



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'intelligence émotionnelle : pourquoi est-elle importante et comment la développer

Tout le monde vit des moments où les émotions prennent le dessus : une dispute qui vous préoccupe, une réunion stressante qui vous laisse tendu·e, ou une conversation qui vous semble soudainement plus difficile que prévu. Ces réactions font partie de l'être humain. Ce qui compte vraiment, c'est la manière dont nous les comprenons et y répondons.

C'est là que l'intelligence émotionnelle entre en jeu.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

L'intelligence émotionnelle, souvent appelée QE, est la capacité de reconnaître, de comprendre et de gérer ses émotions et celles des autres. Il s'agit d'être conscient·e de ce que l'on ressent, d'exprimer ses émotions de manière saine et d'être à l'écoute de ce que les autres peuvent ressentir. Le concept a été exploré pour la première fois par les psychologues Peter Salovey et John D. Mayer au début des années 1990. Il a ensuite été développé et popularisé par le psychologue Daniel Goleman, qui l'a fait connaître à un public plus large.

Il identifie cinq composantes clés du QE :

- **Conscience de soi** : Reconnaître ses propres émotions et la manière dont elles influent sur le comportement.
- **Autorégulation** : Gérer ses émotions de manière saine et constructive.
- **Motivation** : Se servir de ses émotions pour soutenir ses objectifs et sa persévérance.
- **Empathie** : Comprendre ce que ressentent les autres et s'en rapprocher.
- **Compétences sociales** : Communiquer efficacement, résoudre les conflits et établir des liens positifs.

Ensemble, ces compétences nous aident à gérer le stress, à renforcer la communication et à établir des relations fondées sur la compréhension et le respect. Contrairement au quotient intellectuel (QI) – une mesure normalisée des capacités mentales – qui tend à rester stable tout au long de la vie, l'intelligence émotionnelle peut se développer et évoluer. Avec de la pratique et de la réflexion, tout le monde peut renforcer ces compétences, quel que soit son âge ou son expérience.

Reconnaître l'intelligence émotionnelle en action

Le QE comprend un large éventail de capacités qui peuvent être apprises et renforcées au fil du temps. Voici quelques signes quotidiens des personnes qui font preuve d'une conscience émotionnelle plus ou moins élevée :

Les personnes ayant un QE faible peuvent :

- Avoir du mal à exprimer clairement leurs sentiments.
- Se sentir facilement incomprises ou frustrées.
- Se sentir dépassées par des émotions fortes.
- Avoir du mal à rester calme ou à s'affirmer en cas de conflit.

Les personnes ayant un QE élevé peuvent souvent :

- Comprendre comment leurs émotions influencent leurs actions.
- Rester calmes et réfléchies dans les situations stressantes.
- Communiquer de manière à encourager le travail d'équipe et la collaboration.
- Gérer les désaccords avec empathie, tact et respect.

Que ces traits de caractère soient naturels ou qu'il faille du temps pour les développer, le fait de savoir où vous vous situez sur le spectre peut vous aider à vous concentrer sur les domaines qui comptent le plus.

L'importance de l'intelligence émotionnelle

Le développement de l'intelligence émotionnelle peut avoir de profondes conséquences sur la vie personnelle et professionnelle. Les personnes dotées d'un QE plus fort ont souvent plus de facilité à s'adapter au changement, à gérer les conflits et à maintenir des limites protectrices. Elles ont tendance à communiquer plus clairement, à réagir de manière plus réfléchie et à se remettre plus rapidement d'un stress.

Au travail, le QE renforce la collaboration et le travail d'équipe. Il nous aide à écouter avec attention, à exprimer notre désaccord sans hostilité et à relever les défis avec patience. À la maison, il renforce la confiance et la chaleur dans les relations, aidant les familles à nouer des liens plus profonds, à considérer les désaccords avec recul et à se soutenir mutuellement dans les moments difficiles.

