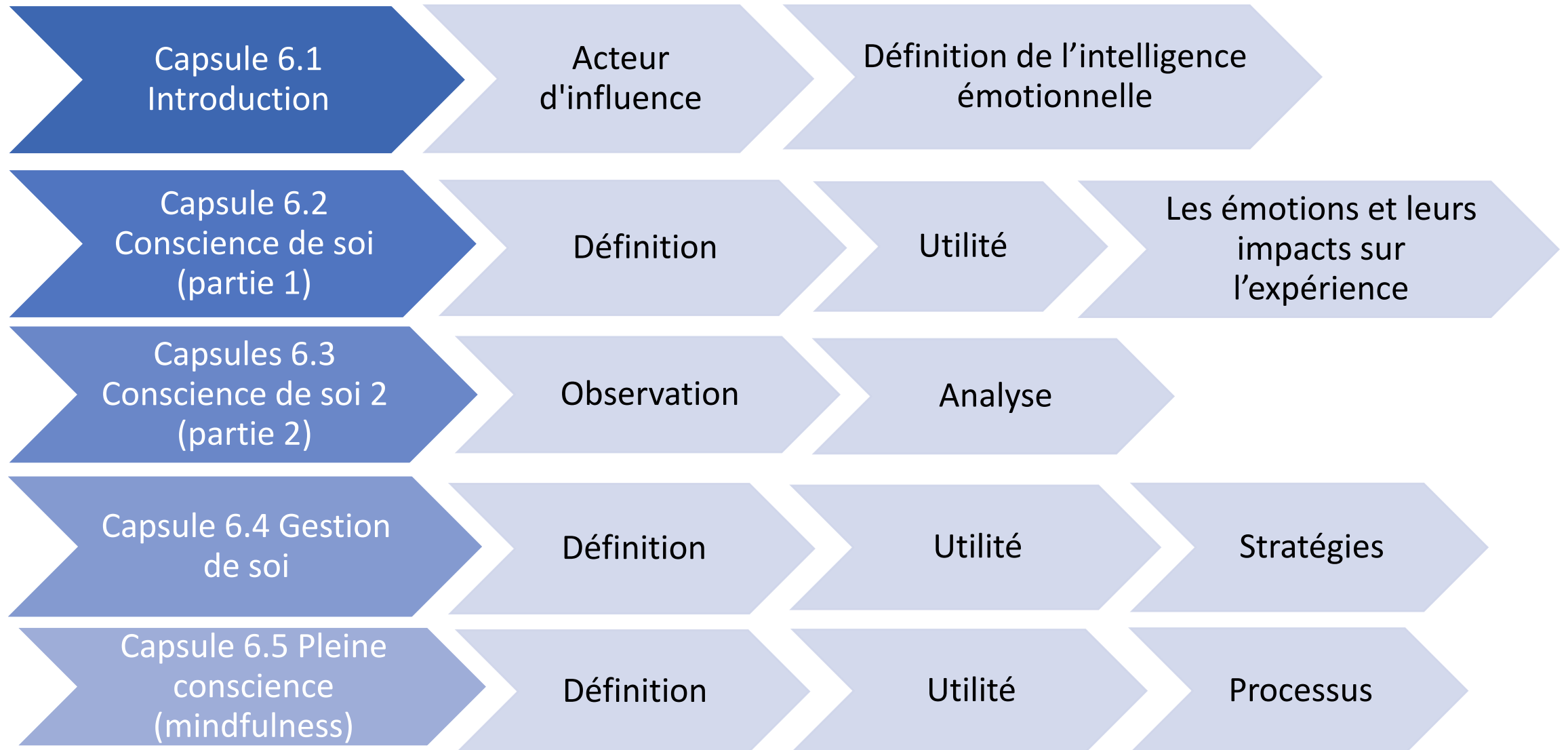


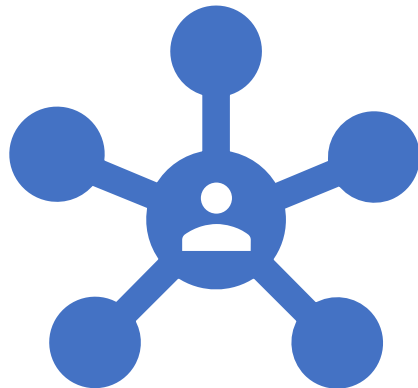
Capsule 6.1 - Introduction

Leadership et intelligence émotionnelle

Découpage capsules



Devenir un acteur d'influence



- L'équipe de travail est un réseau de relations et notre position dans ce réseau détermine nos possibilités d'influence.
- L'influence est toujours inscrite dans la relation et repose sur les perceptions et désirs des uns et des autres.
- L'influence s'exerce par le biais de la communication sur le travail d'un groupe d'individus.
- L'objectif est de guider, structurer ou faciliter les relations ou les actions d'un groupe ou d'une organisation.

