



# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE





# INTRODUCTION











## PLAN DE L'INTERVENTION

- Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Vous avez dit émotion ?
- A la recherche de nos ressources, nos talents, nos besoins

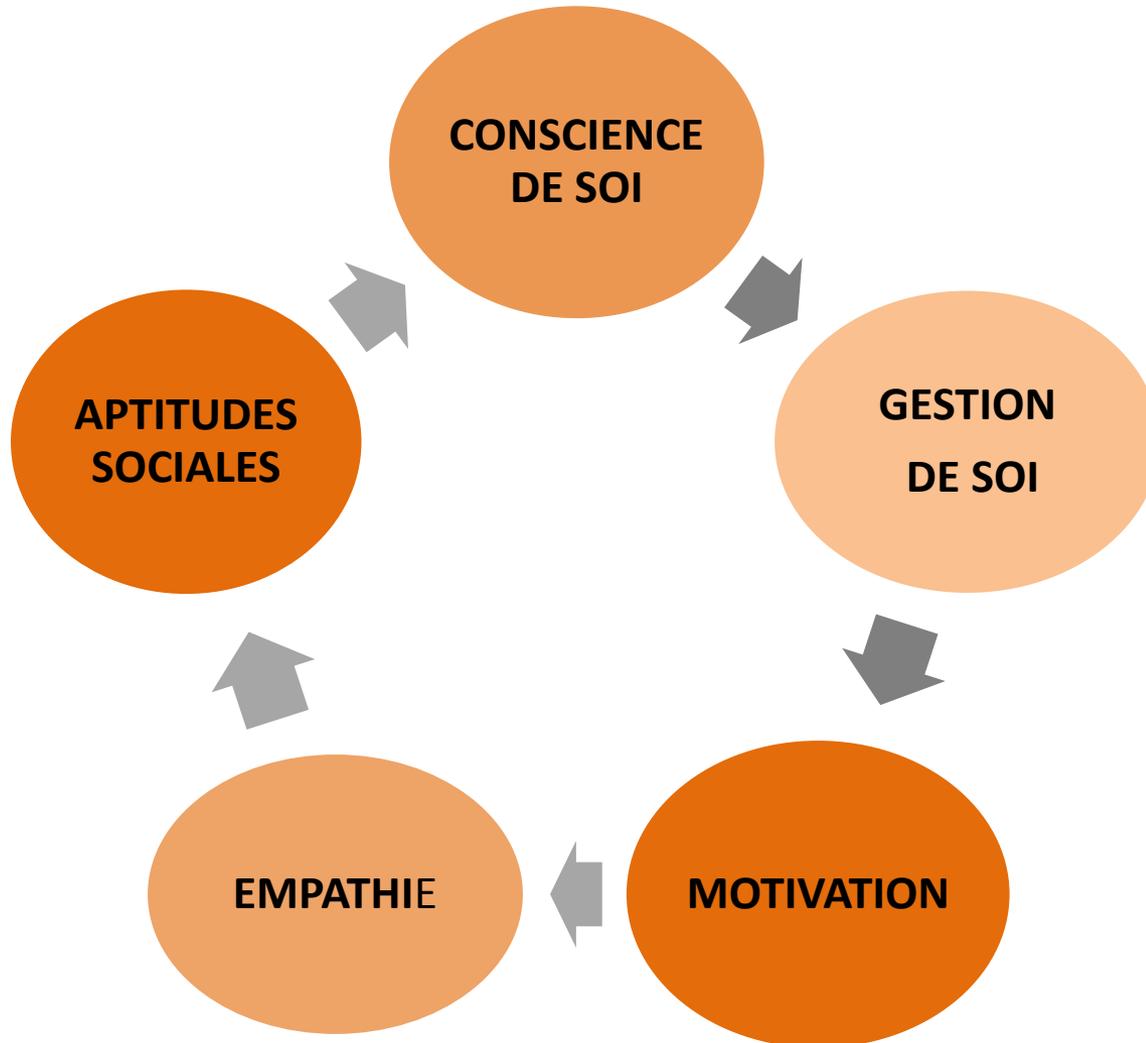


**Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?  
Changer de « paire de lunettes » pour  
observer autrement nos réactions et celles  
de ceux qui nous entourent**



