



le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Et si l'intelligence était d'abord émotionnelle ?

Intelligence émotionnelle. De quoi s'agit-il ?

Préférons le terme de compétence émotionnelle, pour éviter l'écueil d'une théorisation autour de ce fameux QE qui figerait un potentiel dans le temps. Les compétences se développent, s'entraînent et se modifient, là où le potentiel serait une sorte de bagage donné et gelé.

Les compétences émotionnelles sont précieuses. Elles nous permettent de transiter doucement, mais sûrement de la réactivité émotionnelle à la réponse émotionnelle « habile ». Elles nous ouvrent la possibilité d'utiliser nos émotions pour prendre soin de nous-mêmes, mais aussi de nos relations aux autres au lieu de subir ces émotions et d'y réagir soit de manière déformée et souvent blessante, soit dans une lutte épuisante pour les étouffer ou les masquer.

Notre réactivité émotionnelle automatique est vieille comme le monde. Il s'agit de survie. Ressentir de l'agacement, de la colère, de la jalousie, du stress, de l'humiliation, de la tristesse, de la frustration, de l'embarras, de la déception, de la honte, de la culpabilité... et hop ! Votre organisme mobilise instantanément ses forces pour mener le combat.

C'est d'ailleurs une tendance encore bien trop recherchée et valorisée dans notre culture... Nous rêvons de savoir répondre du « tac au tac », nous admirons les personnes qui « ont de la répartie », nous inculquons à nos enfants ces fameuses injonctions « *Apprend à te défendre* » ; « *Ne te laisse pas faire* » ; « *S'il te dit ça, répond lui ça !* »

Et pourtant... agir de manière automatique à nos émotions dans nos relations aux autres est souvent une

réaction peu constructive, ni pour Soi, ni pour l'autre, ni pour nos relations. À l'exception de véritable agression qui évidemment nécessite de se protéger instantanément de son agresseur, de nombreuses émotions vont être ressenties comme des perceptions d'attaque. Des perceptions d'attaque. Alors que... voir différemment nous aiderait à nous comporter différemment. Mais encore faut-il être entraîné aux compétences émotionnelles pour sortir de ce réflexe de défense primaire.

Comment ?

La réaction « intelligente » au sens d'être « habile avec ses émotions », ce n'est pas de se couper de ses émotions. De se taire ou de faire le « dos rond ». Bien au contraire. Les émotions sont des informations essentielles pour nous permettre d'entrer en résonance avec les autres et par leur message, elles nous indiquent nos besoins et nos valeurs. Être compétent avec ses émotions c'est d'abord avoir l'espace nécessaire à l'intérieur de Soi pour les écouter. Voilà le job des compétences émotionnelles : prendre le temps de les identifier, avoir les mots pour les signifier, pouvoir les exprimer et les partager de manière adaptée.

Les compétences émotionnelles nous permettent d'identifier la palette de nos états d'âme, de les mettre en mots et de les communiquer au lieu de se précipiter dans une perception primaire d'attaque qui nous place dans une posture de jugement de l'autre (« C'est mon ennemi ! ») et de mobilisation de nos forces pour le combattre.

Ah le jugement...

Ne nous mentons pas à nous-mêmes. Nous jugeons tous, tout le temps, tout le monde.

« Non, ce n'est pas un jugement, c'est une analyse qui m'a amené à me construire une opinion... » En êtes-vous sûr ? Quelle est la différence entre un jugement et une opinion ? Existe-t-il vraiment une manière de construire nos pensées en dehors de tout jugement ?

Notre système à penser est pénétré de tant de pièges, de biais cognitifs comme nous les appelons, que se sentir dans une vérité absolue, absous de toute erreur d'interprétation est une sensation toujours dangereuse... Pour n'en citer que quelques-uns dans la liste des biais cognitifs, nous sommes tous sous l'emprise par exemple du biais de confirmation, c'est-à-dire que nous allons sélectionner (de manière très inconsciente) seulement les informations qui viennent confirmer notre opinion (notre jugement ?) de départ.

Le biais de généralisation est également sur le podium des pièges cognitifs. Il consiste à partir d'une heuristique, c'est-à-dire d'un lien de cause à effet dans un contexte, à en extraire une règle générale, un fait établi, pour toutes les situations à peu près similaires.