Définition intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle fait référence à notre capacité à gérer nos relations par l'orientation consciente de nos pensées et de nos gestes.

Elle se compose des quatre dimensions suivantes:

- La conscience de soi
- La gestion de soi
- La conscience sociale
- La gestion des relations

(Goleman, 1995)

Pourquoi parler d'intelligence émotionnelle?

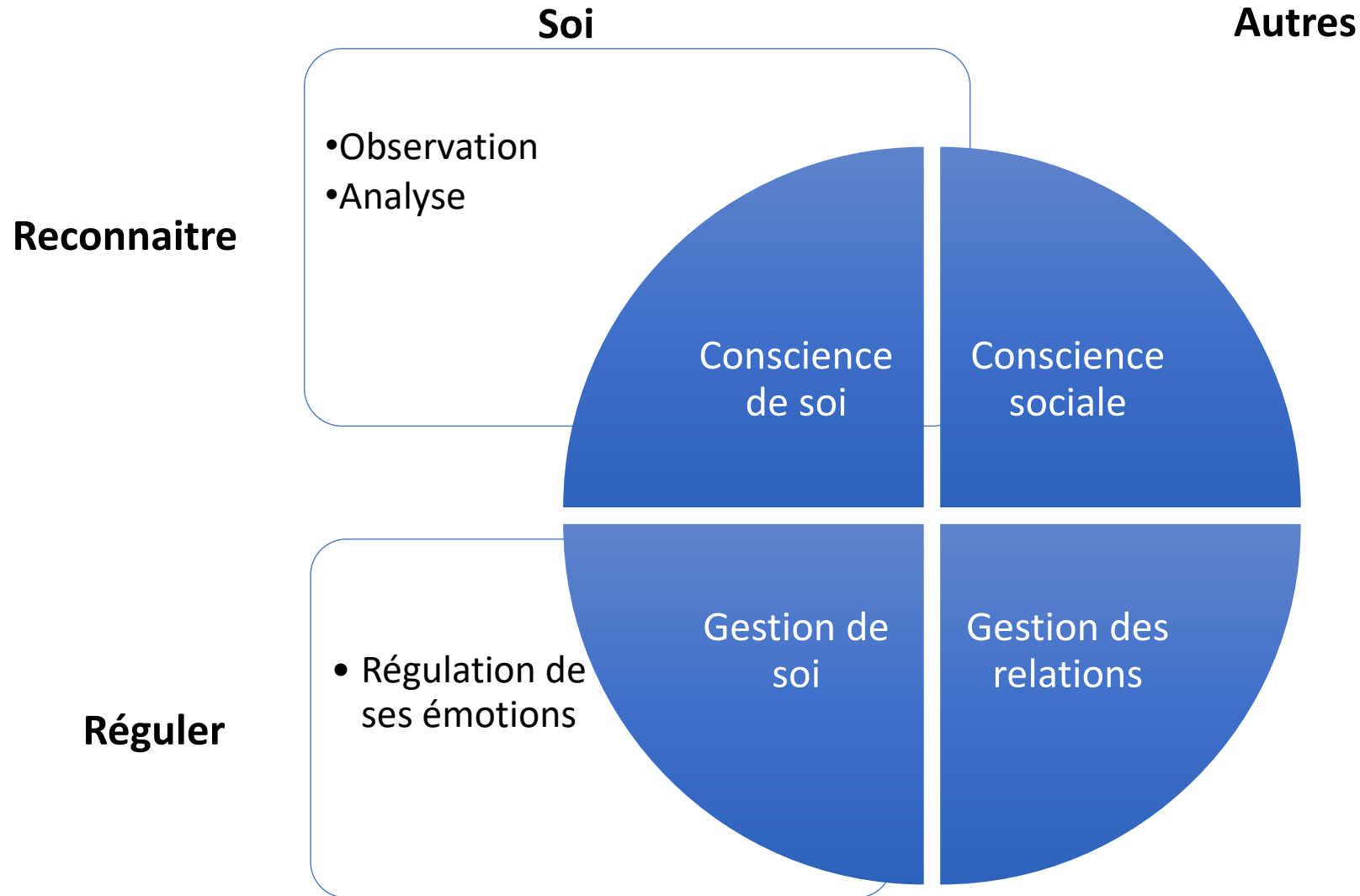
Le développement de l'intelligence émotionnelle est un impératif pour les organisations.

