

# L'intelligence émotionnelle ? Indispensable

Les conseils d'Éléna Fourès,  
experte en leadership  
et multiculturalité,  
du cabinet Idem per Idem.  
[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)



**L'**intelligence émotionnelle ? Un piège dans le milieu professionnel ! Moi, je garde mon masque et je reste dans le contrôle... L'intelligence émotionnelle est l'habileté à ressentir, reconnaître et réguler ses propres émotions et celles des autres. Elle est indispensable au leader pour fédérer les équipes vers un objectif commun. Il existe deux types de personne : « les sang-froid », qui semblent « congelés », et les « sang chaud », qui fulminent en permanence. Tandis que les « sang-froid » se distinguent par leurs colères froides, les « sang-chaud », eux, font des éruptions de colère quasi volcaniques. Le contrôle permanent des premiers est leur mode de survie et il est contrasté par le débordement exubérant des derniers. Pour imiter les « sang-froid », certains « sang chaud » gardent un masque et filtrent leurs émotions pour faire croire à leur entourage qu'ils sont aussi des « sang-froid ». Cette stratégie absorbe une énergie colossale et pompe littéralement la personne qui s'impose de rester dans le contrôle. Épuisé(e) par le masque, la personne a parfois recours à la solution de facilité – les psychotropes pour anesthésier les émotions négatives, telles l'angoisse, la peur de l'avenir... Sortir de ce piège se révèle difficile, tant la dépendance qui s'installe est profonde. Alors un seul conseil : ne contrariez pas votre nature mais régulez la température de votre sang !

## À FAIRE

### 01// S'écouter

Vos émotions sont vos alliées, pas vos ennemies. Apprenez à les respecter, à les décoder (ne confondez pas la colère et la peur). Arbitrez votre « triangle identitaire » : les émotions négatives viennent souvent du côté Personne ! Celles du côté Fonction sont plus positives : lorsque la Personne a peur, la Fonction prend ses responsabilités.

### 02// Cultiver l'authenticité

Enlevez le masque qui risque de vous faire passer pour une personne fabriquée. L'authenticité est le propre du leader.

### 03// Décharger ses émotions

« Sang-chaud » ou « sang-froid », déchargez vos émotions négatives régulièrement et méfiez-vous de celles qui vous font somatiser.

## À NE PAS FAIRE

### 01// Collectionner les émotions négatives

Nettoyez les souvenirs humiliants qui vous irradient. Voyez un coach professionnel qui vous aidera à effacer leur côté blessant tout en gardant la valeur d'apprentissage qu'ils contiennent.

### 02// Projeter en boucle les mauvais films

Ces vidéos intérieures qui tournent en boucle sur votre « écran interne » ont exactement le même effet que les « fenêtres » toujours ouvertes sur votre ordinateur : votre cerveau se met à « mouliner »... pour rien. Éteignez-les !

### 03// Compenser

Les comportements de compensation sont inefficaces. Fabriquez des endomorphines : courez, nagez, adonnez-vous à des passions saines.