

Lucile Quillet

# JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



COMMENT FAIRE DE VOS ÉMOTIONS  
VOS ALLIÉES

POCHE

L E D U C . S  
DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Vous pensez que les émotions trahissent votre vulnérabilité et vous conduisent toujours aux mêmes impasses ? Pourtant, la peur, la joie, la tristesse ou la colère ne sont pas des ennemies, mais un langage qui vous connecte à vos besoins réels et un outil puissant pour améliorer vos relations avec les autres.

## Ne luttez plus contre les émotions : exploitez-les pour améliorer votre vie !

Avec cet ouvrage riche en exercices et outils pratiques, expérimentez le pouvoir de l'intelligence émotionnelle :

- **Acceptez ce que vous ressentez** et, ainsi, qui vous êtes vraiment.
- **Maîtrisez le mécanisme des émotions** pour en faire un moteur.
- **Décryptez le fonctionnement émotionnel** de vos amis, famille, collègues, chef ou partenaire pour mieux résoudre les difficultés et dépasser les conflits.

Diplômée de Sciences Po Paris, **Lucile Quillet** est auteure et journaliste indépendante, spécialisée sur les questions de société, carrière et psychologie (*ELLE, Madame Figaro, Glamour, L'Express, Slate*).

POCHE

LE D U C . S  
DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1636-9



9 791028 516369



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik  
Image de couverture : Adobe Stock  
Conseil éditorial : Sophie Carquain  
Édition : Manuella Guillot  
Maquette : Nord Compo

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1636-9  
ISSN : 2427-7150

Lucile Quillet

# JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Envers soi-même,  
en couple, en famille,  
entre amis, au travail

**POCHE**

L E D U C . S



# Sommaire

<b>Introduction. Les émotions, notre mine d'or insoupçonnée .....</b>	<b>7</b>
<b>Partie 1 : L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ? ....</b>	<b>11</b>
Une émotion, ça sert à quoi ? .....	13
La grande famille des émotions.....	21
L'intelligence émotionnelle, c'est quoi au juste ? .....	33
<b>Partie 2 : Cultiver l'intelligence émotionnelle envers soi-même.....</b>	<b>47</b>
Développer la conscience et la connaissance de soi...	51
Apprivoiser ses émotions et les transformer en force .....	101
(Re)connaître ses principaux leviers de motivation...	141
<b>Partie 3 : Être en bonne intelligence émotionnelle avec les autres.....</b>	<b>149</b>
Qui sont les autres pour vous ? .....	151
Le pouvoir merveilleux de l'empathie .....	155
Interagir et répondre à l'autre.....	165
Apaiser un conflit, trouver une solution.....	175
<b>Partie 4 : L'intelligence émotionnelle au cas par cas...</b>	<b>181</b>
En couple.....	183

## Je développe mon intelligence émotionnelle

Avec votre enfant.....	199
En famille.....	209
Entre amis.....	221
Au travail.....	227
<b>Conclusion. Avec l'intelligence émotionnelle, le champ des possibles s'ouvre à vous !.....</b>	<b>255</b>
<b>Pour aller plus loin .....</b>	<b>257</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>259</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>261</b>

# Introduction

## Les émotions, notre mine d'or insoupçonnée

**C**'est ce moment où vous ne pouvez arrêter de sourire quand vous êtes heureux. C'est regarder *Titanic* pour la énième fois et verser une larme quand Rose fait ses adieux à Jack (sur cette planche où il y avait pourtant de la place pour deux !). C'est avoir les mains moites à l'approche d'un entretien d'embauche à cause du stress. Claquer la porte de chez vous un soir de colère car votre partenaire n'a toujours pas fait la vaisselle. Se sentir accompli quand vous obtenez la promotion que vous méritez. Crier sur vos enfants parce qu'ils ne vous écoutent jamais. Être à la fois excité et anxieux quand vous arrivez dans un pays étranger. Avoir envie de pleurer après avoir raté vos photos de vacances. Vous sentir nul de ne toujours pas réussir à faire un quatre-quarts. Sauter en l'air à l'annonce du mariage de votre meilleure amie. Critiquer automatiquement votre responsable quand il vous fait des remarques.

