

RAYMOND DAVID

psychologue / psychologist

306, Place d'Youville, bureau C-12
Vieux-Montréal, Qc Canada H2Y 2B6
T: 514.931.1434 F: 514.931.1502
rdavidpsy@videotron.ca

Montréal, Août 2010

La contribution de l'intelligence émotionnelle à la communauté juridique

A lire le *curriculum vitae* d'un individu, il est excessivement difficile de capter ses ressources individuelles et personnelles. Nous pouvons y lire ses aptitudes, son éducation, son implication sociale mais comment cette personne arrive-t-elle à gérer ses relations, autant individuelles que professionnelles. Au milieu des années 90, la presse scientifique nous a présenté un nouveau concept qui traite justement des conséquences que nos émotions ont sur nos relations et sur notre vie en général. Nous parlons de l'intelligence émotionnelleⁱ.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ou quotient émotionnel (**QE**)? C'est un ensemble d'habiletés qu'une personne utilise pour atteindre une performance optimale. La réflexion et les émotions sont les supports de la performance et les émotions procurent l'énergie nécessaire pour nous permettre de penser.

Lorsque la réflexion et les sentiments sont intégrés de manière intelligente, nous obtenons le meilleur de nous-mêmes et sommes en mesure d'influencer les autres grâce à un potentiel accru. Votre **QE** vous aidera donc à

- comprendre ce que les autres veulent et ont besoin
- déterminer ce que vous voulez et avez besoin
- trouver les moyens d'aligner ce que vous voulez et ce que veulent les autres
- rester calmes sous la pression
- devenir la personne de qui tous veulent être entourés.

Il faut se rappeler que votre **QE** peut s'appivoiser et que toutes les personnes peuvent augmenter leur **QE**.

Nous sommes appelés à prendre des décisions quotidiennement et, de développer les différentes échelles de notre intelligence émotionnelle, nous amène à prendre des décisions éclairées. Nos propos ne vous rendront pas plus habile dans vos relations mais nous espérons qu'ils arriveront à piquer suffisamment votre curiosité pour vous permettre de vous investir dans le développement des habilités reliées à ce concept de l'intelligence émotionnelle. Ces habilités, elles font partie de notre personne.

Perspective historique

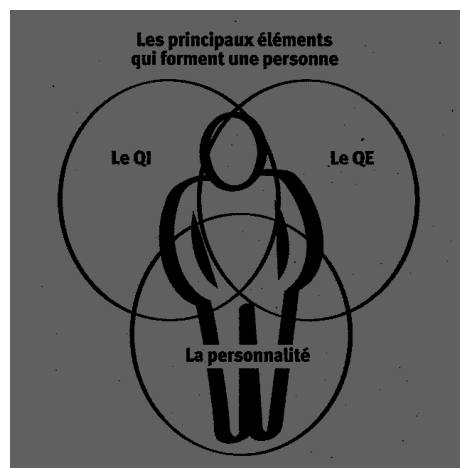
La psychologie étant une science relativement jeune (un peu plus de 100 ans), s'est d'abord développée par l'étude de la personnalité et conjointement avec sa discipline sœur et concurrente : la psychiatrie. A la fin du 19^e siècle, tout au long du vingtième et encore aujourd'hui, l'étude des pathologies sévères qui s'effectuait principalement dans les milieux hospitaliers a produit une nomenclature de ce que les différentes personnalités étaient. Ces recherches ont aboutit à la création du DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) qui est aujourd'hui à sa quatrième édition révisée. Ce volume de plus de mille pages décrit en détail tous les types de pathologie et dysfonction pouvant se développer chez l'être humain. Il est aux professionnels de la santé mentale ce que le Code civil est au monde juridique.

Jusqu'à aujourd'hui, la majeure partie des rapports psychologiques qui ont été écrits et que vous avez souvent été appelés à lire dans les différents domaines judiciaires (civil, criminel et familial) sont en grande partie une description de la personnalité et, le cas échéant, de la dysfonction de la personnalité des individus évalués. Au fil des années, la communauté scientifique a compris que la structure de personnalité était développée et fixée très tôt dans le développement. De plus, la communauté scientifique comprend que la structure de personnalité ne change pas au cours de notre existence. C'est un construit plutôt fixe. A titre d'exemple, une personnalité hystérique le restera tout au cours de sa vie tout comme une personnalité obsessionnelle-compulsive. Avec l'aide des interventions thérapeutiques lorsqu'il y a désordre, il y a possibilité d'améliorer le fonctionnement de la personne mais il est impossible de le modifier.

