



# Développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la capacité de reconnaître ses émotions, de les réguler et de comprendre celles des autres afin d'agir avec justesse. Elle contribue à des relations plus saines, à une meilleure collaboration et à des décisions plus réfléchies.

## Les 4 conseils pour développer son intelligence émotionnelle

### 1 Mieux se connaître.

Repérer ses émotions, ses besoins, ses valeurs, ses déclencheurs et ses limites est le point de départ pour mieux agir.

### 2 Mettre l'ego de côté.

L'humilité permet de reconnaître ses limites, d'accepter d'apprendre et de recevoir les idées des autres sans se sentir diminué.

### 3 Écouter pour comprendre.

L'écoute active, l'empathie et la validation réduisent les malentendus et enrichissent les relations.

### 4 Exprimer les désaccords avec respect.

La diplomatie et l'assertivité permettent de nommer un inconfort sans attaquer ni éviter la discussion.

## Trucs et astuces pour bien appliquer ses compétences humaines



Après une interaction importante, demandez-vous : « Quel impact ai-je eu? Était-ce celui que je souhaitais? »



Avant une situation exigeante, anticipez vos déclencheurs et décidez comment vous voulez réagir.



Reformulez ce que vous avez compris avant de répondre : « Si je comprends bien... »



Lorsque la relation bloque, nommez calmement votre perception et demandez à l'autre comment il voit la situation.

## À retenir

Les compétences relationnelles se développent par l'introspection, l'exposition graduelle aux situations difficiles et la pratique. Mieux comprendre ce qui se passe en soi aide à réguler ses réactions, à respecter ses limites et à créer des liens à la fois authentiques et constructifs.

*Pour en savoir plus,*

**écoutez le balado Discussions de corridors - Qui se connaît est maître de soi - L'importance des compétences humaines (soft skills) avec Maxime Simard**