

Performance

L'intelligence émotionnelle : késaco ?

Contrairement au quotient intellectuel, la notion d'intelligence émotionnelle (IE) est mal connue. Pourtant, elle expliquerait jusqu'à 2/3 la réussite des leaders, contre 1/3 seulement pour le QI ! Pierrette Desrosiers, psychologue, coach et conférencière spécialiste du monde agricole au Québec, nous aide à mieux comprendre l'IE.

En Amérique du Nord, l'intelligence émotionnelle est mieux connue qu'en France. Pouvez-vous nous expliquer cette notion qui vous tient à cœur ?

Pierrette Desrosiers : D'après les pionniers du sujet aux USA, notamment Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à comprendre ses émotions et celles des autres, et les contrôler pour mieux atteindre ses objectifs. En effet, lorsque vous êtes sous le coup de l'émotion – colère, stress ou euphorie, par exemple – votre cerveau émotionnel empêche votre cerveau rationnel d'agir normalement. Vous êtes alors privé de votre intelligence... C'est physiologique !

Pourquoi cette notion semble si importante aujourd'hui ?

P. D. : Pour tous les leaders, même en agriculture, la priorité numéro 1 est d'être capable de gérer ses émotions pour prendre les bonnes décisions en toutes circonstances. D'après Daniel Goleman, le quotient émotionnel (QE) serait jusqu'à deux fois plus important que le quotient intellectuel pour expliquer le succès des leaders. Ce constat a entraîné une vraie prise de

conscience dans le monde des affaires en Amérique du nord. Selon un autre expert, Antonio Damasio, 100 % de nos décisions sont prises via nos émotions. Sans émotions, impossible de prendre de décision. L'objectif est donc de bien se connaître afin de mieux gérer ses émotions, pour prendre de meilleures décisions et au final, mieux gérer nos relations.

Comment réussir à mieux gérer ses émotions pour une bonne prise de décision ?

P. D. : Tout d'abord, ne jamais prendre de décision sous le coup d'une émotion forte. Il est préférable de prendre du recul, pour mieux réfléchir. Pour mieux contrôler ses émotions et développer son QE, il est possible de lire certains livres sur le sujet, pratiquer des séances de coaching ou des thérapies. Notre IE se compose de cinq compétences élémentaires, à savoir la conscience de soi, l'autorégulation, la motivation, l'empathie et les compétences sociales c'est-



Des quiz sur l'intelligence émotionnelle sont disponibles sur le site Internet de Pierrette Desrosiers www.pierrettedesrosiers.com (contact : pierrette@pierrettedesrosiers.com).

à-dire notre relation aux autres. Sur chacun de ces points, il est possible de développer son quotient émotionnel. Car contrairement au QI, le QE peut toujours se développer !

Olivier Lévêque

AGENDA

Du 16 mars au 3 avril 2015, Pierrette Desrosiers traversera la France pour une série de conférences et formations, dans six régions et à Paris, organisé par l'IGF (Inter-groupes féminins).