Développement personnel

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

QI – QÉ - IÉ*

L'intelligence n'est pas que rationalité et logique : il existe une intelligence combinant relationnel et émotionnel : l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle est la capacité d'identifier, de comprendre et d'avoir une bonne perception de ses **sentiments** et ceux des autres, de façon à orienter notre pensée et notre comportement pour augmenter nos chances d'adaptation et donc … de réussite.

* QI = quotient intellectuel / QÉ = quotient émotionnel / IÉ = intelligence émotionnelle

l'erreur de Descartes*

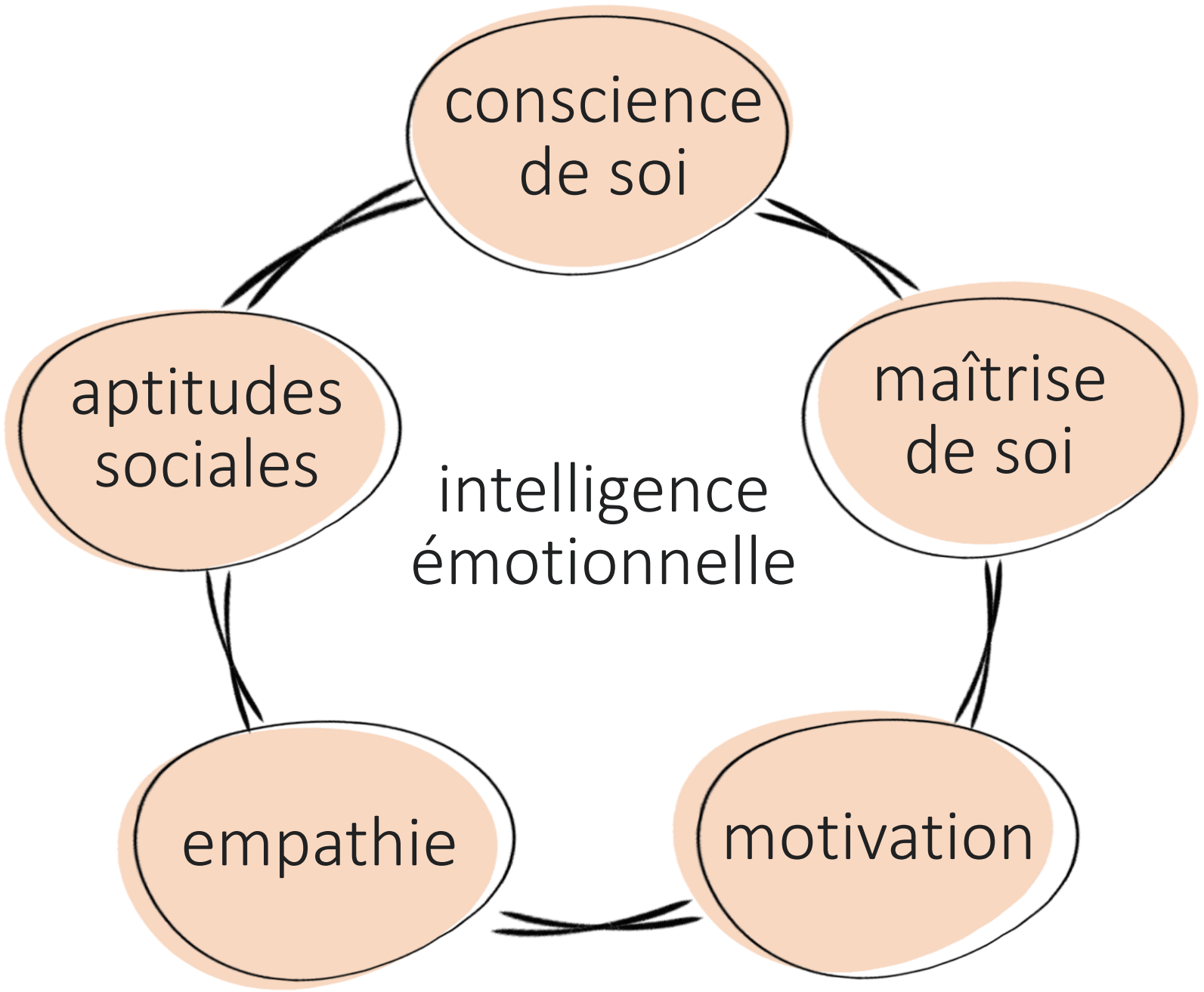
Si Descartes séparait le corps de l’esprit en donnant la supériorité à la raison sans aucune influence émotionnelle …

… dans les années 1980 les neurosciences (et surtout Damasio*) ont démontré que cette séparation cartésienne entre raison et émotions est scientifiquement infondée.

La théorie selon laquelle pour pouvoir agir rationnellement il faut faire taire ses émotions est devenue totalement injustifiée.

* "l'erreur de Descartes", livre d'Antonio Damasio, médecin, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie - universités de Californie et Iowa

les 5 composantes de l'IÉ selon Goleman*



* psychologue américain, journaliste au New York Times spécialisé dans les sciences du comportement, auteur de "l'intelligence émotionnelle".

en conclusion

Les recherches de Goleman démontrent que le quotient émotionnel (QÉ) est plus important dans le monde des affaires que le QI (quotient intellectuel) …

… pour la simple et bonne raison que nous travaillons avec d'autres personnes !

Bien loin de s'opposer à l'intelligence cognitive, l'intelligence émotionnelle vient au contraire la compléter*

* extrait du livre de Zig Ziglar "Rendez-vous au sommet"

Un grand merci pour vos likes et vos partages qui nous soutiennent tous les jours !