Par ailleurs, nous avons tendance à baser nos jugements sur des échantillons d'information peu représentatifs, voire à ignorer totalement l'information statistique au profit d'exemples frappants et extrêmes. C'est ce que l'on appelle le biais d'échantillonnage.

Rappelons au passage que la mémoire est sélective et reconstructive. Finalement, des informations et des indices contextuels non pertinents, conscients ou inconscients, internes ou externes, affectent massivement les jugements émis. Les informations confirmatoires seront activement recherchées, les informations contradictoires seront négligées ou réinterprétées, et les informations manquantes seront reconstruites dans le sens de l'opinion (du jugement ?) de départ.

Et cette liste est loin d'être exhaustive... On comprend mieux pourquoi les stéréotypes et les préjugés ont la vie dure et pèsent lourd dans la perception et dans le jugement des personnes. « De toute façon, il est comme ça » ; « Je le connais par cœur, s'il fait ça c'est parce que... » ; « C'est bien connu maintenant, tout le monde sait que... ».

En réalité, il serait plus protecteur de se sentir tranquille dans l'incertitude... n'être sûre de rien ou plus exactement choyer le doute en soi serait une attitude tellement plus bénéfique dans nos relations à nous-mêmes et aux autres. Un jour un de mes patients m'a dit « Moi, je suis sûr de n'être sûr de rien... » Quel philosophe ! Il avait tout compris !

Mais l'incertitude est une attitude qui nous insécurise, notre cerveau et notre culture nous poussent sans cesse à être dans le sens de la critique, dans la prise de position, alors nous nous cramponnons à nos certitudes et à nos opinions pour tenter d'exister...

Au fil du temps, nos émotions seront de nouveau interprétées par le prisme de nos jugements, par notre grille d'opinion, de certitudes, de règles préconstruites et la boucle est bouclée.

Et si on s'entraînait...

Pause.

Les vacances d'été sont là. Pause. On ralentit. Éloge de cette lenteur. Oui, ralentir est une clé. C'est la clé qui ouvre en premier le chemin du changement. Ralentir d'abord pour ne pas se prendre les pieds dans nos émotions. Décider fermement de ne pas s'engager tête baissée dans l'engrenage du réflexe émotionnel. Décider volontairement de ne pas réagir dans l'impulsivité de l'explosion émotionnelle.

Convoquer nos compétences émotionnelles pour mettre un peu de distance entre ce que je ressens et ma réaction. Dans cette distance, je respire pour ralentir encore un peu... calmer l'agitation du mental. Mon système de pensée veut comprendre, veut mettre du sens sur ce que je ressens. C'est normal, c'est son job ! Je le laisse m'embarquer dans ces inférences, ces tentatives d'analyse, je me remémore des souvenirs, des exemples similaires du passé, des tas d'informations se bousculent en moi pour trouver du sens à ce que je ressens. C'est normal. Mais j'essaie dans toute cette agitation de choyer le doute... malgré ce besoin existentiel de contrôler la situation, j'essaie d'installer cette part de mystère, d'incompréhension, de manque d'information qui quoiqu'il m'en coûte reste au cœur de nos existences...

Alors je peux partager mon émotion à l'Autre. Lui proposer mon opinion de la situation. Non, pas comme LA vérité à laquelle il se doit d'adhérer, mais comme une hypothèse, une des possibilités d'explication que mon mental a construit à partir de cette émotion.

La part de doute ouvre la place à l'Autre. Il peut alors entrer en empathie, m'écouter vraiment dans ce que je ressens. Il peut lui aussi partager son émotion et son système d'analyse de la situation. Nous ne sommes plus l'un contre l'autre, dans le combat. Nous sommes de nouveau ensemble, relié, à la recherche de cet entre-deux qui saura respecter les émotions de chacun.

Tenter de convaincre par la force. Chercher l'adhésion de l'autre coûte que coûte à notre opinion (jugement ?) est la lie aujourd'hui d'une violence sociale inouïe... même chez les personnes les plus intelligentes. Rappelons qu'à QI égal, les personnes avec plus de compétences émotionnelles performant mieux et ont des relations aux autres plus durables et de meilleures qualités... Alors ça vaut le coup d'essayer, non ?