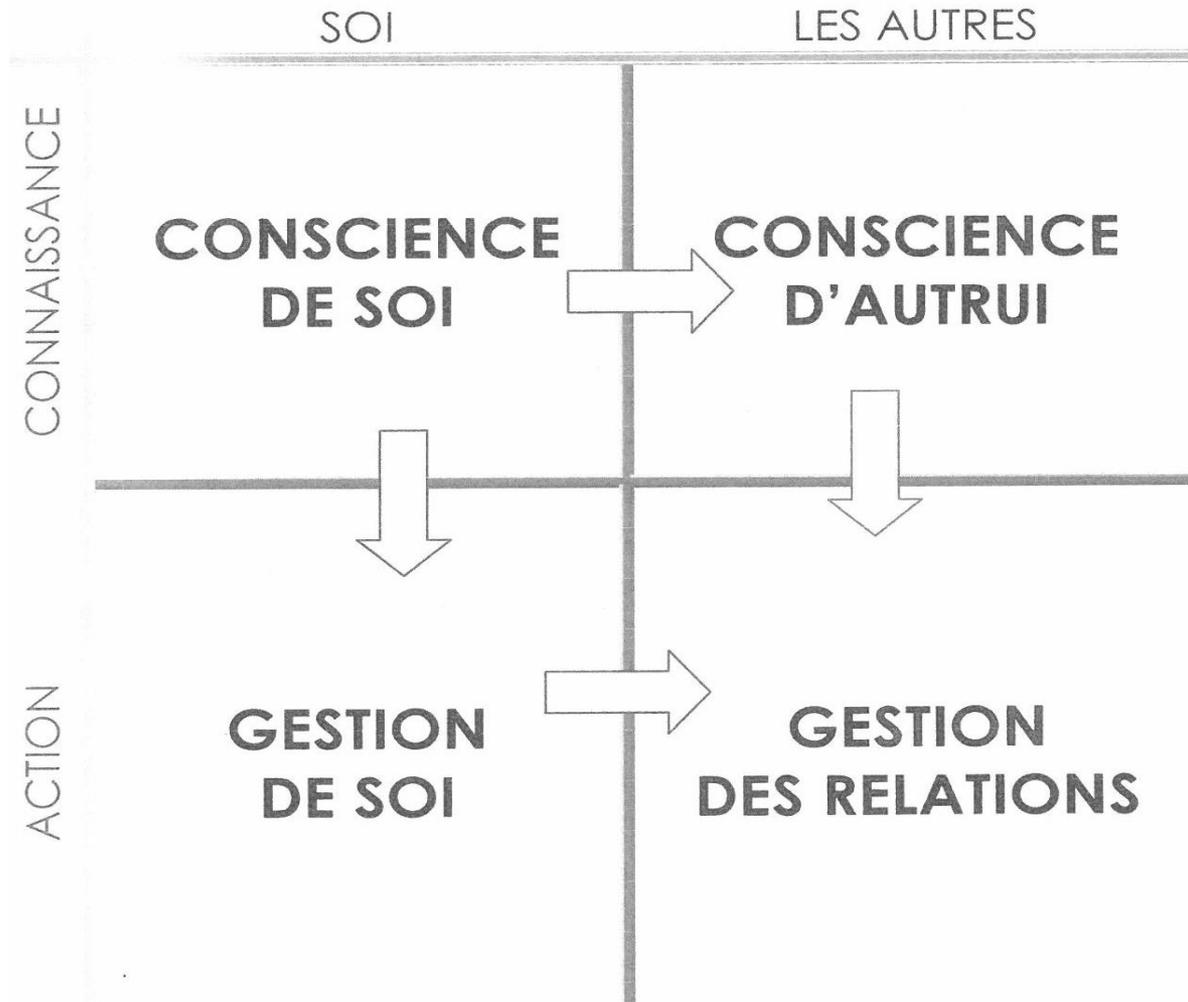
- **Approche de l'Intelligence émotionnelle**
  - **Daniel Goleman**
  - **Process communication**
  
