

# L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Ordre de la présentation

*Du point de vue de l'évolution du cerveau*  
*Du point de vue de l'histoire de la psychologie*  
*Émotions et cognition*  
*Émotions et mémoire*  
*Définition de l'intelligence émotionnelle*  
*Incidences pédagogiques*  
*Conclusion*  
*Testez votre intelligence émotionnelle!*



## Le développement du cerveau rationnel

Le cerveau humain est composé d'un kilo et demi de neurones et autres tissus. Il est trois fois plus gros que celui des grands singes.

Au cours de millions d'années d'évolution, le cerveau s'est développé de bas en haut, les centres supérieurs apparaissant comme des perfectionnements de parties inférieures plus anciennes.

La partie la plus primitive du cerveau est le tronc cérébral entourant l'extrémité supérieure de la moelle épinière. Il gouverne les fonctions vitales essentielles comme la respiration et le métabolisme des autres organes du corps, ainsi que les réactions et les mouvements stéréotypés. Il ne pense pas et n'apprend pas. Il est un ensemble de régulateurs préprogrammés qui permettent au corps de fonctionner normalement et de réagir pour sa survie.

Du tronc cérébral émergea le système limbique, le centre des émotions. Des milliers d'années plus tard de ces centres se développa la partie supérieure : le cerveau pensant ou néocortex.

Le fait que le cerveau rationnel se soit développé à partir du cerveau émotionnel en dit long sur la relation entre la pensée et l'émotion. Le cerveau émotionnel existait bien avant le cerveau rationnel.

## Le développement du cerveau émotionnel

La source la plus ancienne de notre vie émotionnelle se situe dans le bulbe olfactif (l'odorat). En ces temps primitifs, l'odorat était un sens essentiel à la survie.

À partir du lobe olfactif, les premiers centres gouvernant les émotions ont commencé à se développer pour enserrer la partie supérieure du tronc cérébral.

Avec les premiers mammifères sont apparues les nouvelles couches essentielles du cerveau émotionnel. Elles entourent le tronc cérébral et ressemblent à une couronne où le cerveau émotionnel vient se loger. Parce que cette partie du cerveau enserre et borde le tronc cérébral, on l'a appelé système limbique, du latin *limbus*, bord. Cette nouvelle couche ajoute au répertoire du cerveau les émotions proprement dites. Lorsque nous sommes sous l'emprise de nos émotions, c'est le système limbique qui commande.

En se développant, à partir du système limbique, le cortex élaborera deux outils extrêmement efficaces : la capacité d'apprendre et la mémoire. Ces progrès permettaient à un animal d'effectuer un choix intelligemment dont dépendait sa survie et d'adapter avec précision ses réactions aux contraintes de l'environnement plutôt que de réagir de façon automatique et stéréotypée.

Il y a une centaine de millions d'années, le cerveau des mammifères connut une forte poussée de croissance. Sur les deux fines couches du cortex, s'empilèrent plusieurs couches de cellules cérébrales qui formèrent le néocortex. À la différence du cortex, le néocortex offre un extraordinaire avantage intellectuel.

Le cortex d'*Homo sapiens* plus développé que chez toute autre espèce a donné naissance à tout ce qui est spécifiquement humain. Il est le siège de la pensée et contient des centres chargés d'assembler et de comprendre les perceptions sensorielles. Il ajoute aux sensations ce que nous pensons d'elles et nous permet d'avoir des sensations sur les idées, les symboles, les produits de l'imagination et les œuvres d'art.

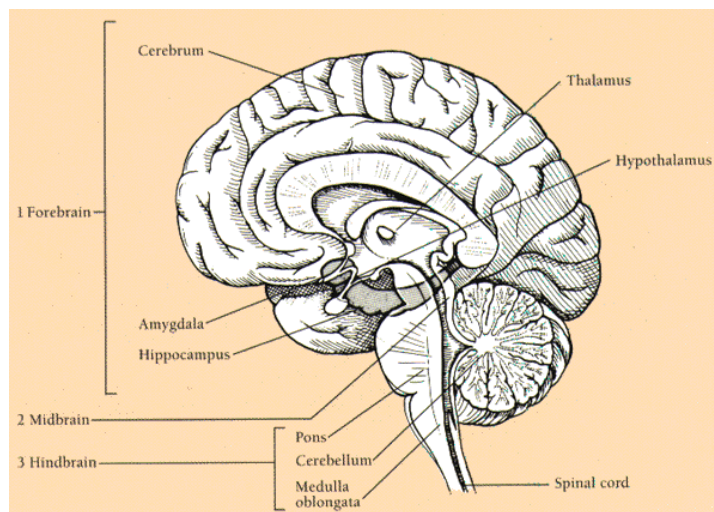
Au cours de l'évolution, le néocortex a apporté comme avantage, la capacité à élaborer des stratégies et à planifier à long terme. L'art, la civilisation et la culture sont les fruits du néocortex. Le néocortex a donc ajouté de nouvelles nuances à la vie affective, par exemple, l'amour.