Faire preuve d'intelligence émotionnelle, c'est aussi accueillir la rétroaction. Qu'elle vienne d'un·e ami·e, d'un·e collègue ou d'un·e membre de la famille, la rétroaction nous aide à voir comment nos émotions et nos réactions ont des répercussions sur les autres. Écouter sans adopter une attitude défensive et réfléchir à ce que l'on entend peut révéler des renseignements précieux sur notre propre évolution. Lorsque nous renforçons notre QE, nous créons un espace pour une meilleure compréhension de nous-mêmes et des autres dans les environnements auxquels nous participons.

Développer la conscience de soi

Chaque aspect du QE commence par la conscience de soi. Cela signifie qu'il faut prêter attention à ses émotions lorsqu'elles se manifestent, plutôt que de les laisser en arrière-plan sans les remarquer.

Lorsque vous ressentez une forte émotion, qu'il s'agisse de frustration, de tristesse ou d'excitation, essayez de faire une pause et de vous poser la question :

- *Qu'est-ce que je ressens exactement en ce moment?*
- *Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion?*
- *Comment cette émotion influence-t-elle mes pensées ou mon comportement?*

Vous remarquerez peut-être des tendances au fil du temps : vous êtes peut-être anxieux·euse lorsque les délais ne sont pas clairs, irritable lorsque vous ne vous sentez pas écouté·e ou enthousiaste lorsque vous commencez un nouveau projet. Reconnaître ces schémas émotionnels vous aide à faire des choix intentionnels plutôt que des réactions automatiques.

Les sensations physiques recèlent également d'indices. Des épaules tendues, une accélération des battements cardiaques, un serrement de la mâchoire ou des mains peuvent indiquer que la tension s'accumule. Le simple fait de remarquer ces signes peut vous aider à faire une pause et à vous ancrer avant de réagir. Plus vous comprenez ce qui se passe en vous, plus vous êtes en mesure de réagir de manière réfléchie au monde qui vous entoure.

Apprendre à s'autoréguler

L'autorégulation consiste à apprendre à gérer ses émotions de manière à favoriser son bien-être et ses relations. Tout le monde connaît des moments de frustration ou de stress; ce qui fait la différence, c'est la manière dont nous y réagissons.

Voici quelques moyens de renforcer l'équilibre émotionnel :

- **Faire une pause avant de réagir.** Lorsque vous vous sentez tendu·e ou contrarié·e, prenez le temps de respirer profondément ou de vous éloigner brièvement avant de réagir. Ce petit écart vous aide à y voir plus clair.
- **Remettre en question les pensées nuisibles.** Si vous vous surprenez à penser : « Je ne peux pas gérer cela », essayez de recadrer la situation : « C'est difficile, mais j'ai déjà relevé des défis par le passé. »
- **Reconnaître ses limites.** Le repos, l'exercice et les limites sont autant de formes de régulation émotionnelle. Prendre soin de soi renforce votre capacité à rester calme et présent·e.
- **Appliquer des techniques de distraction.** La respiration lente, les promenades conscientes ou les courtes méditations vous aident à réguler votre système nerveux et à vous recentrer.

À mesure que ces compétences s'enracinent, elles peuvent vous aider à réagir avec constance et confiance, même lorsque les émotions sont à fleur de peau.

Comprendre et pratiquer l'empathie

L'empathie est la capacité à comprendre ce que ressentent les autres, même si leurs expériences diffèrent des nôtres. C'est le pont qui relie les gens et transforme les échanges superficiels en relations authentiques.

L'empathie commence par l'écoute. Lorsque quelqu'un parle, accordez-lui toute votre attention, sans planifier votre réponse ni vous précipiter pour donner des conseils. Souvent, les gens n'ont pas besoin de solutions; ils ont simplement besoin de se sentir écoutés. Reconnaître ce qu'ils vivent peut leur apporter réconfort et validation.

Des phrases simples comme « Cela semble difficile » ou « Je peux comprendre pourquoi vous vous sentez comme ça » témoignent d'une attention et d'une compréhension. Même si vous ne partagez pas le même point de vue, l'empathie montre que leurs sentiments comptent.

