

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Avec Shona GIGOULEY, Étudiante en Master de Psychologie du développement

L'intelligence émotionnelle (IE) représente la capacité pour une personne à comprendre, exprimer, réguler ses émotions mais aussi de percevoir et décoder les émotions d'autrui. Elle se développe tout au long de la vie. L'IE participe au développement intellectuel et au bien-être émotionnel.



Quelques infos

Le concept d'intelligence émotionnelle (IE) est apparu dans les années 90. Ce terme a inspiré de nombreux auteurs, notamment pour le développement des compétences sociales. De plus, on peut retrouver une pyramide de l'IE :



**Unité
émotionnelle**

Transcendance

Actualisation de soi

Compétences sociales

Conscience sociale

Autorégulation

Conscience de soi

Reconnaissance des émotions

Les stimuli émotionnels

D'après Benabdelhadi et al. (2022)

Comment ça marche ?

L'IE engage certaines capacités comme l'attention, la régulation ou la mémoire. Cette dernière fonctionne grâce au système complexe des émotions. L'émotion est une réaction naturelle lors d'une rencontre entre une personne et une situation. Elles se composent de sensations physiques et de comportements.

A quoi ça sert ?

L'IE est essentielle pour créer des relations intrapersonnelles et interpersonnelles. Elle peut, par exemple, prédire les interactions positives ou les capacités d'adaptation. Elle permet donc de renforcer les capacités et les compétences dans la vie personnelle et professionnelle, en renforçant son identité dans la société.

Ce concept intéresse de plus en plus le monde du travail. Travailler sa propre intelligence émotionnelle apparaît particulièrement important pour les professionnel·les de la santé qui font face à des patients avec des troubles psychiques (ex : médecins, psys, ...).

Pour aller plus loin :

Ennakra, M. (2021) L'intelligence émotionnelle : une revue de littérature.

Contenu proposé par le Raptor Neuropsych ©