Le système limbique génère des sensations de plaisir et le désir sexuel, les émotions qui alimentent la passion sexuelle. L'interaction de système limbique et du néocortex crée l'attachement mère-enfant qui forme la base de l'unité familiale et de l'engagement à long terme nécessaire à l'éducation de l'enfant. Les espèces dépourvues de néocortex, comme les reptiles, ne connaissent pas l'affection maternelle. Les petits doivent se cacher pour ne pas être mangés par les parents.

Le néocortex apporte à la vie affective la capacité d'avoir des sentiments par rapport à nos sentiments, de réagir à nos émotions de manière plus variée et nuancée. Par exemple réagir à la peur d'un voleur qui entre chez nous par effraction en composant le 911 sur le téléphone.

Mais le néocortex ne gouverne pas toute notre vie affective. Pour les urgences émotionnelles il passe la main au système limbique.

La partie du cerveau où siègent les émotions (système limbique) joue un rôle clé dans l'architecture neuronale. Les centres cérébraux supérieurs se sont développés à partir de la zone limbique du cerveau. Cela confère aux centres de l'émotion un immense pouvoir sur le fonctionnement de la pensée.



## Le reptilien

- Il est l'origine du cerveau (200 millions d'années)
- Rôle: Gouverne les fonctions vitales essentielles et le métabolisme des organes du corps, ainsi que les réactions et les mouvements stéréotypés.
- Il ne pense pas
- Il n'apprend pas
- Il permet au corps de fonctionner normalement et de réagir

## Le système limbique

- (60 millions d'années)
- Centre des émotions
- C'est lui qui commande lorsque nous sommes sous l'emprise de nos émotions.

## Le cortex

- Capte les sensations
- Planifie et coordonne les mouvements
- Centre des apprentissages et de la mémoire
- Permet à l'animal de faire des choix intelligents.

## Le néocortex

- Extraordinaire avantage intellectuel
- Capacité à élaborer des stratégies
- Capacité de planifier à long terme
- Le siège de la pensée
- Ajoute aux sensations ce que nous pensons d'elles
- Permet d'avoir des sensations sur les idées

# La place des émotions dans l'histoire de la psychologie

- 1- **Béhaviorisme**
- 2- **Cognitivism**
- 3- **Intelligences multiples**

L'intelligence émotionnelle du point de vue de l'histoire de la psychologie

## **Béhaviorisme**

Dans les années 50, la psychologie était dominée par l'école béhavioriste. Les béhavioristes estimaient que seul le comportement observable pourrait être étudié scientifiquement et excluaient la vie intérieure et les émotions du domaine de la science.

## **Cognitivism**

En réaction au courant béhavioriste, les tenants de la psychologie cognitive, vers les années 60, s'intéressent à la manière dont l'esprit enregistre et emmagasine l'information et à la nature de l'intelligence. Les modèles de traitement de l'information développés par ces spécialistes ne tenaient pas compte du fait que la raison est guidée et parfois dominée par les sentiments.

## **Intelligences multiples**

Les psychologues de la nouvelle génération s'intéressent aux intelligences multiples. Ils reconnaissent le pouvoir et les vertus des émotions, ainsi que leurs dangers. Les émotions nous enrichissent et tout modèle de l'esprit qui les ignore est déficient.

La conception traditionnelle de l'antagonisme entre raison et sentiment en est bouleversée. Il ne s'agit pas de remplacer la raison par les émotions, mais de trouver le bon équilibre entre les deux. Le nouveau paradigme vise l'harmonie entre la tête et le cœur. Les émotions sont d'une grande importance pour la raison. Nos facultés affectives nous guident constamment dans nos choix, elles travaillent de concert avec l'esprit rationnel et permettent ou interdisent l'exercice de la pensée. Comme par exemple, qui épouser ? Quel sport pratiquer ? Quelle épargne retraite choisir ? De même le cerveau rationnel joue un rôle exécutif dans nos émotions, sauf lorsque celles-ci échappent à notre contrôle et que le cerveau émotionnel règne en maître.