L'intelligence émotionnelle est un bien meilleur indicateur de performance future que le QI ;

L'intelligence émotionnelle est associée au succès personnel ;

L'intelligence émotionnelle est le résultat d'un processus d'apprentissage ;

Intelligence émotionnelle



Conscience de soi et gestion de soi

*«Dans le chemin vers
l'autre, je ne peux pas faire
l'économie du chemin vers
moi»*

T. d'Ansembourg, 2001



Leadership et intelligence émotionnelle

Capsule 6.2 – Conscience de soi (partie 1)- Définition et utilité

Conscience de soi - Définition

Conscience de soi:

- Capacité de porter attention à son état intérieur dans une posture de témoin neutre;
- Conscience réflexive où l'esprit observe et étudie l'expérience vécue en soi;
- Ainsi, il y a une dimension d'observation et une dimension d'analyse.


Comprendre ce que nous ressentons et pourquoi nous le ressentons permet de:

- Prendre des décisions complexes qui requièrent de ressentir les choix pour leur donner du sens, au-delà de la logique des faits
- S'orienter dans notre morale personnelle
- Utiliser son intuition
- S'affranchir de nos états intérieurs par une gestion de soi adéquate


(Goleman, 1995)

Les émotions

Les émotions sont une réaction biochimique involontaire qui se produit dans le cerveau et dont l'influx nerveux se diffuse dans l'ensemble du corps.