- Impact notre contexte actuel
  
- Les bénéfices positifs de l'IE
  
- L'apprentissage de toute une vie

# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE - GOLEMAN



# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET PROCESS COMMUNICATION

UN OUTIL DE DEVELOPPEMENT DE  
COMPETENCES RELATIONNELLES ET *EMOTIONNELLES*





- Approche de l'Intelligence émotionnelle
  - Daniel Goleman
  - Process communication
  
- **Impact notre contexte actuel**
  
- Les bénéfices positifs de l'IE
  
- L'apprentissage de toute une vie

# 3 GRANDS PARADIGMES

## La complexité

- Les organisations et contextes de travail deviennent des systèmes complexes.
- Tout va très vite avec de nombreuses ruptures, de l'incertitude. Nécessite d'agir avec agilité

➔ **Adaptabilité au changement**

## L'interdépendance

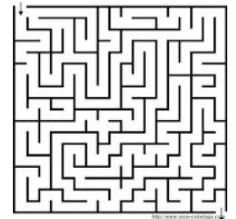
Nous sommes tous interconnectés malgré nous

➔ **Meilleure connaissance de soi et des autres**  
**Nécessité de plus coopérer**

## L'individualité

Se réaliser et donner du sens

➔ **Motivation et prise d'initiative**





- Approche de l'Intelligence émotionnelle
  - Daniel Goleman
  - Process communication
  
- Impact notre contexte actuel
  
- **Les bénéfices positifs de l'IE**
  
- L'apprentissage de toute une vie

# LES BENEFICES POSITIFS DE L'IE

## ➔ Epanouissement personnel de la personne

- Estime de soi, confiance en soi...
- Santé : corps et mental

## ➔ Epanouissement de la relation

- Ecoute, non jugement
- tolérance, empathie

## ➔ Epanouissement professionnel

- Meilleure qualité de vie au travail
- Permet d'agir à bon escient : souplesse, adaptabilité, agilité
- Conscience sociale/ aura/ charisme /rayonnement



- Approche de l'Intelligence émotionnelle
  - Daniel Goleman
  - Process communication
  
- Impact notre contexte actuel
  
- Les bénéfices positifs de l'IE
  
- **L'apprentissage de toute une vie :**
  - **plasticité cérébrale**
  - **une volonté/ remise en cause positive durable**



**Vous avez dit Emotions ?**



## Les émotions ont toujours existé...depuis l'homme des cavernes

- **Quel accueil ? Les résistances et croyances : inappropriées, inadéquates....**
- Qu'est ce que c'est ?
- Le langage des émotions



- Les émotions ont toujours existé...depuis l'homme des cavernes
- Quel accueil ? Les résistances et croyances : inappropriées, inadéquates....
- **Qu'est-ce que c'est ?**
  - **Définition**
  - **A quoi elles nous servent ? Des messagers**
  - **Nos pensées et pilotes automatiques - Drivers**
- Le langage des émotions

**STIMULI = SITUATION DANS NOTRE ENVIRONNEMENT**



**PENSEE**



**COMPORTEMENT**

# 7 EMOTIONS DE BASE

**e movere = mouvement = réaction vers**

**La joie**

**la peur**

**le dégoût**

**le mépris**

**la tristesse**

**la colère**

**la surprise**

# LISTE DE SENTIMENTS - CNV

## CONTENT

- Heureux
- Excité
- Joyeux
- Satisfait
- Ravi
- Plein de courage
- Reconnaissant
- Confiant
- Inspiré
- Soulagé
- Rassuré
- Touché
- Épanoui
- Gonflé à bloc
- Fier

## GAI

- Enjoué
- Energétisé
- Revigoré
- Enthousiaste
- Plein d'entrain
- Rafraîchi
- Stimulé
- D'humeur espiègle
- Plein de vie
- Vivifié
- Exubérant

- Étourdi
- Aventureux
- Émoustillé
- Pétillant

## EN PAIX

- Tranquille
- Calme
- Paisible
- Absorbé
- Content
- Concentré
- En expansion
- En confiance
- Serein
- Satisfait
- Détendu
- Relaxé
- Centré
- Béat
- Zen