En parallèle aux recherches et études visant la compréhension de la personnalité et de ses dysfonctions, plusieurs psychologues ont travaillé

sur la compréhension des fonctions cognitives soit l'intelligence. Ce concept sera d'abord élaboré en 1920 par Thorndikeⁱⁱ qui, dans sa définition, inclura une dimension sociale au concept de l'intelligence. En 1939, David Wechslerⁱⁱⁱ mettra en place un instrument d'évaluation qui est toujours utilisé aujourd'hui mais il écartera la dimension sociale du concept de l'intelligence. C'est en 1980 seulement, à l'Université Harvard de Boston, qu'un chercheur du nom de Gardner^{iv} introduira à nouveau la dimension sociale dans le concept de l'intelligence. Finalement, c'est en 1995 que Daniel Goleman^v de l'Université Harvard, appuyé des nouvelles découvertes en neurosciences, introduira le concept **d'intelligence émotionnelle**.

Depuis, on peut visualiser les composantes de la personne comme suit :



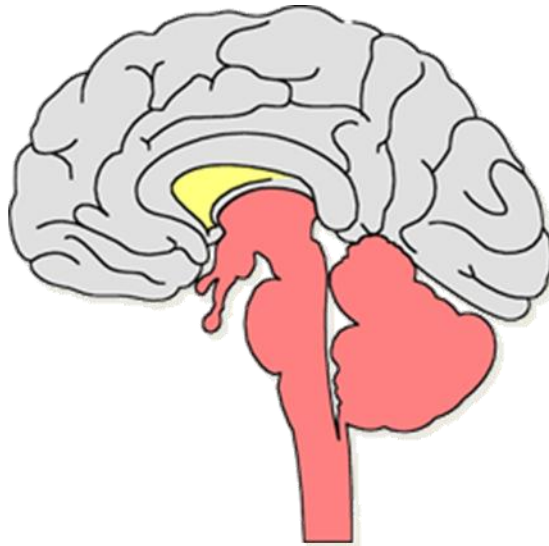
Source : Intelligence émotionnelle 2.0, Travis Bradberry et Jean Greaves, Les éditions Transcontinental, 2010

Dans ses recherches, Daniel Goleman argumente que l'intelligence émotive, souvent appelée EQ, a une plus grande importance au niveau du succès dans toutes les sphères de la vie que l'intelligence intellectuelle ou la personnalité d'un individu. Une étude des modèles de compétences a été développée par 212 compagnies de *Fortune 500*. La question posée fut la suivante : Qu'est ce que les *leaders* de la compagnie ont besoin pour assurer le succès de l'organisation?^{vi}

- 27% des items correspondaient à la technique ou à l'intelligence (IQ);
- 73% des items étaient reliés aux compétences émotives.

L'intelligence émotionnelle fait référence à ce qu'on appelle souvent les « soft skills ». Selon Goleman, ce concept aurait des conséquences très lourdes et très significatives sur le succès ou le non succès, tant dans la vie professionnelle que familiale^{vii}. Les habilités reliées à l'EQ font que les gens deviennent très efficaces dans toutes leurs relations interpersonnelles. A cet effet d'ailleurs, plusieurs recherches ont démontré, entre autres chez les gradués de MIT de Boston (Massachusetts Institute of Technology), que ce n'était pas les premiers de classe qui avaient obtenu les plus grands succès dans leur vie professionnelle. Depuis, nous avons développé en psychologie ce que nous appelons des modèles de compétences, ce qui veut dire que nous avons identifié chez différents groupes de professionnels (avocats, dentistes, etc.) des habilités associées au succès dans ces professions. Ces habilités discriminent entre les professionnels de haut niveau et ceux qui ont un rendement moyen. Suite à ces recherches, nous comprenons maintenant que le quotient intellectuel et la formation académique sont des habilités qui sont considérées aujourd'hui comme des ressources nécessaires mais non suffisantes au succès, quelque soit l'entreprise à gérer, familiale ou professionnelle.

