



L'intelligence émotionnelle

L'amélioration de l'intelligence émotionnelle, ou « IE », est un excellent moyen de renforcer les relations familiales, professionnelles et personnelles. Voici quelques moyens d'accroître votre intelligence émotionnelle :

- **Améliorez votre autorégulation émotionnelle.** Tenez compte de la façon dont les autres perçoivent votre comportement. Par exemple, si vous parlez plus fort lorsque vous êtes frustré, les autres peuvent en conclure que vous êtes en colère contre eux. La méditation et d'autres activités de pleine conscience sont des moyens utiles pour développer la capacité à réguler ses émotions en cas de stress.
- **Restez présent.** Laissez de côté les distractions et concentrez-vous sur votre environnement. Lors d'une conversation, montrez que vous êtes attentif par le contact visuel, le langage corporel et les gestes. Écoutez plus que vous ne parlez.
- **Prêtez attention au comportement non verbal.** Le comportement non verbal donne des indices sur la façon dont une personne réagit à vos propres paroles et actions. Concentrez-vous sur les expressions faciales, la posture, le ton de la voix et les gestes. Si vous n'êtes pas sûr de ce que ressent une personne, demandez-lui.
- **Faites preuve de compassion.** Une personne ayant une IE élevée est consciente de l'impact des événements, non seulement sur elle-même, mais aussi sur les autres. Essayez de voir la situation comme les autres et exprimez de l'empathie pour leurs préoccupations.



Reconnaître ses propres inquiétudes peut encourager les autres à parler ouvertement de leurs préoccupations.

- **Ralentissez.** Prenez le temps de réfléchir avant de réagir dans des situations de conflit ou de stress. En appuyant sur « pause », vous éviterez de faire des actions ou des déclarations que vous pourriez regretter par la suite.
- **Sollicitez un retour.** Demandez à des amis, des membres de votre famille et des collègues en qui vous avez confiance de vous dire franchement comment ils perçoivent votre comportement. Le fait de vous voir à travers leurs yeux peut vous aider à reconnaître la façon dont vous vous présentez aux autres.
- **Tenez un journal.** Un journal vous aidera à évaluer votre comportement et à trouver des moyens d'adopter une approche plus constructive pour résoudre les problèmes à l'avenir. La tenue d'un journal vous aidera également à suivre l'évolution de votre intelligence émotionnelle au fil du temps.

LifeMatters offre une variété de ressources pour accroître votre intelligence émotionnelle et votre capacité d'autorégulation. Appelez 24 h/24, 7 j/7 et 365 j/année ou rendez-vous sur le site mylifematters.com.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