Pendant longtemps la place des sentiments dans la vie mentale a été ignorée par la recherche faisant des émotions en continence en grande partie inexplorée par la psychologie scientifique.

Aujourd'hui la science apporte un démenti à ceux qui souscrivent à une conception étroite de l'intelligence et prétendent que le QI est une donnée génétique non modifiable et que notre destinée individuelle est en grande partie prédéterminée. Adopter ce point de vue, c'est balayer la question la plus intéressante : « Qu'est-il possible de faire pour aider nos enfants à mieux réussir dans la vie ? Quels facteurs entrent en jeu lorsque des individus possédant un QI élevé échouent et que d'autres au QI modeste réussissent ? »

C'est seulement ces dernières années que s'est dégagé un modèle scientifique de l'esprit émotionnel, qui explique comment la plupart de nos actions sont gouvernées par nos émotions.

## Émotions et cognition

- ***Cerveau rationnel***
- ***Réaction plus lente car elle fait intervenir un grand nombre de circuits***
- ***Évalue d'abord la situation et la réaction vient ensuite***
- ***La pensée précède le sentiment***
- ***Jugements plus judicieux***
- ***Cerveau émotionnel***
- ***Fonctionne comme un radar***
- ***Agit rapidement***
- ***Réagit sans prendre le temps d'analyser la situation***
- ***Capable de déchiffrer les sentiments***
- ***Jugements intuitifs, parfois erronés***

## Émotions et cognition

Les régions préfrontales sont impliquées dès le départ dans le contrôle de nos réactions. Les informations sensorielles en provenance du thalamus sont pour la plus grande partie envoyées vers le néocortex qui enregistre ce qui est perçu et lui donne un sens. Cette information et la réaction qu'elle provoque sont coordonnées par les lobes préfrontaux, point de départ de la planification et de l'organisation de nos actions qui peuvent être d'ordre émotionnel. Dans le néocortex, une multitude de circuits enregistrent et analysent cette information et par l'intermédiaire des lobes préfrontaux, commandent une réaction. Si une réaction affective est nécessaire, les lobes préfrontaux s'en chargent en coordination avec l'amygdale et les autres circuits du cerveau émotionnel. Cette succession d'événements permet d'agir avec discernement. La réaction néocorticale est plus lente parce qu'elle fait intervenir un grand nombre de circuits. Elle est aussi plus judicieuse et réfléchie du fait que la pensée précède le sentiment.

Parce qu'il faut plus de temps à l'esprit rationnel pour percevoir et réagir qu'à l'esprit émotionnel, la première impulsion dans une situation émotionnellement chargée vient du cœur et non de la tête. Comme par exemple dans une situation d'urgence où la survie est en jeu.

**1-** Il existe une autre forme de réaction émotionnelle plus délibérée. Dans ce type de réaction, l'esprit procède à une évaluation plus complète de la situation. La cognition tient le premier rôle dans le choix des émotions qui seront éveillées. Nous évaluons d'abord la situation et la réaction vient ensuite. La pensée précède donc le sentiment (ex : l'embarras avant un examen).

**2-** Il existe des émotions qui apparaissent sur commande. Les acteurs arrivent à feindre des émotions parce qu'ils ont simplement appris à utiliser le mode volontaire de production des émotions, celui qui fait appel à la pensée. L'esprit rationnel ne décide pas quelles émotions nous devons ressentir. Il peut cependant contrôler nos réactions et choisir sur quoi fixer notre pensée. Alors que l'esprit rationnel établit des liens logiques entre les causes et les effets, l'esprit émotionnel manque de discernement et associe les choses simplement parce qu'elles ont certaines ressemblances frappantes.

Comme l'intervalle entre ce qui déclenche une émotion et sa manifestation est pratiquement instantanée, le mécanisme qui évalue la perception doit être capable d'agir rapidement, en millième de seconde environ. Cette appréciation de la nécessité d'agir est automatique si rapide qu'elle n'entre jamais dans le champ de la conscience, Nous sommes emportés par des réactions émotionnelles brutales sans comprendre pleinement ce qui se passe.

Ce mode de perception sacrifie donc, la précision à la vitesse. Il saisit les choses d'un seul coup, dans leur ensemble, et réagit sans prendre le temps d'analyser la situation. Il a pour grand avantage est que l'esprit émotionnel est capable de

déchiffrer la réalité des sentiments (il est en colère, elle ment, il est triste...) en un instant et formule un jugement qui nous indique de qui il faut se méfier, qui croire, qui a du chagrin etc....