Nous comprenons, suite à ces recherches, que le quotient intellectuel et la formation académique sont les habilités que l'on peut considérer comme étant le seuil d'entrée dans un univers. Ce sont les habilités liées à l'intelligence émotionnelle qui discrimineront entre les gens qui deviendront très performants et ceux qui auront une performance moyenne. Ce sont les habilités qui sont également liées à l'intégrité, l'éthique et la probité (au niveau du travail) et liées à l'empathie et à l'affirmation de soi (capacités parentales). Les dernières recherches en neurosciences nous donnent également beaucoup d'informations sur le fonctionnement véritable du cerveau qui, somme toute, est une élégante machine de survie.



(AMYGDALÉ)

Aujourd'hui, nous comprenons également que l'amygdale (souvent appelée cerveau reptilien) fonctionne de la même manière qu'il fonctionnait à l'époque où l'homme était entouré de dangers physiques qui compromettaient quotidiennement sa survie. Aujourd'hui, les dangers auxquels nous devons faire face sont souvent symboliques. Par contre, notre amygdale fonctionne toujours de la même façon et provoque régulièrement ce que nous appelons aujourd'hui un détournement émotif (*emotional hijacking*). Lorsque ce détournement émotif survient, les réactions sont très primitives puisque le contrôle du cerveau est pris en otage par l'amygdale qui fonctionne par l'émission d'émotions comme la colère et la peur.

Précisons que l'amygdale est sous le contrôle du cortex préfrontal, ce qu'on appelle communément le centre exécutif du cerveau. L'activité préfrontale, principalement celle liée au côté gauche du lobe préfrontal, peut contrôler et inhiber l'amygdale. L'ensemble de la recherche nous indique que les gens ou les personnes ayant une intelligence émotionnelle plus développée ont de meilleures relations avec leurs amis et leur environnement et ils peuvent avoir une influence et un impact plus grand, ce que la structure de personnalité ou les ressources intellectuelles n'apportent pas.

Permettez-nous de faire une brève description des différentes habilités que nous pouvons développer et qui sont liées au concept de l'intelligence émotionnelle définie par le Bar-On :

Estime de soi : habileté à se respecter et à s'accepter comme étant une bonne personne.

Conscience de sa vie affective : habileté à reconnaître justement les sentiments.

Assurance : habileté à exprimer ses sentiments, croyances et pensées et défendre ses droits de manière constructive.

Indépendance : habileté à s'auto-diriger, à se contrôler dans ses actions et à être libre d'indépendance émotive.

Actualisation de soi : habileté à se réaliser et à actualiser ses compétences.

Empathie : habileté à comprendre, à être conscient et à apprécier les sentiments des autres.

Responsabilité sociale : habileté à être un membre constructif, coopératif et contributif d'un groupe social.

Relations interpersonnelles : habileté à établir et à maintenir mutuellement des relations interpersonnelles satisfaisantes qui seront caractérisées par l'intimité et par la capacité de donner et de recevoir de l'affection.

Résolution de problèmes : habileté à identifier et à définir les problèmes de même qu'à générer et implanter des solutions potentiellement efficaces.

Test de réalité : habileté à évaluer le lien entre ce qui est vécu et ce qui existe réellement Échelles de l'intelligence émotionnelle BarOn.

Flexibilité : habileté à ajuster les émotions, les pensées et les comportements à des situations et conditions changeantes.

Tolérance au stress : habileté à résister à des événements défavorables et à des situations stressantes sans « être démoli », en gérant le stress de manière positive et active.

Contrôle des impulsions : habileté à résister ou à retarder une impulsion, une action ou une tentation.

Bonheur : habileté à se satisfaire dans la vie, à s'apprécier et à apprécier les autres et à avoir du plaisir (se concentrer sur le présent).

Optimisme : habileté à regarder le bon côté de la vie et maintenir une attitude positive, même dans l'adversité (se concentrer sur l'avenir).