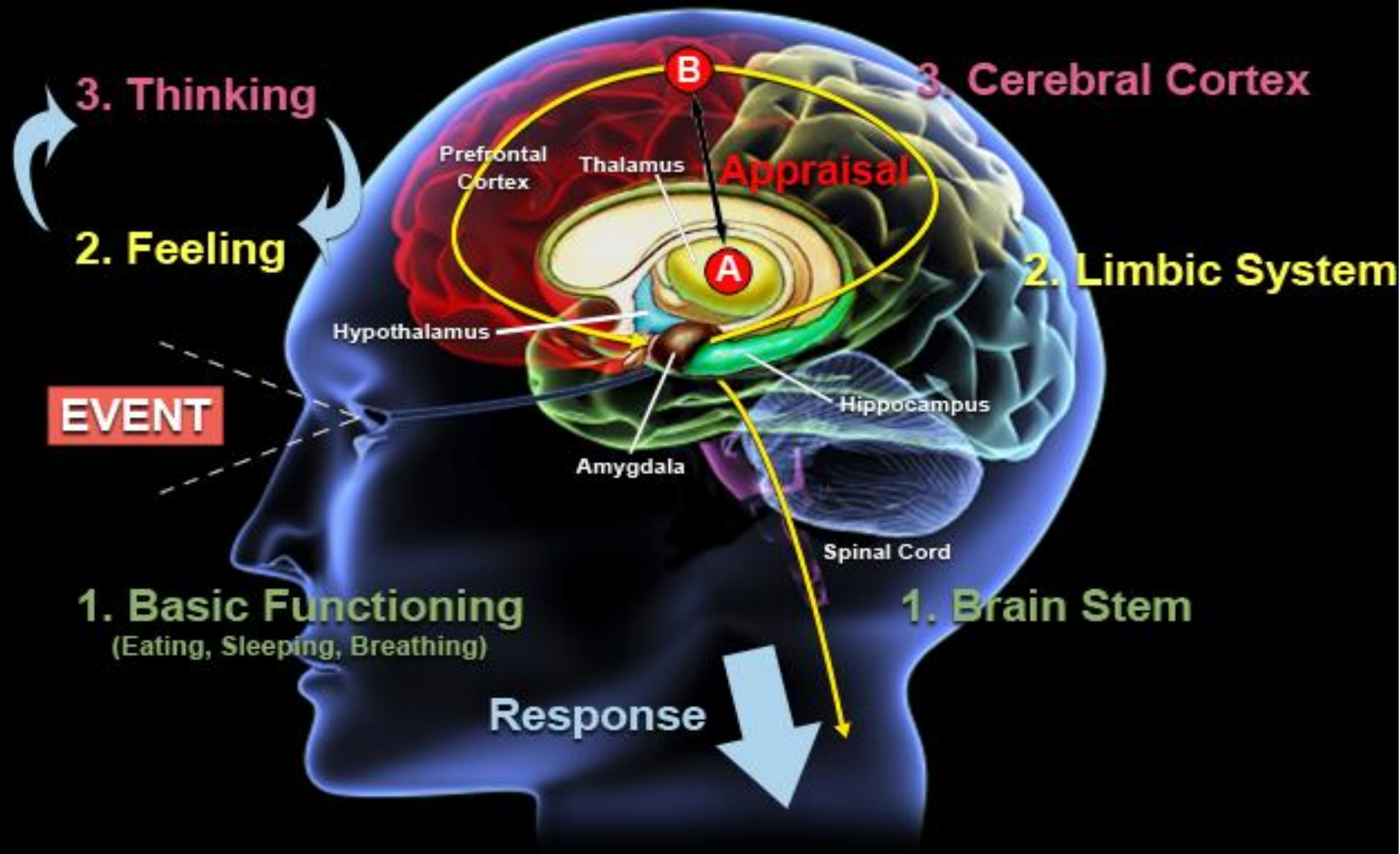


La réaction physiologique arrive avant la rationalisation de l'état et l'identification de l'émotion par le néocortex.



Observer mes réactions physiologiques et les sensations qui m'habitent m'informent sur ma réaction émotionnelle à une situation.

Les émotions et le cerveau



Réflexion
individuelle

Prenez quelques minutes pour
inscrire toutes les émotions et
sentiments que vous connaissez !

CONTENT.E

Ému.e
Encouragé.e
Exalté.e
Excité.e
Fier.ère
Inspiré.e
Joyeux.se
Optimiste
Passionné.e
Ravi.e
Reconnaissant.e
Soulagé.e
Vibrant.e

ENJOUÉ.E

Aventureux.se
Avide
Captivé.e
Créatif.ve
Curieux.se
Énergique
Espègle
Exubérant.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intéressé.e
Intrigué.e
Passionné.e
Rafrâchi.e
Vif.ve
Vivifié.e
Zélé.e

AIMANT.E

Attendri.e
Chaleureux.se
Charmé.e
Compatissant.e
Confiant.e
Électrisé.e
Ému.e
Enchanté.e
Excité.e
Nourri.e
Sensible
Stimulé.e

SEREIN.E

Absorbé.e
Assuré.e
Bienheureux.se
Calme
Comblé.e
Confiant.e
Confortable
Décontracté.e
Détendu.e
Ébloui.e
Nourri.e
Satisfait.e
Vivant.e

TRISTE

Angoissé.e
Chagriné.e
Découragé.e
Déçu.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Engourdi.e
Fragile
Gêné.e
Honteux.se*
Misérable
Navré.e
Vulnérable

FÂCHÉ.E

Agacé.e
Agité.e
Amer.ère
Contrarié.e
Dégoûté.e
Embêté.e
Exaspéré.e
Froissé.e
Frustré.e
Furieux.se
Impatient.e
Irrité.e
Jaloux.se
Ouvré.e

MÊLÉ.E

Abasourdi.e
Ahuri.e
Blessé.e
Confus.e
Déchiré.e
Déconcerté.e
Dérangé.e
Dérouté.e
Ébahi.e
Étonné.e
Hébété.e
Hésitant.e
Incertain.e
Inconfortable
Indécis.e
Intrigué.e
Mal à l'aise
Partagé.e
Perdu.e
Perplexe
Sceptique
Surpris.e
Troublé.e