De plus, l'esprit émotionnel est le radar qui nous avertit du danger ; si nous ou nos ancêtres avons attendu que l'esprit rationnel émette un tel jugement, nous aurions pris le risque de nous tromper mais aussi de ne pas survivre. Le problème est que ces impressions et ces jugements intuitifs peuvent être erronés ou trompeurs.

## **Le processus émotionnel**

Les signaux transmis par les sens permettent à l'amygdale de repasser toutes les expériences vécues par l'individu afin d'y déceler un éventuel problème. « S'agit-il de quelque chose que je déteste ? Qui peut me nuire ? » Si oui, l'amygdale réagit instantanément, comme un détonateur neuronal et transmet l'alerte à toutes les parties du cerveau. Le vaste réseau de liaisons neuronales de l'amygdale, lui permet en cas d'urgence, de prendre le contrôle de la majeure partie du cerveau, y compris de l'esprit rationnel.

Le Doux a découvert un faisceau de neurones qui prend le contrôle en situation d'urgence et relie directement le thalamus à l'amygdale. Ce chemin plus étroit et plus court (12 millièmes de seconde) court-circuite le néocortex et permet à l'amygdale d'être directement informée par les sens et de déclencher une réaction avant que ces mêmes informations aient été pleinement enregistrées par le néocortex.

Les travaux de Le Doux montrent que l'hippocampe enregistre et trouve un sens aux perceptions. Sa fonction est de fournir une mémoire précise du contexte des événements, sans lequel il ne peut y avoir de sens émotionnel.

Si l'hippocampe mémorise les faits bruts, l'amygdale retient la saveur émotionnelle qui leur est attachée. Par exemple si nous évitons de justesse un accident, chaque fois que nous reprendrons cette route, l'hippocampe se souviendra des circonstances et l'amygdale déclenchera une poussée d'anxiété.

Le manque de précision du cerveau émotionnel est aggravé par le fait que plusieurs souvenirs chargés émotionnellement remontent aux toutes premières années de la vie et sont liés aux relations entre l'enfant et son entourage. Particulièrement pour les événements traumatisants comme les mauvais traitements. Dans la petite enfance, les structures du cerveau, notamment l'hippocampe essentiel au stockage des souvenirs affectivement neutres, et le néocortex, siège de la pensée rationnelle, ne sont pas pleinement développés. Nous sommes envahis par des sentiments tumultueux, mais les mots pour expliquer les souvenirs qui les ont suscités nous échappent.

## **Interférences des émotions au plan cognitif**

### **Aspects neurologiques**

Le cortex préfrontal est la région responsable de la mémoire active (la pensée). Mais l'existence de circuit entre le cerveau limbique et les lobes préfrontaux a pour conséquence que les signaux déclenchés par une émotion forte (angoisse, colère, etc.) peuvent provoquer une paralysie neuronales. Le lobe préfrontal ne peut alors plus entretenir la mémoire active.

### **Lobotomie**

Traitement chirurgical pratiqué dans les années quarante. À l'époque, il n'existait aucun médicament pour lutter contre les troubles mentaux. On sectionnait alors les connexions entre les lobes préfrontaux et les autres parties du cerveau et le patient se trouvait soulagé de sa douleur. Malheureusement, le patient n'avait plus de vie affective. Le circuit avait été détruit.

Nous avons deux formes d'intelligence : l'intelligence rationnelle et l'intelligence émotionnelle. La façon dont nous conduisons notre vie est déterminée par les deux. L'intelligence émotionnelle est aussi importante que le QI car sans elle l'intellect ne peut fonctionner convenablement. La complémentarité du système limbique et du néocortex, de l'amygdale et des lobes préfrontaux signifie que chaque système est un acteur de grande importance de la vie mentale.

## **L'amygdale**

- Petite structure en forme d'amande
- Elle est associée au plaisir ou à l'aversion d'un souvenir particulier

## **L'hippocampe**

- Impliqué dans l'acquisition et le stockage des souvenirs épisodiques

## **Amygdale et hippocampe**

- Les deux systèmes interagissent lorsque les événements passés sont influencés par les émotions.
- L'amygdale intervient pour renforcer leur stockage.

## Émotions et mémoire

Selon Paul Ekman, la rapidité avec laquelle les émotions s'emparent de nous, avant même que nous en ayons pris conscience, est essentielle à leur caractère hautement adaptatif ; elles nous mobilisent pour réagir à des événements pressants sans se poser de questions.

Ekman (1994) a mis au point un système pour déceler les émotions à partir de variations subtiles de l'expression faciale, il parvient à saisir des micro-émotions qui parcourent le visage en moins d'une demi-seconde. Lui et ses collaborateurs ont découvert que l'expression des émotions commence par des mouvements des muscles faciaux qui se produisent quelques millièmes de seconde à peine après l'événement déclenchant. Et les changements physiologiques caractéristiques d'une émotion donnée, par exemple, afflux du sang au visage ou accélération du rythme cardiaque, se produisent également en une fraction de seconde. La réaction est particulièrement rapide dans le cas d'émotions intenses, comme la peur due à une menace soudaine.

Selon Ekman (1994), le moment le plus intense d'une émotion ne dure que très peu de temps et se chiffre en seconde. Selon lui, il serait malvenu d'un point de vue adaptatif que, compte tenu des circonstances changeantes, une émotion mobilise longtemps le cerveau et le corps. Si les émotions continuaient de nous dominer après l'événement, nos sentiments ne sauraient guider convenablement nos actions. Pour qu'une émotion perdure, il faut que le facteur déclenchant perdure lui aussi, comme lorsque la perte d'un être cher provoque un chagrin durable. Quand les sentiments persistent pendant des heures c'est généralement en tant qu'humeur. La mémoire sélective montre que tel ou tel répertoire est actif. La réaction de l'esprit à une situation affectivement chargée consiste en partie à remanier la mémoire et la hiérarchie des possibilités d'action. Chaque émotion fondamentale possède une signature biologique caractéristique ; quand elle devient dominante, elle entraîne une série de transformations radicales dans le corps et celui-ci émet alors automatiquement un ensemble particulier de signaux. Grâce aux nouvelles méthodes qui nous permettent d'observer ce qui se passe à l'intérieur du corps et du cerveau, les chercheurs comprennent chaque fois mieux comment chaque type d'émotion prépare le corps à un type de réaction différente.

## Émotion et mémoire d'émotions

<b>1- La colère</b>	<b>2- La peur</b>
<b>3- Le bonheur</b>	<b>4- L'amour</b>
<b>5- La surprise</b>	<b>6- Le dégoût</b>
<b>7- La tristesse</b>	

**La colère** : Fait affluer le sang vers les mains et engendre une sécrétion massive d'adrénaline qui libère l'énergie nécessaire à une action rigoureuse.

**La peur** : Dirige le sang vers les muscles qui commandent les mouvements du corps, comme les muscles des jambes, ce qui prépare à la fuite et fait pâlir le visage, le sang en étant chassé.

Simultanément, le corps est paralysé l'espace d'un instant, le temps de décider de fuir ou de se cacher. Les centres émotionnels du cerveau sécrètent massivement des hormones qui mettent le corps en état d'alerte générale.

**Le bonheur** : Se caractérise par une augmentation de l'activité du centre cérébral qui inhibe les sentiments négatifs et favorise un accroissement de l'activité des centres générateurs d'inquiétude. Il ne se produit pas d'état physiologique particulier. Cet état procure à l'organisme un repos général.

**L'amour**, la tendresse et la satisfaction sexuelle provoquent une excitation parasympathique, l'inverse sur le plan physiologique de fuir ou se battre, de la colère ou de la peur. Le réflexe parasympathique, appelé « réponse de relaxation » consiste en un ensemble de réactions corporelles qui engendrent un état général de calme et de contentement propice à la coopération.

**Le dégoût** : Quand quelque chose est déplaisant, littéralement ou métaphoriquement la lèvre supérieure se retrousse sur les côtés tandis que le nez se plisse légèrement.

**La tristesse** : Provoque une chute d'énergie et un manque d'enthousiasme et quand elle devient plus profonde et approche de la dépression, elle s'accompagne d'un ralentissement du métabolisme.

Ces réactions affectives ont pris forme à une époque lointaine où les conditions de vie étaient plus rudes. Au cours des dix mille dernières années, les contraintes qui nuisaient à l'accroissement de la population humaine ont été progressivement levées. Ce sont ces contraintes (mortalité infantile élevée, faible espérance de vie) qui avaient conféré à nos réactions émotionnelles toute leur valeur de survie. Avec leur disparition, notre répertoire d'émotions devient inadapté. Par exemple, dans le passé, une explosion de colère assurait la survie. Aujourd'hui la possession d'armes à feu par des enfants de treize ans a rendu les effets désastreux.

## 2 modes d'influence de l'émotion sur la mémoire humaine

- **Renforcement du rappel épisodique**
- **Réponse émotionnelle implicite apprise**

### 1-Renforcement du rappel épisodique

L'émotion joue un rôle essentiel dans le renforcement du rappel épisodique. Nos souvenirs autobiographiques semblent dotés d'une persistance et d'une énergie qui leur sont propres.

Lorsque l'on est en proie à l'émotion notre capacité à conserver des souvenirs dans notre mémoire épisodique se renforce. Après qu'un événement se soit produit, notre capacité à s'en souvenir est la même qu'il soit ou non chargé d'émotion. La différence est dans le temps car, nous oublions beaucoup plus vite les événements émotionnellement neutres. Les souvenirs d'événements émotionnels sont donc plus tenaces. Ceci n'est cependant pas vrai dans les cas de stress intense ou prolongé. La réaction émotionnelle peut alors nuire à la performance de la mémoire épisodique.

### 2- Réponse émotionnelle implicite apprise

Nous avons tous connu des situations dans lesquelles nous ne nous sentions pas bien (ex : une route où nous avons déjà eu un accident) par suite de notre expérience passée. Dans ces moments nous nous rappelons des événements passés mais aussi notre corps exprime le souvenir émotionnel de la situation (peur, nervosité, sudation...). Cette mémoire automatique et quasi réflexe peut ou non accompagner le rappel conscient d'un événement. Ces deux modes d'influence sont associés au fonctionnement de l'amygdale.

Dans le cas du renforcement, les chercheurs ont constaté que des rats à l'amygdale lésée pourraient effectuer les tâches n'impliquant pas la mémoire émotionnelle mais ne montraient aucun renforcement des performances de la mémoire en présence de la charge émotionnelle. Le rôle de l'amygdale dans le stockage de souvenirs dépend en particulier de l'hippocampe.

Pour ce qui est des réponses implicites émotionnelles apprises, il a été observé qu'après quelques couplages du stimulus conditionné et d'un choc électrique, le rat commence à manifester une réponse à la seule présence du stimulus conditionné. C'est la réponse conditionnée à la peur.

L'amygdale joue un rôle dans l'acquisition et l'expression de ce type de réponse. Cette expression se mesure par différents moyens comme des changements du rythme cardiaque et le réflexe du sursaut.

Il nous est tous arrivé en plein jour de se faire surprendre par un bruit fort et inattendu. Bien sur, nous sursautons d'avantage en entendant ce même bruit la nuit dans la même rue calme et vide. La réponse de sursaut est un réflexe, il survient ou s'accroît lorsque nous nous trouvons dans un contexte négatif ou anxieux. On a pu observer que les rats atteints de lésions amygdaliennes ne manifestaient aucune réponse conditionnée à la peur. L'amygdale semble donc nécessaire à l'expression de cette réponse émotionnelle apprise.

On a pu démontrer que l'amygdale intervenait aussi dans le conditionnement de peur ou d'aversion chez les humains. Lorsqu'un stimulus aversif (choc au poignet) est couplé à un stimulus neutre (un carré bleu sur un écran d'ordinateur) les adultes normaux commencent à produire des réponses conditionnées aversives au carré bleu, comme la conductivité cutanée ou le clignement de l'œil. Les patients atteints de lésions amygdaliennes n'ont pas de réponses aversives conditionnées.

Donc les patients atteints de lésions amygdaliennes ne manifestent aucune réponse aversive conditionnée mais peuvent dire que le carré bleu était associé au choc. Ils peuvent raconter les circonstances du conditionnement à l'aversion grâce à leur mémoire épisodique. Ceux qui présentent une lésion de l'hippocampe ont une réponse aversive conditionnée normale mais sont incapables de faire un récit épisodique de l'expérience.

## Les circuits de l'apprentissage émotionnel

- ***Apprentissage par l'expérience***
- ***Apprentissage par l'instruction ou l'observation***

### **1- Apprentissage par l'expérience**

Dans la vie de tous les jours, nous rencontrons des événements dotés de propriétés émotionnelles. Lorsque l'on se brûle à un four chaud on aura un peu peur de se brûler en le réutilisant.

### **2- Apprentissage par l'instruction ou l'observation**

Certaines situations sans que nous les ayons expérimentées entraînent une réponse implicite émotionnelle apprise. Par exemple faire une baignade au milieu des

requins. Il n'est pas nécessaire dans faire l'expérience pour savoir que c'est dangereux pour notre survie.