## PLEIN D'AMOUR

- Chaud
- Amical
- Sensible
- Plein d'affection
- Rempli de tendresse
- Plein d'appréciation

- Plein de compassion
- Reconnaissant
- Nourri
- En expansion
- Ouvert
- Amoureux
- Émerveillé
- Proche
- Plein de gratitude

## CONFUS

- Perplexe
- Hésitant
- Troublé
- Inconfortable
- Embrouillé
- Tirailé
- Partagé
- Déchiré
- Embarrassé
- Embêté
- Mal à l'aise
- Frustré
- Méfiant
- Bloqué
- Agité

## FATIGUÉ

- Épuisé

- Inerte
- Léthargique
- Indifférent
- Ramolli
- Las
- Dépassé
- Impuissant
- Lourd
- Endormi
- Saturé
- Sans élan
- Rompu

## APEURÉ

- Craintif
- Alarmé
- Anxieux
- Tendu
- Sous pression
- Sur ses gardes
- Qui a la trouille
- Effrayé
- Terrifié
- Terrorisé
- Épouvanté
- Paniqué
- Horrifié

- Angoissé
- Bloqué

## TRISTE

- Découragé
- En détresse
- Déprimé
- D'humeur noire
- Consterné
- Démoralisé
- Désespéré
- Seul
- Impuissant
- Sur la réserve
- Mécontent
- Malheureux
- Blessé
- Abattu
- Débordé

## FÂCHÉ

- En colère
- Enragé
- Exaspéré
- Fou furieux
- Hors de soi
- Agacé

- Contrarié
- Nerveux
- Irrité
- Qui en a marre
- Amer
- Pessimiste
- Plein de ressentiment
- Dégoûté
- Ecoeuré

## ET ENCORE

- Fragile
- Vulnérable
- Démuni
- Surpris
- Étonné
- Décontenancé
- Ébahi
- Sidéré
- Ahuri
- Curieux
- Intrigué
- Intéressé
- Impatient...

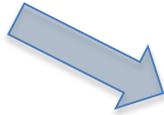
ET POUR VOUS ?

Si vous essayiez de lister les 5 émotions/sentiments qui parlent de vous, les 5 que vous ressentez le plus régulièrement dans votre vie. Ce sont lesquelles ?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## SITUATION

Ma fille n'est jamais prête pour partir au lycée le matin  
On me propose un nouveau projet professionnel



## PENSEE

Irrespect **incompétence**  
Lenteur **compliqué**  
Irresponsable **fastidieux**

## EMOTION

Enervement, colère, agressivité  
anxiété, peur, angoisse  
Découragement, désabus, tristesse....



## COMPORTEMENT

Je hurle dans toute la maison pour qu'elle se dépêche  
Je piétine d'impatience devant la voiture et m'agace  
**Je me lamente et me dis que je n'y arriverai jamais**  
**Je m'agace et suis désagréable avec mon environnement**

DRIVER	FAIS PLAISIR	FAIS EFFORT	DEPECHE TOI
			
PILOTE AUTOMATIQUE	JE DOIS FAIRE PLAISIR	JE DOIS FAIRE DES EFFORTS	JE DOIS TOUJOURS ALLER VITE

SE SURADAPTE  
DIFFICILE DE  
S’AFFIRMER DE  
DIRE NON

GEIGNARD  
FAIT DES ERREURS  
**TRISTESSE**

RAME, NE COMPREND  
PLUS RIEN  
SE DECHARGE SUR LES  
AUTRES

BLAMEUR  
MOQUEUR  
**AGRESSIVITE**

VA TOUJOURS VITE  
PAS DE PATIENCE  
AIME DELAIS SERRES



SOIS PARFAIT		SOIS FORT	
			
JE DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE FORT	JE DOIS ETRE FORT

SURDETAILLE  
PERFECTIONNISTE

ATTAQUANT  
SURCONTROLE  
**COLERE**

SEVERE, FROID  
SE FOCALISE SUR  
CE QUI NE VA PAS

ATTAQUANT  
PART EN CROISADE  
**COLERE**

ATTEND DES AUTRES  
QU’ILS SE PRENNENT  
EN CHARGE

BLAMEUR  
MANIPULE  
**AGRESSIVITE**

N’EXPRIME PAS  
NE MONTRE RIEN  
IMPASSIBLE

GEIGNARD  
ATTEND PASSIVEMENT  
**VIDE, INSIGNIFIANT**



- Les émotions ont toujours existé...depuis l'homme des cavernes
- Quel accueil ? Les résistances et croyances : inappropriées, inadéquates....
- Qu'est-ce que c'est ?
  
