

## PODCAST 240

Date d'envoi : vendredi 48 à 5 :00

Titre : L'intelligence émotionnelle

Pour écouter

**LE PODCAST**

« L'intelligence émotionnelle »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 240<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle est une donnée d'évaluation non scientifique basée sur la gestion des émotions humaines pour faire face aux différentes situations. Elle peut se définir également comme la capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres afin de fluidifier les interactions dans nos relations humaines.

On a souvent opposé l'émotion à la raison, or, ce sont en fait des phénomènes similaires, opérés à des stades différents de la réaction. Lorsque nous sommes face à une situation particulièrement difficile, notre cerveau va interagir émotionnellement de façon primaire, ce n'est qu'après un laps de temps plus ou moins long, qu'il proposera une réaction plus stable et réfléchie. Ce processus est en fait une digestion de l'information par notre cerveau, qui en fonction de notre état émotionnel, optera pour l'une ou les deux réactions.

On décrit en fait l'émotion comme la composition de 2 facteurs bien distincts, la sensation et l'affect, ces 2 notions sont très importantes pour comprendre notre façon de penser. Par exemple, lors d'une gifle, la sensation est la douleur physique de la joue rougie et l'affect est l'interprétation des sentiments ressentis tels que la honte par

exemple, si on a été vu en public. La sensation ne se modifie pas avec le temps, or l'affect n'est pas un fait, mais une interprétation plus ou moins juste, voire erronée parfois de la situation. L'émotion ressentie pourrait créer un marqueur sensoriel négatif, ce marqueur resterait alors ancré en nous, même s'il est erroné.

Selon Robert Plutchik, un professeur et psychologue américain, nos états d'âme sont les combinaisons de 6 émotions primaires dont 5 sont négatives, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et la surprise et une seule est positive, la joie. Or la joie est une émotion naturelle que nous devrions ressentir en permanence et tous les jours. Malheureusement, les événements extérieurs de nos vies viennent perturber notre système décisionnel et prennent le contrôle de nos émotions.

Notre cerveau se compose de 3 parties bien distinctes, le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le néo cortex. Lorsqu'une situation nous parvient, le cerveau reptilien se met en marche instantanément, agissant sur les constants reflexes de notre corps. En second lieu, le cerveau limbique prend le relais et génère des réactions émotionnelles, parfois confuses et souvent maladroitement et enfin une fois que l'émotion est passée, notre cortex commence seulement à analyser la situation et choisir la situation la plus adaptée, généralement sage et mûrement réfléchi.

Dans notre monde, il est plutôt mal vu d'avoir des émotions. Nous passons notre temps à les refouler, à contrôler notre image, de peur de laisser entrevoir une certaine faiblesse. Or l'émotion est un cadeau ! Apprendre à gérer ses émotions et non vouloir les contrôler, c'est donc développer son intelligence émotionnelle. Selon Daniel Goleman, un psychologue américain, il existe 5 aptitudes nécessaires pour prendre conscience et développer une intelligence émotionnelle.

Premièrement **la conscience de soi**, c'est la capacité à accueillir et à reconnaître nos émotions. Elle permet de donner une image positive de nous-même et de développer la confiance en soi

Deuxièmement **la maîtrise de soi**, c'est la capacité à gérer nos émotions. Elle permet d'identifier les informations de l'émotion et d'établir une réaction adaptée à la situation.

Troisièmement **la conscience d'autrui**, c'est la capacité à considérer les autres. Elle permet d'inter agir avec la sensibilité des autres, leurs états d'âme et agir avec bienveillance.

Quatrièmement, **la gestion des relations humaines**, c'est la capacité à gérer les relations humaines et sociales, à créer des réseaux de travail et des réseaux relationnels.

Et cinquièmement, **la motivation**, c'est la capacité à fédérer les autres sur des projets.

L'intelligence émotionnelle est une aide précieuse dans nos relations humaines, le Dr Goleman explique que nos décisions sont prises à 80 % avec de l'intelligence émotionnelle. Il démontre que notre quotient émotionnel est bien plus important que notre quotient intellectuel, surtout dans le monde des affaires. La qualité de nos émotions dépend de 5 facteurs :

>>La qualité de nos pensées

- >>Notre comportement
- >>Notre psychologie
- >>Notre environnement
- >>Nos expériences passées

Le contrôle de ces facteurs va développer en nous une intelligence émotionnelle accrue qui nous permettra de nous adapter avec beaucoup plus d'agilité aux situations difficiles. L'intelligence émotionnelle peut devenir un véritable outil de management dans le cabinet dentaire. Mieux se connaître, comprendre et gérer ses émotions permettra sans aucun doute une meilleure communication au sein de l'équipe et occasionnera plus d'efficacité et de performance.

Je te conseille la lecture du livre de [Daniel Goleman, L'intelligence émotionnelle](#)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !