



L'IE au cœur du bien-être et de la performance collaborative !

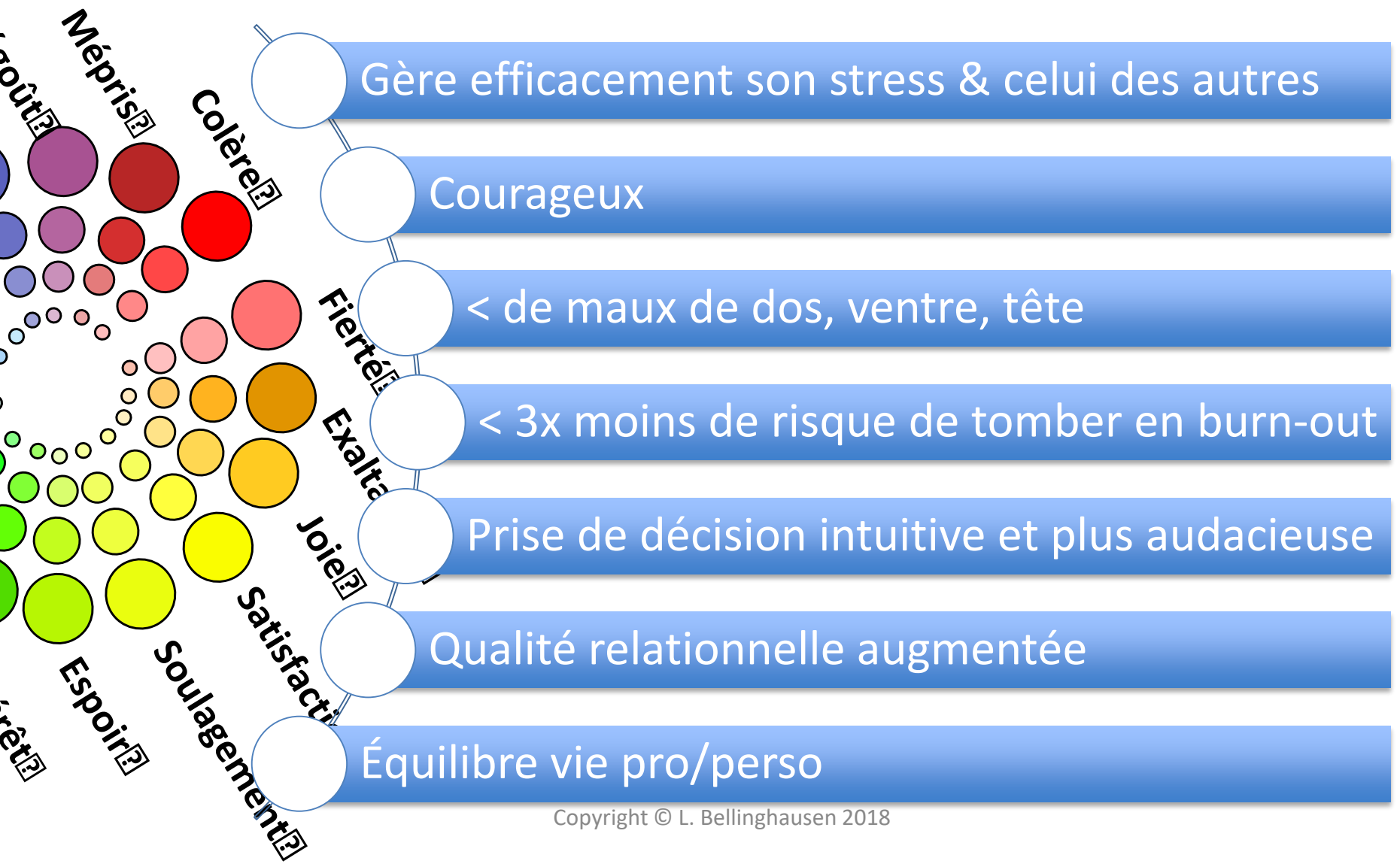
Dr. Lisa Bellinghausen



L'émotion au cœur de la vie



Portrait de la personne intelligente émotionnellement



4 raisons pour développer son IE

Augmenter la **qualité de ses relations** privées et professionnelles
Promouvoir le bonheur

Relations avec les autres, au sein de l'équipe

Augmenter la **performance** : prise de décision, négociation, créativité

Performance

Santé

Bien-être

- Équilibre émotions plaisantes – déplaisantes 1:3
- Prévention dépression, burn-out

- Émotions positives stimulent le système immunitaire ;
- La joie stop la montée du stress.

La personne IE ++



Accueil toute
la palette des
émotions

Les repère et
les **décode**

Les
transforme
en
ressource

**< 1 % de la population en
France**

Qu'est ce que c'est l'émotion ?