- **Le langage des émotions**
  - **apprendre à les accueillir, leur laisser une juste distance plutôt que de vouloir les éviter ou sur contrôler**
  - **apprendre à mettre des mots sur ce qui se passe**



**Développer la connaissance de soi =  
développer son estime de soi**

**A la recherche de nos ressources, nos  
talents, nos besoins**



○ **A la recherche de nos ressources, nos talents « le caractère »**

SOIS PARFAIT		SOIS FORT	
			
JE DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE FORT	JE DOIS ETRE FORT

**LOGIQUE  
ORGANISE  
RESPONSABLE**

**OBSERVATEUR  
CONSCIENCIEUX  
DEVOUE**

**PERSUASIF  
CHARMEUR  
ADAPTABLE/  
PLEIN DE RESSOURCES**

**CALME  
REFLECHI  
IMAGINATIF**

FAIS PLAISIR	FAIS EFFORT
	

**SENSIBLE  
COMPATISSANT  
CHALEUREUX**

**SPONTANE  
CREATIF  
LUDIQUE**

ET POUR VOUS ?

**Et si vous faisiez la playlist des 5 talents/ressources qui parlent de vous, vous choisiriez lesquels ?**

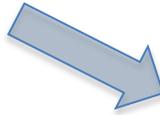
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



- A la recherche de nos ressources, nos talents « le caractère »
  
- **Partie en quête de nos besoins**
  - Conscientiser nos besoins
  - nos besoins psychologiques
  - Prendre soin de nos besoins fondamentaux
  - Faire une demande CNV

## SITUATION

Ma fille n'est jamais prête pour partir au lycée le matin  
On me propose un nouveau projet professionnel



## PENSEE

Irrespect **incompétence**  
Lenteur **compliqué**  
Irresponsable **fastidieux**

## EMOTION

Enervement, colère, agressivité  
anxiété, peur, angoisse  
Découragement, désabus, tristesse....



## COMPORTEMENT

Je hurle dans toute la maison pour qu'elle se dépêche  
Je piétine d'impatience devant la voiture et m'agace  
**Je me lamente et me dis que je n'y arriverai jamais**  
**Je m'agace et suis désagréable avec mon environnement**

○ **Nos besoins psychologiques**

SOIS PARFAIT		SOIS FORT	
			
JE DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE PARFAIT	TU DOIS ETRE FORT	JE DOIS ETRE FORT

**RECONNU/  
TRAVAIL**

**RECONNU/  
SES CONVICTIONS**

**CHALLENGE**

**SOLITUDE**

**STRUCTURATION  
DU TEMPS**

**RECONNU/  
TRAVAIL**

**DEFI**

**EXCITATION**

FAIS PLAISIR	FAIS EFFORT
	

**RECONNU EN TANT  
QUE PERSONNE  
BESOIN D'HARMONIE  
BESOINS SENSORIELS  
/ 5 SENS**

**CONTACTS**

**ACTIVITES VARIEES**

# LISTE DE BESOINS - CNV

## *Bien-être physique*

- Respiration
- Hydratation
- Alimentation
- Abri / Protection
- Mouvement / Exercice
- Repos
- Contact physique
- Respect du rythme
- Espace vital

## *Harmonie*

- Détente
- Paix
- Beauté
- Ordre
- Facilité / Fluidité
- Calme
- Confort
- Douceur

## *Sécurité*

- Confiance
- Préserver son temps et son l'énergie
- Protection
- Etre rassuré-e
- Réconfort
- Sécurité affective et matérielle
- Stabilité
- Soutien

## *Célébration*

- Appréciation
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, affection, rêve...)
- Ritualisation
- Reconnaissance / Gratitude