Rater votre bus et avoir l'impression que le monde entier est contre vous...

Chaque jour, chaque minute, nous ressentons des émotions. Heureusement, puisqu'elles sont le sel de notre vie, cette chose qui colore notre quotidien et nous rend humains. Sans elles, nous serions réduits au statut de robots... et la vie serait profondément ennuyeuse ! Nos émotions peuvent être merveilleuses, mais aussi dangereuses quand elles déferlent sur nous tel un tsunami et nous mettent dans des états qu'on ne contrôle pas. Ces comportements mettent à nu nos limites et notre vulnérabilité. Aussi nous méfions-nous très souvent de nos propres émotions.

Bon nombre de gens considèrent les émotions comme une preuve de faiblesse, quelque chose qui nous rend vulnérables ou hystériques. Oui, on a longtemps privilégié le QI, la logique, la morale... mais le vent tourne : les neurosciences attestent de l'existence d'une « intelligence des émotions ». Celles-ci sont en réalité un matériau précieux, mais surtout une force insoupçonnée que l'on peut exploiter pour stimuler notre vie... à condition d'apprendre à les apprivoiser ! Comment faire de ce feu violent un petit réchaud qui améliorerait notre quotidien ? Là est le principe de l'intelligence émotionnelle (IE).

L'intelligence émotionnelle, c'est le mariage de notre affect et de notre savoir. Être « émotionnellement intelligent », c'est être capable de prendre du recul pour ne plus réagir à chaud, analyser son émotion pour en faire un moteur et mieux résoudre les conflits

relationnels. Envers soi-même, mais aussi avec les autres.

Comment faire ça en trente secondes, qui plus est lors d'une discussion houleuse ? C'est le but du livre que vous tenez entre vos mains : apprendre simplement à cultiver son IE avec des exercices pratiques, des questions repères et une bonne dose d'introspection, de résilience et d'autodérision.

Attention : l'IE ne revient pas à atténuer ou à cacher ses émotions. Il s'agit plutôt de se connaître vraiment, se comprendre et réussir à être soi, à se déployer pleinement, au summum de ses capacités et de ses relations aux autres.

En résumé, c'est savoir bien doser le sel pour donner à la vie toute sa saveur. Prenez un cahier pour vous exercer avec moi... et mettons-nous à table !



## Partie 1

# L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ?





## Une émotion, ça sert à quoi ?

**P**renez une grande inspiration, tout va bien se passer ! Avant toute chose, expliquons rapidement comment fonctionnent nos émotions. En bref, les émotions sont des réactions psychiques à certaines sensations physiques ou à des faits extérieurs. Elles naissent dans notre cerveau, se traduisent dans notre corps et nous mettent dans toutes sortes d'états, inquiets, énervés, heureux, apaisés... Leur but ? Nous pousser à l'action pour répondre à deux instincts primaires : survivre et transmettre la vie. Les émotions sont là pour que nous puissions faire face aux situations et aux tâches que, seul, notre intellect ne pourrait affronter. Rassurant !

### **Le stress du premier rendez-vous**

Cela fait des semaines que vous attendez ce rendez-vous galant. Vous avez sorti vos plus beaux habits, préparé des sujets de conversation de secours et prévu deux ou trois blagues... Mais une fois dans la rue, vous avez le trac.

Vous transpirez, votre cœur bat la chamade, vous avez peur de ne pas être à la hauteur. Et si l'autre ne vous plaisait pas ? Et s'il vous trouvait ennuyeux ? Finalement, ces habits, c'est un peu trop, non ? Vous vous laissez envahir par le stress et l'angoisse. Sous la pression, vous faites demi-tour et envoyez un texto prétextant une grippe subite. Vous n'avez pas pu réguler votre émotion.