Dans le cadre de la famille en évolution, le concept d'intelligence émotionnelle prend de plus en plus de place. Voici quelques exemples concrets de situations à l'intérieur desquelles les différences échelles liées à l'intelligence émotionnelle peuvent avoir des applications concrètes :

- 1) Dans un contexte d'évaluation de la capacité parentale, la presse scientifique indique que *l'empathie* et *l'affirmation de soi* sont deux habiletés qui enrichissent l'implication des parents auprès de leurs enfants et améliore l'encadrement qu'ils peuvent leur apporter à tous les stades de développement.
- 2) Suite à une séparation, il est fréquent que les parents aient besoin de l'aide d'un spécialiste pour améliorer leur communication et leur collaboration, deux éléments importants à l'encadrement et au développement de l'enfant. Ces parents sont souvent référés en coaching et à partir de notre expérience clinique, les échelles ou habiletés associées au développement d'une coparentalité efficace réfèrent à *l'estime de soi*, *la conscience de sa vie affective*, *l'assurance*, *l'empathie*, *la maîtrise de ses impulsions*, *la flexibilité* et *l'optimisme*.
- 3) Au moment de se séparer, il n'est pas rare que les parents soient référés en médiation. En tant que professionnel, le médiateur est appelé à gérer les conflits dans le but d'amener les parents à développer leurs habiletés et à régler eux-mêmes les difficultés qui surviendront éventuellement dans l'encadrement de leurs enfants. Dans le but de remplir son mandat, il sera important que le médiateur fonctionne de manière efficace au niveau des échelles suivantes : *la résolution de problèmes*, *la flexibilité*, et *l'empathie*.

Raymond David, M.Ps.
Conférence juridique canadienne de l'ABC,
Niagara

ⁱ Le test Inventaire de quotient émotionnel Bar-On (EQ-i®) est, selon MHS, la première évaluation de l'intelligence émotionnelle validée scientifiquement et la plus utilisée dans le monde. Basé sur plus de 20 ans de recherche mondiale, l'EQ-i examine les forces et les faiblesses sociales et émotives d'un individu en décrivant sa performance à partir des 15 aspects de ses habilités émotionnelles

ⁱⁱ THORNDIKE, Edward Lee, psychologue américain. Les travaux de Thorndike sur le comportement (*Animal Intelligence, 1898-1901*) et sur l'apprentissage ont beaucoup contribué au développement de la psychologie expérimentale. Source : Grand dictionnaire de la psychologie, Larousse 1991.

ⁱⁱⁱ WECHSLER, D. a établi plusieurs échelles d'intelligence largement utilisées. La première en date (*Wechsler-Bellevue Scale*) a été publiée en 1939, puis révisée en 1955 sous le titre *Wechsler Adult Intelligence Scale*, ou WAIS (échelle d'intelligence de Wechsler pour adultes). Source : Grand dictionnaire de la psychologie, Larousse 1991.

^{iv} Le Dr. Howard Gardner, co-directeur du Projet Zéro et professeur en éducation à l'Université Harvard, fait depuis de nombreuses années de la recherche sur le développement des capacités cognitives de l'être humain.

^v **Daniel Goleman** est un psychologue américain né en 1946, diplômé de Harvard en psychologie clinique et développement personnel qui est devenu célèbre avec son livre *Intelligence émotionnelle*. Il participe au conseil d'administration du Mind and Life Institute, qui facilite les rencontres entre la science et le bouddhisme. Il fait partie de l'Association Américaine pour le Progrès de la Science. (Source : Wikipedia).

^{vi} Cité dans *Working with Emotional Intelligence (p. 31)*, by D. Goleman, 1998, New York: Bantan Books.

^{vii} Le BarOn EQ-i se veut une approche multifactorielle pour définir et mesurer quantitativement l'intelligence émotive par l'obtention d'un EQ. Ce facteur est important pour déterminer l'habilité d'un individu à réussir dans la vie, ce qui influence directement son état psychologique général. L'intelligence émotive vise à comprendre l'individu, sa relation avec les autres, son adaptation et sa façon de gérer son environnement immédiat. Une personne émotivement intelligente reconnaît et exprime correctement ses émotions, est capable de s'analyser et de s'actualiser. De plus, il ou elle comprend comment se sentent les autres et cultive des relations satisfaisante sans devenir trop dépendant. Une personne qui obtient un EQ élevé ou moyen est généralement optimiste, flexible, réaliste et réussit généralement à résoudre les problèmes et à gérer le stress, BarOn Emotional Quotient Inventory, Reuven Bar-On, Ph.D.