

FACILITATION A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET COLLECTIVE

"Si tu n'as pas d'empathie et de relations personnelles effectives, peu importe que tu sois intelligent, tu n'iras pas bien loin...". Daniel Goleman (1995)

Qu'est ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

Selon Mayer et Salovey, deux psychologues américains (1997), l'Intelligence Émotionnelle est définie comme "une 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".

Daniel Goleman, docteur en psychologie, et aussi fondateur du Collectif pour l'apprentissage de l'Intelligence Émotionnelle au centre d'études sur l'enfant de l'Université de Yale, déclare dans son livre *L'Intelligence Émotionnelle (1995)*, "le **QI** d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles".

Howard Gardner, psychologue américain, père de la théorie des intelligences multiples, suggère dès 1983, qu'il existe plusieurs types d'intelligence chez l'enfant d'âge scolaire et aussi par extension chez l'adulte. Il décrit sept types d'intelligence (Linguistique, logico-mathématique, spatiale, kinesthésique, musicale, intra-personnelle, interpersonnelle) auxquelles il rajoutera ultérieurement celles de naturaliste et existentielle. Il travaille sur la population qu'il nomme «les idiots savants». Souvent autistes, ces individus sont capables, par exemple, de reproduire exactement un concerto pour piano après une seule écoute. Il en conclut qu'il doit y avoir des formes différentes d'intelligence, indépendantes les unes des autres, dans la mesure où, lorsque certaines sont détruites, les autres ne sont pas affectées.

Reuven Bar-On, psychologue et scientifique israélien, justifie comme suit son utilisation du terme intelligence émotionnelle : « L'intelligence décrit l'agrégation d'habiletés, de capacités et de compétences [...] qui [...] représente une collection de connaissances utilisées pour faire face à la vie efficacement. L'adjectif émotionnel est employé pour mettre en relief que ce type spécifique d'intelligence diffère de l'intelligence cognitive ».

En 1997, il concrétise 17 années de recherches en créant un test de QE (quotient émotionnel) qui à ce jour reste le plus reconnu et utilisé dans le monde.

En général, Bar-On estime que l'intelligence émotionnelle et l'intelligence cognitive contribuent autant l'une que l'autre à l'intelligence générale d'une personne, qui constitue par conséquent une indication de son potentiel de réussir dans la vie.

Selon lui, l'intelligence émotionnelle se développe avec le temps, il est donc possible de l'améliorer par la formation et la thérapie.

Qu'est-ce qu'un facilitateur en intelligence émotionnelle individuelle et collective ?

De part sa nature, le facilitateur est empreint de qualités profondément humaines (altruisme, générosité, partage, empathie...). Il est souvent doté d'un vécu rempli d'expériences en tous genres qui l'ont conduit et confronté à devoir résoudre maintes problématiques dont il s'est brillamment dégagé.

Qui peut mieux aider, écouter et comprendre une personne démunie que celui qui a connu aussi l'isolement, la tourmente et l'incompréhension ?...

Au travers de sa formation c'est en s'appuyant sur la force du groupe, en partageant ses connaissances et ses expériences que le facilitateur parvient à révéler de puissantes ressources qui vont lui permettre de fabriquer des outils de travail qui constitueront une "boîte à outils" collective dans laquelle il puisera pour créer sa "boîte à outils" personnelle.

Sa motivation : se mettre au service de l'autre (et de l'ensemble du groupe) afin que celui-ci, à son tour, débarrassé de ses fausses croyances et pleinement conscient de son immense potentiel, libère sa créativité et trouve sa place avec les autres dans une parfaite complémentarité.

Les animations de facilitations :

Par sa manière de reconsidérer le cadre qui reste contenant mais souple, adaptable, "élastique", ni dirigeant, ni directif, et toujours positif, la technique du facilitateur est étroitement reliée au concept de l'assertivité.

Cette méthode de communication non violente vise à convaincre sans bousculer les certitudes de l'autre, ni le mettre dans une situation inconfortable, en excluant tout comportement agressif, dominateur ou manipulateur. Elle demeure un moyen idéal pour faire passer les idées, savoirs et expériences avec respect, sans agressivité tout en s'affirmant.

Les animations de facilitations sont fondées sur ce concept de psychologie positive qui oeuvre à lever les frustrations avec bienveillance et optimisme. Au travers de leurs contenus et thèmes multiples et variés ces animations nous dirigent vers l'exploration profonde de tout ce qui a trait au vaste domaine du fonctionnement humain tant sur le plan individuel que collectif....

L'objectif de ce travail : par l'implication et l'application, permettre à chaque individu de se réapproprier sa vie en constituant sa propre "boîte à outils", parfaitement adaptée à ses propres besoins afin de faire face au défis relationnels quelque soit la sphère;

Quelques activités au programme :(voir liste des Thèmes possibles)

- Sortir de ses a priori et changer son regard sur les choses et le monde qui nous entoure ;
- apprendre à se connaître vraiment en identifiant ses propres besoins fondamentaux et les combler si nécessaire ;
- se débarrasser de ses fausses croyances ;
- s'accepter ;
- évoluer dans le cadre ;
- retrouver estime de soi ;
- gérer ses émotions ;
- maîtriser ses pensées ;
- développer son intuition,
- aller vers soi et vers les autres en confiance...

Acquisition à l'issue de ces expérimentations :

→ Les compétences personnelles :

- conscience de soi : capacité à comprendre ses émotions, à reconnaître leur influence et à les utiliser pour prendre ses décisions.
- maîtrise de soi : capacité à gérer ses émotions et à s'adapter à l'évolution de la situation.

→ Les compétences sociales :

- conscience sociale : capacité à détecter et à comprendre les émotions de l'autre et à y réagir de manière adéquate
- gestion des relations : aptitude à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement et à gérer les conflits.

Intelligence Émotionnelle signifie donc : devenir intelligent avec son émotion !

Autant d'atouts qui vont favoriser l'ouverture de conscience et permettre à l'individu de s'épanouir, d'entretenir des relations harmonieuses et fructueuses avec lui-même mais aussi avec les autres.

Quand on a compris sur quoi repose la méthode d'intervention du facilitateur, on ne peut plus douter de la puissance de chaque individu !

La richesse d'un groupe se dénote à travers la diversité des individus qui le composent, ainsi, lorsque chacun a pris conscience de sa propre valeur et consent à mutualiser sa richesse, la puissance de la valeur qui en résulte est décuplée...

Alors, comme par magie, par le biais de cette puissance décuplée, s'ouvre à l'infini cet extraordinaire et merveilleux champ des possibles...