

L'intelligence émotionnelle –

Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle

Daniel Goleman, Éditions J'ai lu; collection Bien-être – numéro 7130, France, 1998, 505 p.

Recension parue dans la revue des massothérapeutes, *Le Massager*, 2003

© Janick Belleau¹, 2003

Ce sera un drôle de compte-rendu car, voyez-vous, j'ai à peine pris des notes – et dieu sait que j'ai souligné de longs passages. Honnêtement, je ne sais pas quoi dire sur ce livre – tellement il est entier. Je peux simplement dire que je l'ai lu ligne par ligne... sans vouloir en sauter une – tellement il me parle en tant que personne, conjointe et professionnelle de la santé et de l'écriture. Si j'étais homme ou parent, il me parlerait aussi.

Qu'est-ce que l'IE ?

L'intelligence émotionnelle (IE) se mesure en termes de qualités psychologiques contrairement au quotient intellectuel (QI) qui se mesure en termes d'aptitudes ou de capacités intellectuelles. S'il faut absolument résumer les qualités qu'exige l'intelligence émotionnelle, je dirai: connaissance de soi, contrôle intérieur, motivation positive, empathie, savoir-faire social. Daniel Goleman explique la nature de ces qualités, soit en contant des faits vécus et des études de cas, soit en donnant des exemples personnels. Il fait ainsi d'une pierre deux coups: donner des trucs pour comprendre la tempête des sentiments et se rapprocher de la personne qui lit.

Du côté des enfants

Cela vous surprendra-t-il de savoir que l'IE se cultive ou se détériore dans le giron parental ? Pour l'enfant négligé ou maltraité, l'apprentissage émotionnel sera plus lent à se développer mais, ce sera possible. Un apprentissage approprié vaincra aussi bien la timidité, la dépression, l'anxiété ou la dépendance que la délinquance ou l'agressivité. Ces divers troubles, qui proviennent souvent d'un traumatisme ou d'un mal-être affectif, peuvent, s'ils sont ignorés, conduire à un manque d'empathie pour autrui ou à l'ineptie sociale.

Apprendre l'IE

La rencontre d'une influence positive, la psychothérapie, l'art thérapeutique ou l'expression artistique ou verbale jouent un rôle majeur dans la rééducation affective ou la guérison d'une blessure. Ici, Daniel Goleman rejoint **Boris Cyrulnik** – voir ma critique des *Vilains petits canards* dans le volume 19, numéro 2 de cette revue. Pour Goleman, la maîtrise des émotions peut non seulement guérir mais, prévenir des troubles... en faisant prendre conscience des conséquences qui y sont rattachées; pensons à l'effet, parfois sinon souvent, dévastateur de relations sexuelles non désirées ou non protégées.

Du côté des adultes

Les enfants ne font pas partie de votre quotidien, dites-vous. N'avons-nous pas, toutes et tous, été des enfants avant de devenir des femmes et des hommes... traînant parfois un lourd bagage émotionnel ? L'auteur nous invite à maîtriser nos émotions aussi bien en amour et en amitié qu'en affaires. Pour lui, toutes les situations, se prêtant à une relation interpersonnelle, méritent notre vigilance. Il offre des conseils différents aux femmes et aux hommes qui, nous le savons, réagissent différemment à une situation donnée. Vraiment, ce livre est champion toutes catégories. En le lisant, j'aspire au « génie émotionnel ».

L'intelligence émotionnelle –

Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle

Daniel Goleman, Éditions J'ai lu; collection Bien-être – numéro 7130, France, 1998, 505 p.

Recension parue dans la revue des massothérapeutes, *Le Massager*, 2003

© Janick Belleau¹, 2003

Plusieurs façons d'apprendre

Bien que ce bouquin soit touffu et non illustré, les mots dansent et chantent les uns avec les autres en une parfaite harmonie, grâce à l'excellente traduction de Thierry Piélat. Si toutefois la densité vous pèse, il existe des ateliers et des programmes de développement de l'IE. Pour les trouver, Internet s'avère un outil inestimable.

Ah ! L'amygdale

Un dernier conseil avant de clore le sujet: surveillez votre amygdale... car c'est là que siège l'IE. Pour raisonner les émotions à l'emporte-pièce, il faudra compter sur le néo-cortex. Hier, il fallait mettre de l'eau dans son vin; demain, il faudra mettre du néo-cortex dans son amygdale. Ah puis, pourquoi ne pas commencer aujourd'hui ? Vous prendrez ainsi une longueur d'avance sur le reste de l'univers. Bonne chance.

.....

¹ Ce compte-rendu de Janick est le dernier pour quelque temps. Elle consacrera ses énergies à un nouvel emploi en communications sociales.