## *Besoins relationnels*

- Communication
- Connexion / Lien
- Appartenance
- Compagnie
- Inclusion
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Tendresse
- Délicatesse / Tact
- Honnêteté / Sincérité
- Respect
- Réciprocité
- Considération
- Etre vu-e / accueilli-e
- Prendre soin

## *Accomplissement de soi*

- Réalisation
- Créativité
- Confiance en soi
- Expression
- Contribution à l'épanouissement de la vie (exercer pleinement ses talents au service de la vie)
- Puissance personnelle
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- Inspiration
- Apprentissage
- Evolution
- Spiritualité

## *Autonomie*

- Liberté
- Indépendance
- Libre-arbitre
- Souveraineté

## *Intégrité*

- Authenticité
- Spontanéité
- Congruence
- Estime de soi
- Respect de soi

## *Jeu*

- Défolement
- Légèreté
- Rire
- Ressourcement

## *Participation*

- Contribuer au bien-être des autres
- Coopération
- Concertation
- Co-création
- Interdépendance

## *Sens*

- Clarté
- Compréhension
- Discernement
- Intensité
- Découverte / Aventure
- Equité / Justice
- Unité
- Communion
- Présence
- Espoir

ET POUR VOUS ?

**Connaissez-vous vos trois besoins  
essentiels dans votre vie ?**



# Proverbe africain

« N'oublie pas que quand tu pointes quelqu'un du doigt,  
trois doigts sont pointés vers toi »



# CNV Bonhomme O S B D

**OBSERVER**

sans évaluer

**DIRE SON SENTIMENT**

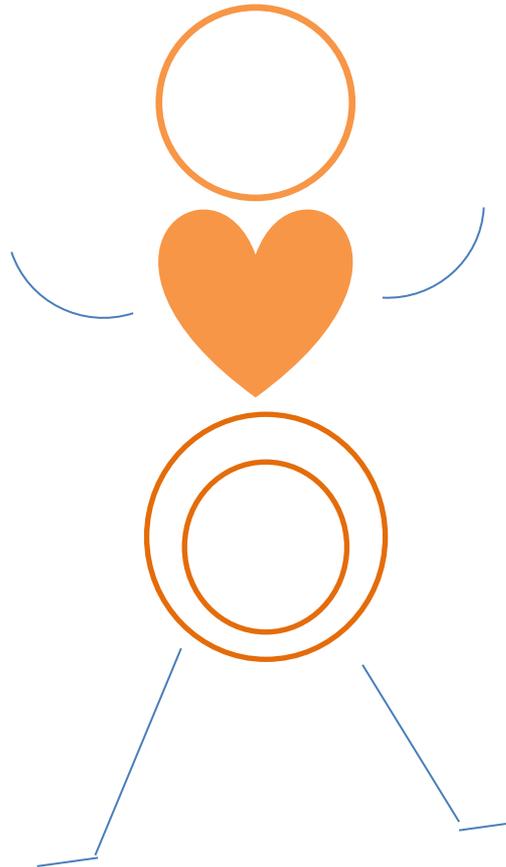
en disant « JE »

**EXPRIMER SON BESOIN**

sans parler d'action

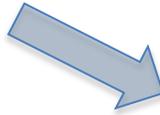
**DEMANDER**

sans exiger



## SITUATION

Ma fille n'est jamais prête pour partir au lycée le matin  
On me propose un nouveau projet professionnel



## PENSEE

Irrespect **incompétence**  
Lenteur **compliqué**  
Irresponsable **fastidieux**

## EMOTION

Enervement, colère, agressivité  
anxiété, peur, angoisse  
Découragement, désabus, tristesse....



## COMPORTEMENT

Je hurle dans toute le maison pour qu'elle se dépêche  
Je piétine d'impatience devant la voiture et m'agace  
**Je me lamente et me dis que je n'y arriverai jamais**  
**Je m'agace et suis désagréable avec mon environnement**



# CONCLUSION



# Intelligence émotionnelle et pensée positive





*«L'Intelligence émotionnelle est un art d'être. Comme tous les arts, celui-ci est précieux non seulement pour la qualité de vie au travail mais aussi pour le développement d'une société responsable et fondamentalement plus humaine».*  
*Daniel-Goleman*