Pratiquer l'empathie, c'est aussi faire preuve de compassion envers soi-même. Bon nombre d'entre nous sont plus gentil·le·s avec les autres qu'avec eux·elles·mêmes. Reconnaître ses propres émotions avec douceur, surtout lorsqu'on est en difficulté, permet de se rétablir plus rapidement et d'interagir avec plus de compassion avec les personnes qui nous entourent.

L'empathie n'exige pas d'être d'accord; elle exige d'être présent·e. Lorsque nous prenons le temps de voir le monde à travers les yeux d'une autre personne, nous renforçons les relations et la confiance.

Rester motivé·e grâce aux émotions

Les émotions influencent la façon dont nous restons motivé·e·s et engagé·e·s. La compréhension de ce lien vous aide à canaliser votre énergie de manière à ce qu'elle corresponde à vos objectifs et à vos valeurs.

Voici quelques moyens d'entretenir la motivation et de maintenir votre énergie émotionnelle dans la bonne direction :

- **Se connecter à son objectif.** Rappelez-vous pourquoi votre travail ou vos responsabilités sont importants – pour vous, pour les autres ou pour votre sentiment d'être utile en général.
- **Célébrer les petites victoires.** La reconnaissance des progrès accomplis permet de maintenir l'élan, en particulier lorsque des difficultés surviennent.
- **Tirer des leçons des revers.** Les erreurs ou les déceptions peuvent être décourageantes, mais elles sont souvent riches d'enseignements précieux. Demandez-vous ce que vous pouvez apprendre ou faire différemment la prochaine fois.
- **S'appuyer sur un soutien.** La motivation augmente lorsque vous vous sentez encouragé·e et connecté·e. Partager vos objectifs avec vos ami·e·s, votre famille ou vos collègues de travail peut vous aider à rester responsable et inspiré·e.

La motivation naît de la constance et de l'objectif, de la volonté discrète de continuer à se présenter, même les jours les plus difficiles.

Renforcer les compétences sociales

Les compétences sociales relient tous les aspects de l'intelligence émotionnelle. Elles déterminent notre façon de communiquer, de résoudre les conflits et d'établir des relations durables.

Les personnes dotées de solides compétences sociales :

- Communiquer clairement et respectueusement, même en cas de désaccord.
- Écouter activement et exprimer sa reconnaissance envers les contributions des autres.
- Reconnaître les signaux sociaux, comme le ton et le langage corporel, et s'adapter en conséquence.
- Gérer les tensions par la collaboration plutôt que par la compétition.

L'amélioration des compétences sociales nécessite de la pratique. Essayez d'observer vos propres interactions : quand se passent-elles bien et quand sont-elles tendues? De petits ajustements, comme faire une pause avant de répondre ou exprimer plus souvent sa gratitude, peuvent avoir des répercussions importantes au fil du temps.

Au travail, des compétences sociales solides facilitent le travail d'équipe. À la maison, elles donnent lieu à des conversations plus ouvertes et bienveillantes.

Intelligence émotionnelle et stress

Un QE élevé permet d'éviter que le stress ne devienne écrasant. Il vous permet de reconnaître les moments de tension et de réagir de manière à protéger votre bien-être mental et physique.

Les personnes qui se servent de leur intelligence émotionnelle pour gérer leur stress s'assurent de souvent :

- **Faire régulièrement le point sur elles-mêmes.** L'attention portée aux changements d'humeur, aux habitudes de sommeil ou à la concentration les aide à reconnaître le moment où le stress commence à avoir des conséquences.
- **Ajuster leurs attentes.** Elles se donnent la permission de ralentir, de déléguer ou de simplifier les tâches lorsque la pression monte.
- **Chercher à établir des liens plutôt qu'à s'isoler.** Prendre contact avec des personnes de confiance, même brièvement, permet d'alléger le poids émotionnel et de redonner de la perspective.
- **Pratiquer le rétablissement intentionnel.** De courtes pauses, le rire, la créativité ou du temps en plein air permettent au corps et à l'esprit de relâcher les tensions et de se ressourcer.

