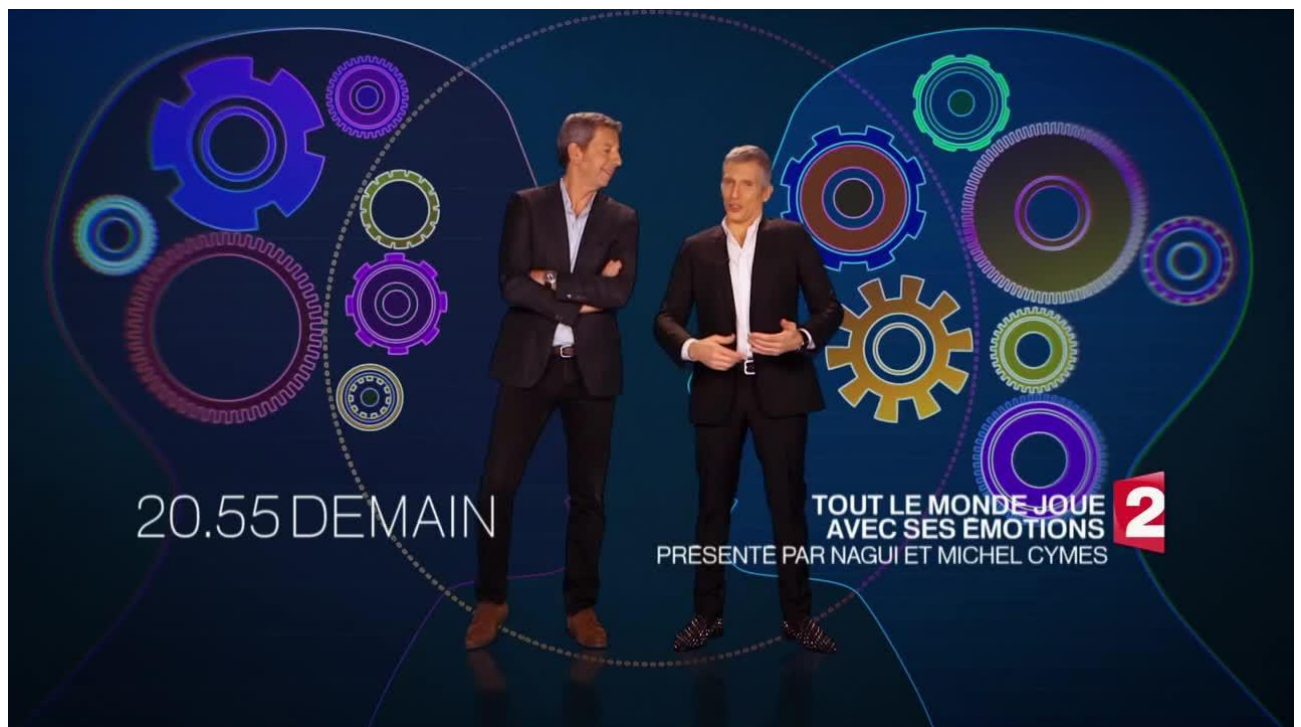


Emission 28/02/2017: «Tout le monde joue avec ses émotions» !



Pour la première fois, dans le dessin-animé *Vice-Versa* les spectateurs découvraient des héros méconnus : joie, peur, colère, dégoût et tristesse. Une illustration synthétique et cocasse de la vie trépidante de nos émotions. Ce mardi soir, France 2 va tenter à son tour d'aborder la question de la gestion des émotions sous forme d'un jeu : *Tout le monde joue avec ses émotions, quel est votre quotient émotionnel ?*.

Le concept : six invités tenteront d'identifier, de comprendre et de réguler leurs émotions... et celles des autres. Et simultanément, devant leur télévision ou sur une application pour smartphone, les téléspectateurs vont pouvoir plonger dans une introspection intéressante et utile ! L'occasion pour *20 Minutes* de sonder des spécialistes sur cette forme d'intelligence moins connue que le « quotient intellectuel » (QI).

Comment définir le quotient émotionnel (QE) ?

« Il y a deux dimensions dans l'intelligence émotionnelle : comment on gère ses émotions et les relations aux autres, souligne Eveline Bouillon, auteure de *Quotient émotionnel, Comment se servir de ses émotions comme d'une ressource*. Pour ces deux pans, on n'utilise ni les mêmes questions, ni les mêmes outils pour accompagner la personne. » Mais à l'expression « quotient » ou « intelligence émotionnelle », les chercheurs préfèrent la notion de « compétences émotionnelles ». « L'intelligence est fixe au cours de la vie, alors que les compétences émotionnelles peuvent se développer ! », s'enthousiasme Jordi Quoidbach, docteur en psychologie, qui a encadré l'émission de France 2.