FATIGUÉ.E

Brûlé.e
Claqué.e
Décentré.e
Démuni.e
Dépassé.e
Distrait.e
Épuisé.e

Éreinté.e
Fragile
Impuissant.e
Indifférent.e
Indisposé.e
Las.se
Léthargique
Vidé.e

APEURÉ.E

Affolé.e
Alarmé.e
Anxieux.se
Bouleversé.e
Choqué.e
Couppable*
Effrayé.e
Épouvanté.e
Horifié.e
Inquiet.ète
Méfiant.e
Nerveux.se
Paniqué.e
Soucieux.se
Tendu.e
Terrifié.e
Tourmenté.e
Tracassé.e
Stressé.e

Impact des émotions sur la cognition

« Les émotions qui couvent en deçà du seuil de la conscience peuvent exercer une influence profonde sur la manière dont nous percevons les choses et y réagissons, sans soupçonner qu'elles sont à l'œuvre. Dès que nous en prenons conscience (...) dans le cortex, nous pouvons réévaluer les choses, décider de se défaire de nos sentiments négatifs, réévaluer et changer d'attitude et d'humeur. » (D. Goleman, 1995, p.86)

- Les processus cognitifs de perception et de réflexion inclut les émotions qui nous habitent.
- Les émotions et les sentiments jouent un rôle décisif dans nos décisions personnelles quotidiennes.
- La méconnaissance de nos émotions et sentiments garde inconscient ce phénomène d'influence sur les pensées.



Leadership et intelligence émotionnelle

Capsule 6.3 – Conscience de soi (partie 2) - Processus

Conscience de soi - Processus

La conscience de soi requiert d'abord **d'observer** en soi les aspects :

Physiologiques

réactions physiologiques et sensations
(température, respiration, rythme cardiaque,
tensions, détente, pressions, etc)

Affectifs

émotions et humeurs qui teintent
l'expérience actuelle

Cognitifs

type de pensées sur moi, sur l'autre, sur la situation,
sur mes émotions, etc
Ex: faits et observations objectives, jugements et biais
cognitifs, hypothèses et inférences, sentiments,
intuitions

Motivationnels

besoins, valeurs, motivations profondes

« Plus je détecte rapidement le premier frisson de peur ou de joie, plus je suis éveillé sur le plan affectif (...) sinon l'émotion peut rester dans l'inconscient longuement. » (Goleman, 1995)