Le stress fait partie de la vie, mais l'intelligence émotionnelle permet de le gérer plus efficacement, de prévenir l'épuisement professionnel et d'améliorer le rétablissement après des périodes difficiles.

Cultiver l'intelligence émotionnelle au quotidien

L'intelligence émotionnelle est quelque chose que nous pratiquons chaque jour d'innombrables petites manières – lors d'une conversation, d'un geste aimable ou d'un moment de retenue lorsque les émotions sont à fleur de peau. Elle façonne discrètement nos relations avec les autres et la manière dont nous prenons soin de nous-mêmes.

Le fait de parler ouvertement de ses émotions permet de créer des liens et d'instaurer la confiance. Dire quelque chose d'aussi simple que « Je ne me sens pas très bien aujourd'hui » ou « Cette réunion m'a vidé-e » montre que les émotions sont normales et gérables. Lorsque nous partageons avec honnêteté, les autres personnes sont autorisées à faire de même, ce qui crée un sentiment de compréhension et d'aisance.

L'empathie se développe également par des gestes quotidiens : demander à quelqu'un comment se passe sa journée, prendre des nouvelles d'un-e ami-e qui semble tranquille ou reconnaître les efforts d'une personne, et pas seulement ses résultats. Ces petits moments d'attention soutiennent les relations et favorisent la sécurité dans celles-ci.

Même les conflits peuvent mener à la croissance s'ils sont gérés en toute conscience. Prendre ses responsabilités, s'excuser sincèrement et être apte à pardonner permet de transformer les tensions en apprentissage. L'intelligence émotionnelle permet de transformer ces moments difficiles en occasions de respect et de connexion plus profonds.

En pratiquant l'intelligence émotionnelle au quotidien – par la pleine conscience, la patience et la compassion – nous créons des espaces où les gens se sentent vus, valorisés et à l'aise pour être eux-mêmes.

Développer l'intelligence émotionnelle au fil du temps

Le développement du QE est un processus qui dure toute la vie. Certaines périodes de la vie, comme le début d'un nouvel emploi, la confrontation à l'incertitude ou la prise en charge d'un proche, peuvent mettre à mal notre équilibre émotionnel. Dans ces moments-là, la prise de conscience et l'autocompassion deviennent des alliés puissants.

Réfléchissez régulièrement à ce que vous apprenez sur vous-même. Observez l'évolution de vos réactions émotionnelles à mesure que vous acquérez de l'expérience. Accueillez la rétroaction des autres – elle peut révéler des points de vue que vous n'auriez peut-être pas perçus par vous-même.

Vous pouvez également explorer les ressources qui favorisent la croissance émotionnelle, telles que le counseling, les activités de pleine conscience ou les cours de développement personnel. Parler avec un-e professionnel-le peut vous aider à reconnaître les schémas émotionnels et à élaborer des outils pratiques pour l'autorégulation et la communication. Si vous ne savez pas par où commencer, votre programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF) offre du counseling gratuit et confidentiel et des ressources en matière de mieux-être pour favoriser votre bien-être émotionnel et votre croissance personnelle.

Au fil du temps, ces pratiques – y compris le fait de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin – renforcent non seulement votre conscience émotionnelle, mais aussi votre sentiment de connexion avec vous-même et avec les personnes qui vous entourent.

Références

Freedman J (29 février 2025) Dr. Daniel Goleman Explains the History of Emotional Intelligence. Six Seconds. Article consulté le 4 novembre 2025 sur le site <https://www.6seconds.org/2024/02/29/goleman-emotional-intelligence/> (seulement en anglais)

Harvard DCE Professional & Executive Development (mise à jour le 24 février 2025) How to Improve Your Emotional Intelligence. Blogue de la Harvard DCE. Article consulté le 4 novembre 2025 sur le site <https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-improve-your-emotional-intelligence/#What-Are-the-Components-of-Emotional-Intelligence> (seulement en anglais)

Psychology Today Staff (s.d.) Emotional Intelligence. Psychology Today. Article consulté le 4 novembre 2025 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/emotional-intelligence> (seulement en anglais)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins