

## Le quotient émotionnel À quoi ça sert et comment le développer ?

10 avril 2019

Le Bénévolat d'entraide aux communicateurs (BEC) organisait ce lundi 8 avril, dans les locaux de FCB, à Montréal, un atelier dédié à l'intelligence émotionnelle au travail. En voici les faits saillants.



«Le BEC a pour vocation d'aider les professionnels de l'industrie publicitaire à mieux faire face à leurs problèmes personnels, professionnels ou financiers, grâce à des services gratuits et confidentiels. Ces conférences ont pour but justement de faire de la prévention en amont sur ces sujets», explique en introduction Anaïs Le Bourdon, coordonatrice marketing de l'organisme.

Cet atelier faisait suite à la conférence d'initiation à la pleine conscience, organisée en mai dernier par le BEC. Et pour cette deuxième édition, on retrouvait une salle comble et Lucie-Anne Fabien, la présidente de [metaconscience.ca](http://metaconscience.ca), en animatrice.

### Une manière d'améliorer les résultats d'une organisation

Cette dernière, après avoir rappelé son histoire personnelle, qui l'a amenée dans les programmes de pleine conscience pour dirigeants, après une longue carrière dans les relations publiques, a commencé par un exercice pratique. Les yeux fermés, chacun devait se concentrer sur trois grandes respirations.

«Ce type de pause énergétique et émotionnelle peut faire une grande différence, par exemple avant une réunion ou après un échange qui s'est mal passé», explique-t-elle.

Rappelons que le quotient émotionnel (QE) est, d'après les chercheurs américains Mayer, Caruso et Salovey, l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à

comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. Ces derniers ont même conçu un test afin de la mesure chez chaque individu.

Et la pleine conscience est justement une façon de développer son intelligence émotionnelle.



**«La pleine conscience, c'est porter son attention dans l'instant présent et faire l'expérience de ce qu'il se passe, sans jugement », décrit Lucie-Anne Fabien.**

Selon la formatrice, certifiée par le McLean Meditation Institute, la pleine conscience est particulièrement utile dans le milieu professionnel car elle permet d'avoir de meilleure performance, une hausse d'engagement des équipes et une baisse du taux de roulement.

Et au final, selon Daniel Goleman, psychologue spécialisé dans l'intelligence émotionnelle, le quotient émotionnel est ce qui fait la différence entre les grands leaders et la moyenne, au-delà des compétences techniques et intellectuelles.

## Les cinq composantes du QE

Selon le chercheur américain, il existe cinq composantes du QE :

- La première est la conscience de soi. «Pour être conscient des autres et de son environnement, il faut savoir ce qu'il se passe en soi», assure Lucie-Anne Fabien. Elle cite d'ailleurs l'exemple du PDG de Air Canada qui affirme que cela lui permet d'être beaucoup plus ouvert à son environnement.
- La deuxième est l'autogestion. Sous-entendu, il faut savoir faire abstraction des éléments extérieurs lors d'une réunion avec une personne pour être vraiment avec elle.
- Puis on parle de motivation et de perspectives positives
- De conscience sociale ou d'empathie
- Et enfin de la capacité à gérer ses relations

## Comment améliorer son QE ?

Après la théorie, place à la pratique. Lucie-Anne Fabien a en effet conclu son intervention en donnant quelques astuces pour améliorer son QE.

La première est directement tirée du code de conduite des Quatre accords toltèques, à savoir :

- Que votre parole soit impeccable. C'est à dire d'essayer de ne pas dire des choses de manière automatique et d'être vraiment là quand on s'exprime (le fameux « pas si pire » quand on nous demande comment ça va).
- Quoiqu'il arrive, ne pas faire une affaire personnelle d'une mésaventure
- Ne jamais faire de suppositions et bien rester dans le moment présent
- Et enfin de toujours faire de son mieux





Autre conseil de la formatrice : garder l'esprit ou l'œil du débutant. Autrement dit, être constamment dans la curiosité, écouter les autres, ce qui permet de voir des choses qu'on n'aurait probablement jamais vu sinon. Ceci amène directement à l'innovation et à la créativité.

Ce qui implique également de rester (ou devenir) centré sur les autres. Enfin, Lucie-Anne Fabien suggère de faire des pratiques en pleine conscience, comme de la méditation.

**« La difficulté, parfois, c'est de sentir son esprit divaguer. Mais il faut essayer de ramener son attention puis se féliciter de l'avoir fait, et non pas de se dénigrer d'avoir perdu le fil. Il faut être bienveillant envers soi ».**

D'après une étude d'Harvard, citée par la formatrice, nous passons en effet près de la moitié de notre existence non conscient de ce que nous faisons !

Un espoir pour finir : même si ces exercices peuvent paraître difficile au début, la neuroplasticité du cerveau, comme nous l'avons vu en détail dans cet article, fait en sorte que l'on peut réussir à changer nos connexions neuronales en six à neuf semaines de pratique.

À vous de jouer !