## Définition de l'intelligence émotionnelle

- 1- La connaissance de soi
- 2- La maîtrise de ses émotions
- 3- L'automotivation
- 4- La perception des émotions d'autrui
- 5- La maîtrise des relations humaines

### Définition de l'intelligence émotionnelle

Aujourd'hui, la science apporte un démenti à ceux qui souscrivent à une conception étroite de l'intelligence et prétendent que le QI est une donnée génétique non modifiable et que notre destinée individuelle est en grande partie prédéterminée.

Adopter ce point de vue, c'est balayer du revers de main la question la plus intéressante : Qu'est-il possible de faire pour aider nos enfants à mieux réussir dans la vie ? Quels facteurs entrent en jeu, par exemple, lorsque des individus possédant un QI élevé échouent et que d'autres, au QI moyen s'en tirent étonnamment bien ?

L'intelligence émotionnelle recouvre la maîtrise de soi, l'ardeur et la persévérance et la faculté de s'inciter soi-même à l'action.

Selon Solvey, l'intelligence émotionnelle se répartit en cinq domaines.

- 1- **La connaissance de soi** : le fait de pouvoir identifier ses émotions est la clé de l'intelligence émotionnelle.
- 2- **La maîtrise de ses émotions** : la capacité d'adapter ses sentiments à chaque situation.
- 3- **L'automotivation** : le fait d'être capable de remettre à plus tard la satisfaction de ses désirs et de réprimer ses pulsions est la base de tout accomplissement.
- 4- **La perception des émotions d'autrui** : L'empathie constitue l'élément fondamental de l'intelligence émotionnelle.
- 5- **La maîtrise des relations humaines** : Savoir entretenir de bonnes relations avec les autres c'est en grande partie savoir gérer leurs émotions.

Bien entendu, ces aptitudes varient d'une personne à l'autre. Comme le cerveau est d'une plasticité remarquable et apprend constamment, il est possible de compenser ces insuffisances. Sans doute plus importante que le QI l'émotion intellectuelle est « une métacapacité qui détermine avec quel bonheur nous exploitons nos autres atouts, y compris notre intellect ». De plus, le QE est différent du QI, mais les deux ne sont pas diamétralement opposés. Nous sommes probablement fort dans les deux ou aucun des deux ; il est inhabituel d'être fort dans l'un et faible dans l'autre.

## Incidences pédagogiques

**Du point de vue de la philosophie de l'éducation**

**Du point de vue des programmes**

**Du point de vue des écoles (projets éducatifs)**

**Du point de vue des enseignants**

**Du point de vue de la formation des maîtres**

**Du point de vue de la philosophie de l'éducation**

Le projet Spectrum, dirigé par Howard Gardner est un programme d'étude visant à stimuler différentes formes d'intelligence. Pour ce projet l'éventail des capacités humaines s'étend bien au-delà de la lecture, de l'écriture et de l'arithmétique. Les aptitudes comme la perspicacité sociale sont des talents qu'une bonne éducation se doit de cultiver au lieu de les ignorer ou les étouffer. En encourageant les enfants à développer tout un éventail d'aptitudes dont ils pourront tirer parti pour réussir, ou simplement pour se réaliser, l'école prépare à la vie. C'est en aiguillant l'enfant vers un domaine où ses talents pourront s'appliquer, où il s'épanouira et se montrera compétent, que l'éducation peut contribuer le plus efficacement à son développement. Nous devrions passer moins de temps à classer les enfants et davantage à les aider à reconnaître leurs aptitudes et leurs dons naturels et à les cultiver.

De plus les enfants ne peuvent pas laisser leurs émotions entièrement derrière eux chaque matin en venant à l'école, pas plus que les adultes sont capables de le faire dans leur milieu de travail.

L'école d'aujourd'hui doit éduquer la personnalité de l'élève tant sur le plan intellectuel qu'affectif. Elle doit viser à inculquer des aptitudes humaines essentielles comme la connaissance de soi, la maîtrise de soi, l'empathie, l'art de faire attention à autrui, de résoudre des conflits et le sens de la coopération. La solution pourrait être d'affecter plus de ressources éducatives pour améliorer l'intelligence émotionnelle des enfants.