## Comment ça marche ?

Comment tout cela fonctionne-t-il ? Rappelons tout d'abord que nous avons trois cerveaux :

- le reptilien qui assure nos besoins primaires et les fonctions de base ;
- le néocortex qui s'occupe du raisonnement et de la réflexion ;
- et, enfin, le cerveau émotionnel : c'est ici que se situe l'amygdale, qui va libérer les décharges émotionnelles. Elle est aussi le siège de notre mémoire affective.

À l'arrivée d'une information (par exemple, « un lion est là »), un circuit se met en place, un peu comme une boule du Loto® qui glisserait le long d'un tube gigantesque : l'information passe dans le cerveau émotionnel qui va faire appel à sa mémoire (« J'ai vu ce film où une antilope se faisait dévorer par un lion ; j'étais effrayé ») pour solliciter le système de récompense ou d'alerte (ici, bien évidem-

ment, c'est l'alerte). L'amygdale décharge alors une émotion (« J'ai peur »). Elle transite ensuite par le néocortex qui va activer la logique et le savoir pour déboucher sur une décision finale (« Il faut se protéger » ; « Mieux vaut monter sur un arbre »). Sans vos émotions, vous seriez donc dévoré tout cru par ce fameux lion : sans peur, nous ne fuyons pas face au danger...

Ceux qui voudraient opposer raison (savoir) et émotions ont donc tort : elles sont complémentaires. L'émotion assure notre survie et la raison nous permet d'augmenter encore plus nos chances de sauver notre peau. L'émotion première est telle une pierre brûlante et ne nous permet pas de prendre de bonnes décisions. Au fur et à mesure qu'elle avance dans le circuit, elle se refroidit à travers les filtres de l'expérience, de la raison et du savoir. C'est ainsi que nous pouvons prendre la meilleure décision. Aussi dit-on communément qu'il ne faut pas « réagir à chaud ». Dans certains cas, le néocortex est court-circuité, et le cerveau émotionnel décide seul de l'action. Cela nous pousse en général à agir de façon assez irrationnelle. C'est ce qu'on appelle un « coup d'État émotionnel ».

### **L'ÉMOTION À PERDRE LA RAISON**

Rappelez-vous de ce moment où votre émotion a pris le pas sur votre raison. Racontez cet événement et imaginez ce qu'il aurait pu se passer si vous aviez attendu 24 heures avant de réagir.

## D'où viennent nos émotions ?

Pourquoi, au parc d'attractions, perché en haut du grand huit, vous avez une peur bleue tandis que votre ami, juste à côté, lève les bras et tire la langue de joie ? Pourquoi, dans une seule et même situation, les émotions peuvent-elles être diamétralement opposées ? Tout dépend de notre valise personnelle ! Nos émotions dépendent en effet beaucoup de notre expérience, nos acquis, notre héritage familial, tout ce qui forme notre « éducation émotionnelle ». En observant son entourage réagir aux différentes émotions qu'il exprime, l'enfant met en place une grille de lecture qui va lui servir de guide pour la suite de sa vie. Si sa famille a un panel limité de réactions, il va réguler et exprimer ses émotions de façon extrême.

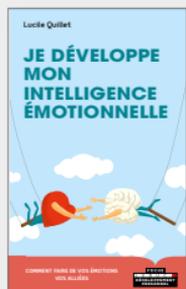
### **« Tu te tais, ou c'est la gifle ! »**

Si vos parents réagissent à la colère par la violence, vous avez de grandes chances de marier également ces deux dimensions. « Quand l'autre crie, on le gifle » : c'est la leçon qu'ils vous ont enseignée.

Plus votre famille vous montre qu'on peut réagir de plusieurs façons à chacune des émotions selon tel ou tel contexte, plus vous allez être flexible et avoir une grande « fenêtre de tolérance émotionnelle ».

Je vous entends souffler. « Encore une fois, mon enfance va déterminer ma vie et je n'y peux rien »

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Je développe mon intelligence émotionnelle**  
Lucile Quillet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E