Conscience de soi - Processus

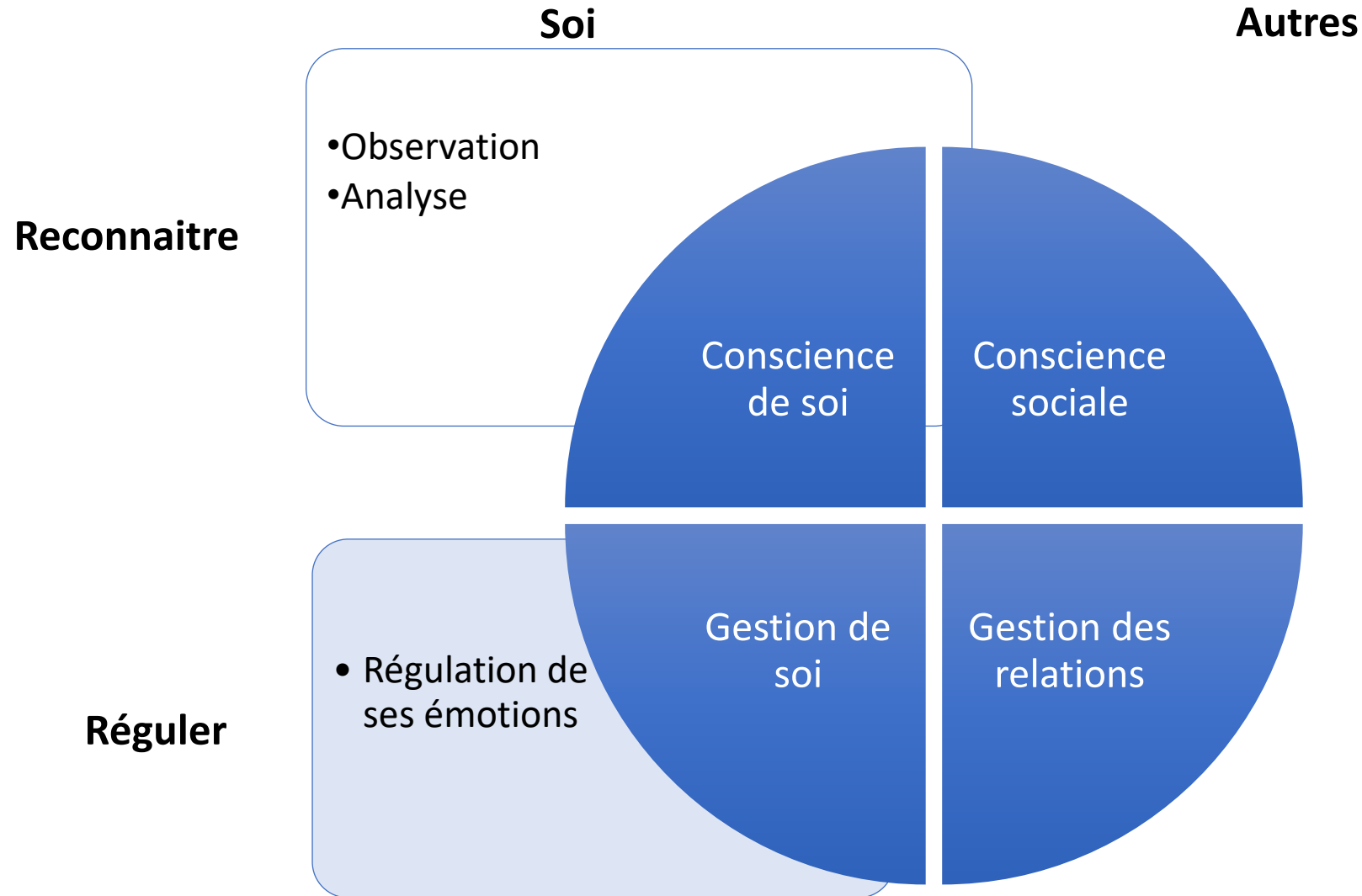
L'analyse des éléments observés permet de comprendre l'expérience qui est vécue.

- Comprendre le type de pensées présente et ce qui forme la cognition;
- Nommer les émotions présentes et évaluer leur intensité et leur impact;
- Comprendre l'origine de nos réactions en explorant nos besoins et nos motivations profondes.



Capsule 6.4 – Gestion de soi

Intelligence émotionnelle



Gestion de soi: Réguler ses émotions

Réagir, refouler, répondre?

« Nos émotions ne sont jamais absurdes, et toujours pleine de sens. Mais souvent douloureuses et confuses. Que faire? Ni les fuir, ni leur obéir, mais les accueillir et les examiner en présence » (André, C. p. 77).

Gestion de soi : Réagir et refouler

Réagir

Lorsque je suis en **réaction émotionnelle**, je ne fais pas la distinction entre mes émotions et mes pensées, je réagis au stimuli de façon inconsciente et sans discernement.

Refouler

Le chum à Evelyne en haut de la montagne qui refoule ses émotions en se tapant une course pour aller se chercher son fils

Lorsque je **refoule mes émotions**, je fuis dans l'action, la distraction ou je mets de l'avant l'hyper-contrôle. Il y a un risque de:

- Désafférentation (amputation de notre intelligence émotionnelle, certains ressentis/informations deviennent inaccessibles);
- Manque de soutien (isolement);
- Réduction des affects positifs.

Régulation émotionnelle

Régulation émotionnelle

Processus plus ou moins conscient, volontaire et contrôlé, qui consiste à moduler le type et l'intensité des émotions ressenties et exprimées. »

(Korb, 2014)

Utilités :

- Conserver notre pouvoir d'action;
- Réguler rapidement l'intensité de l'émotion;
- Faire preuve de résilience dans l'adversité.

Réguler ses émotions : 5 stratégies

La sélection de la situation

Choisir les situations les plus probables de générer des émotions agréables. Reconnaître quelles sont les situations qui nous mènent à des émotions indésirables et choisir volontairement de les éviter.

La modification de la situation

Lorsque nous sommes déjà dans une situation qui est susceptible de nous faire ressentir une émotion indésirable, tenter de changer de situation pour améliorer l'impact émotionnel.