## **Du point de vue des programmes d'études**

Comment développer l'intelligence émotionnelle dans le cadre de l'enseignement traditionnel ? La tendance est à intégrer l'éducation émotionnelle aux disciplines déjà enseignées plutôt que d'en faire un cours supplémentaire. Comme par exemple une poubelle émotionnelle utilisée à la maternelle. L'élève dessine son problème et le place dans la boîte ensuite ils en discutent en groupe afin de trouver une solution.

Aux États-Unis, dans ce qu'on appelle le mouvement de la littératie émotionnelle, les programmes en milieu scolaire sont qualifiés d'essentiels à l'apprentissage mais aussi de mesures préventives contre les problèmes sociaux comme la violence chez les jeunes, la toxicomanie et la dépression.

## **Du point de vue des enseignants**

Dans chaque classe, les occasions de travailler sur la littératie émotionnelle des élèves surviennent plusieurs fois par jour. Un aspect tout aussi important est que chaque enseignant a la possibilité et la responsabilité d'être un modèle d'intelligence émotionnelle pour ses élèves.

Une autre façon d'intégrer l'éducation des émotions à la vie de l'école consiste à aider les professeurs à repenser la manière de punir les élèves lorsqu'ils sont indisciplinés. Cela permet de remédier à certaines insuffisances émotionnelles (contrôle des pulsions, capacité d'expliquer ses sentiments, de résoudre des conflits) et de montrer qu'il existe de meilleures façons d'apprendre la discipline aux enfants.

## **Du point de vue de la formation des maîtres**

Certains chercheurs se questionnent sur l'intégration de l'éducation affective dans la formation des maîtres, afin de former des enseignants soucieux de leurs émotions et de celles de leurs élèves afin d'être des intervenants significatifs auprès des jeunes et particulièrement, des jeunes en difficulté d'ordre affective ou comportementale.

## **Du point de vue des élèves**

Un enfant dont la vie émotionnelle a été ignorée ou mal orientée est susceptible de mal réagir face aux événements qui mettent à l'épreuve son intelligence émotionnelle à l'école. Tout enfant est susceptible d'être plus heureux et mieux portant si les principaux adultes de sa vie portent attention à ses sentiments et offrent des moyens pour les gérer.

Par conséquent il semble que les élèves qui ont participé aux programmes d'éducation de l'intelligence émotionnelle et sociale deviennent plus responsables, plus assurés, moins angoissés, plus enclin à adopter des stratégies de

conciliation pour résoudre les conflits, plus en harmonie avec les autres et ont une plus grande aptitude à apprendre.

## Conclusion

L'intelligence émotionnelle, en regard de l'évolution du cerveau et de sa physiologie, s'est développée bien avant l'intelligence rationnelle. Bien que d'après l'histoire de la psychologie, nous connaissions son existence, elle est demeurée un sujet mystérieux et pratiquement inexplicable. Si bien que quelqu'un se fera dire qu'il est trop émotif mais rarement qu'il est trop rationnel. La psychologie scientifique, en n'étudiant que le comportement observable et en excluant les émotions, est en grande partie responsable de la survalorisation du cerveau rationnel et bien entendu du fameux QI. Nous nous retrouvons aujourd'hui avec une société mésadaptée socio-affectivement, avec des écoles où les enseignements traditionnels ont prévalence mais ne conviennent plus à nos jeunes et toujours l'importance du QI comme facteur de réussite sociale.

L'intelligence émotionnelle est donc devenue un sujet d'intérêt général car c'est maintenant un phénomène de société. On se retrouve avec des gens qui réagissent comme des hommes des cavernes car ils sont coupés de leurs émotions. Pour citer Gardner, tout modèle concernant l'intelligence qui n'en tiendrait pas compte serait déficient. Tout semble démontrer, dans ce travail qu'il est impératif qu'on s'attarde à l'intelligence émotive au même titre que de l'intelligence rationnelle. Non seulement l'intelligence émotionnelle vaut la peine d'être développée en tant que telle, mais elle est indispensable pour réussir ses études et sa carrière. Comme le dit Daniel Goleman, les personnes qui ne parviennent pas à contrôler leur vie affective subissent des conflits intérieurs qui sabotent leur aptitude à se concentrer et à penser clairement.

Pour conclure il ne s'agit pas, encore une fois, de verser dans l'autre extrême et de remplacer le cognitif par l'émotif mais bien de viser l'harmonie entre la tête et le cœur.

Source : [http://www.queendom.com/tests\\_french/iq/emotional\\_iq\\_fr.html](http://www.queendom.com/tests_french/iq/emotional_iq_fr.html)



Source: [www.lespasseurs.com](http://www.lespasseurs.com)