Quelle est la différence entre quotient intellectuel et émotionnel ?

Longtemps, on a cantonné l'évaluation de l'intelligence aux fameux tests de QI qui mesure la logique, la plasticité du cerveau et des connaissances. Jusqu'au livre du psychologue américain Daniel Goleman, paru en 1995, consacré à *l'Intelligence émotionnelle*, une notion bien plus difficile à mesurer. D'ailleurs il y a un test mondialement reconnu pour le QI... et pas pour le quotient émotionnel (QE). « Les neurosciences ont prouvé que les émotions ne se passent pas dans les mêmes cases du cerveau que le cognitif », explique Eveline Bouillon. Mais aussi que plus votre cerveau travaille à effacer une émotion, moins il est disponible pour les raisonnements et autres capacités cognitives.

Pourquoi est-ce important de travailler son intelligence émotionnelle ?

« Les émotions sont à la base de toutes nos relations sociales et de la plupart de nos décisions, résume Jordi Quoidbach. Or mieux on les identifie, mieux on fait face à des situations avec efficacité. Nous avons fait une étude sur l'employabilité de certains participants. Après la formation en compétences émotionnelles, ils avaient multiplié par deux leurs chances de décrocher un travail. »

« Les émotions sont messagères d'un besoin. Si une émotion est forte et se répète, il faut y prêter attention », résume Eveline Bouillon.

«Au travail, l'intelligence émotionnelle compte plus que le QI»

Est-ce que le QE peut avoir un impact sur la santé ?

Oui, répondent les deux spécialistes. « Si votre colère est disproportionnée, elle peut mener à un infarctus », croit savoir Jordi Quoidbach, professeur à l'université de Barcelone. « Certaines dépressions peuvent être liées à une mauvaise gestion des émotions, la réponse n'est pas toujours médicale », avance Eveline Bouillon. Egalement coach, cette spécialiste assure que pour de nombreuses personnes, une écoute de soi-même évite beaucoup de stress. Or le stress peut avoir un impact néfaste sur le système immunitaire et aggraver certaines maladies comme le cancer et le diabète. « Mais les émotions positives sont aussi bénéfiques pour la santé », complète Jordi Quoidbach.

Comment mesurer les compétences émotionnelles ?

En général, un test de QE est un ensemble de questions... qui peuvent durer deux heures. Mais pour le jeu, le questionnaire a été raccourci et simplifié. « Je suis parti de tests validés par les études scientifiques pour sélectionner les questions sous forme de scénarios pour voir comment les gens réagissent », explique Jordi Quoidbach.

En général, « on propose un autobilan en fonction de situations vécues », résume Eveline Bouillon. Avec des questions sur les événements marquants de sa vie, ses réactions face à un problème... « Parfois, on peut faire valider ce test par trois proches de la personne pour s'intéresser à son intelligence interactionnelle », ajoute la coach. Vient ensuite la phase d'analyse avec un professionnel.

Comment l'améliore-t-on ?

Bonne nouvelle : le QE peut se travailler toute la vie. « Prendre deux minutes chaque jour pour un check-up émotionnel est un bon début », suggère Jordi Quoidbach. Qui assure que nourrir son vocabulaire peut être utile pour préciser un sentiment.

« Le principe de base, c'est d'accueillir l'émotion au lieu de la refouler, conseille Eveline Bouillon. Ensuite, il faut trouver le sens. Troisième étape, exprimer à soi-même et aux autres ce besoin. Et la coach de prendre un exemple parlant : « Si vous vous énervez à chaque fois que quelqu'un remplit mal le lave-vaisselle, le problème n'est pas le lave-vaisselle mais la symbolique, le souvenir que ça réveille. » Et ce travail sur soi peut également passer par des lectures, de la communication non violente ou une thérapie ciblée sur les émotions... ou tout simplement une remise en question personnelle et plus de dialogue avec ses proches.

* « *Tout le monde joue avec ses émotions, quel est votre quotient émotionnel ?* », jeu télévisé ce mardi 28 février, à 20h55 sur France 2, présenté par Michel Cymes et Nagui.

Sources : <http://www.20minutes.fr/sante/2021579-20170228-tout-monde-joue-emotions-france-2-quoi-quotient-emotionnel>