Le détournement de l'attention

Diriger ou concentrer son attention sur différents aspects d'une situation ou sur quelque chose de complètement différent, voire hors sujet.

Compter les tuiles par terre pour passer à autre chose et ne pas penser à l'émotion

La réévaluation cognitive

Changer sa perspective sur une situation, la penser différemment pour changer la façon dont nous nous sentons, souvent en focalisant principalement sur les bons côtés.

La modulation de la réponse

Plutôt que de laisser l'émotion vous envahir et vous dominer, vous décidez de changer votre façon d'y réagir ou de l'exprimer. Cela aura pour effet de diminuer ou d'augmenter l'impact émotionnel.



Capsule 6.5 – Pleine conscience (mindfulness)

Pleine conscience (Mindfulness) Définition

La pleine conscience c'est un «état de conscience
qui résulte du fait de porter son attention,
intentionnellement, au moment présent, sans
juger, sur l'expérience qui se déploie instant après
instant »

(Kabat-Zinn, 2003).

Pleine conscience (Mindfulness)- Utilités

Favorise la régulation de l'attention

- Permet de prendre conscience de la ruminantion ou de pensées délétères

Permet une plus grande conscience du corps (intéroception)

- Permet de mieux reconnaître les émotions et mieux les gérer (meilleure posture pour y répondre avec discernement)

Favorise la régulation des émotions

- Stimuler le cortex préfrontal et permet plus d'inhibition de l'amygdale.
- Permet une réinterprétation des difficultés, via le non-jugement ou l'acceptation ou l'impermanence
- Permet l'exposition (et il devient donc possible de tolérer certaines émotions)

Favorise la méta-conscience

- Capacité à observer avec impartialité nos pensées

Favorise l'activation du système parasympathique

- Réduit le rythme cardiaque et respiratoire, la pression sanguine, les tensions musculaires, les inflammations liées au stress et la production de cortisol.

Pleine conscience - Processus

S'exercer à la pleine conscience, c'est :

- Observer sans jugement
 - nos pensées;
 - nos fuites;
 - nos ruminations (passé);
 - nos appréhensions (futur);
 - ...
- Ramener constamment notre attention à ce qui se passe ici et maintenant.



Malinowski, 2013

Pleine conscience Comment la développer?

Pratiques formelles :

- Méditation assise (concentration, de pleine conscience ou de compassion)
- Méditation marchée

Pratiques informelles :

- Porter une attention à la respiration
 - Ralentir volontairement
 - Une activité par jour en présence
 - Présence attentive et technologie
 - Lecture sur le sujet
-
- Application de méditation : Insight Timer / Petit bouddha / Head Space

Références

- André, C. (2015). Je médite jour après jour. Petit manuel pour vivre en pleine conscience. Paris : l'Iconoclaste. 295 pages.
- Mongeau, Pierre et Saint-Charles, Johanne (2011). « Approches communicationnelles des groupes dans les organisations », dans *Communication organisationnelle : approches, processus et enjeux*, sous la dir. de Grosjean, Sylvie et Bonneville, Luc. Montréal, Chenelière, pp. 253-279.
- Yukl, G. A., & Becker, W. S. (2006). Effective empowerment in organizations. *Organization Management Journal*, 3(3), 210-231.
- Moscovici, S. (1988). Notes towards a description of social representations. *European journal of social psychology*, 18(3), 211-250.
- Ivey, P. I. (2001). *Group Microskills: Culture-Centered Group Process and Strategies*.
- Goleman, (1995), L'intelligence émotionnelle, Tome 1, Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Goleman, D. (2012). Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence, Communication présenté via Big Think. Tiré de l'URL : <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>.
- Korb, S. 2014. Traité de psychologie des émotions. Chapitre 8 : Régulation des émotions. Dunop.
- D'Ansembourg, T. (2001), Cessez d'être gentil soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même. Montréal : Les éditions de l'Homme.
- Ngô, T. (2013). Présentation : Pleine conscience et psychiatrie. *Santé mentale au Québec*, 38 (2), p.9–17.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10, 144-156.
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanism of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in neuroscience*, 7 (8), p.1-11
- Gross, J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California, USA
- Association Canadienne de la santé mentale. <https://cmha.ca/fr/5-strategies-pour-gerer-nos-emotions/>.