L'émotion

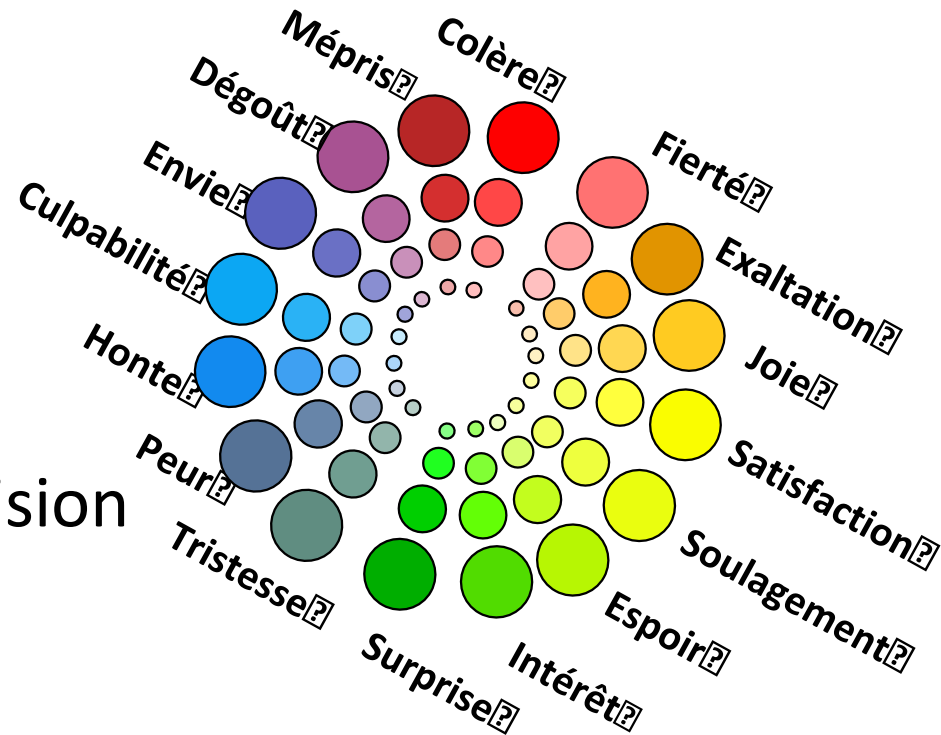
- C'est la vie
- C'est un guide : au quotidien et dans les situations exceptionnelles



L'émotion : guide de l'adaptation

(Spinoza 1632-1677 ; Darwin, 1859 ; Damasio, 2003)

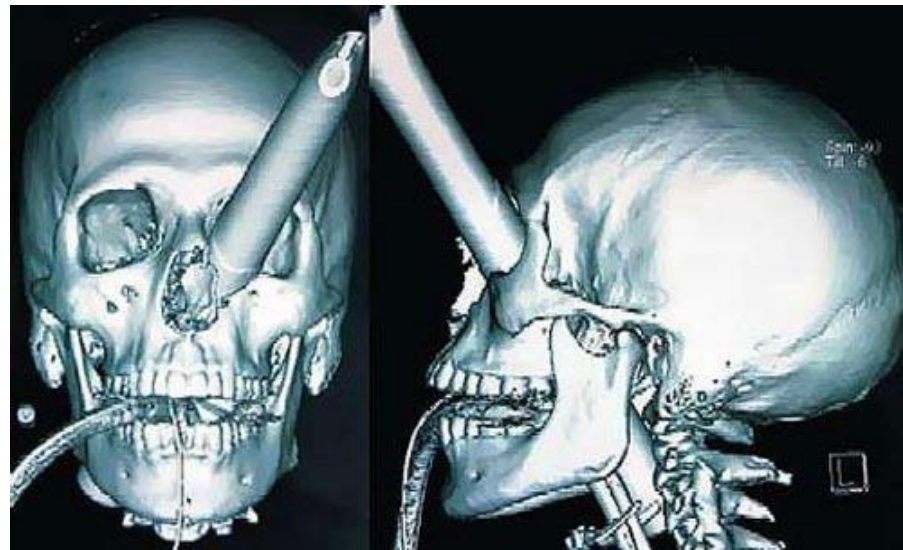
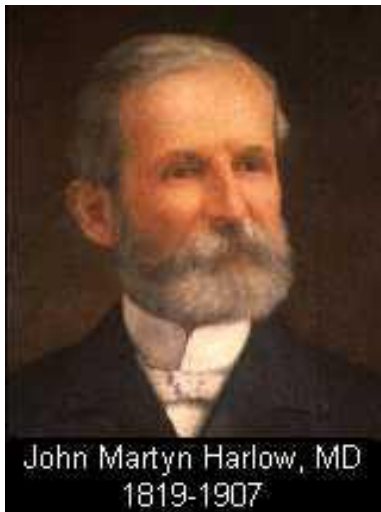
- L'émotion
 - est message
 - occupe des rôles précis
 - est support à l'action
 - favorise la prise de décision



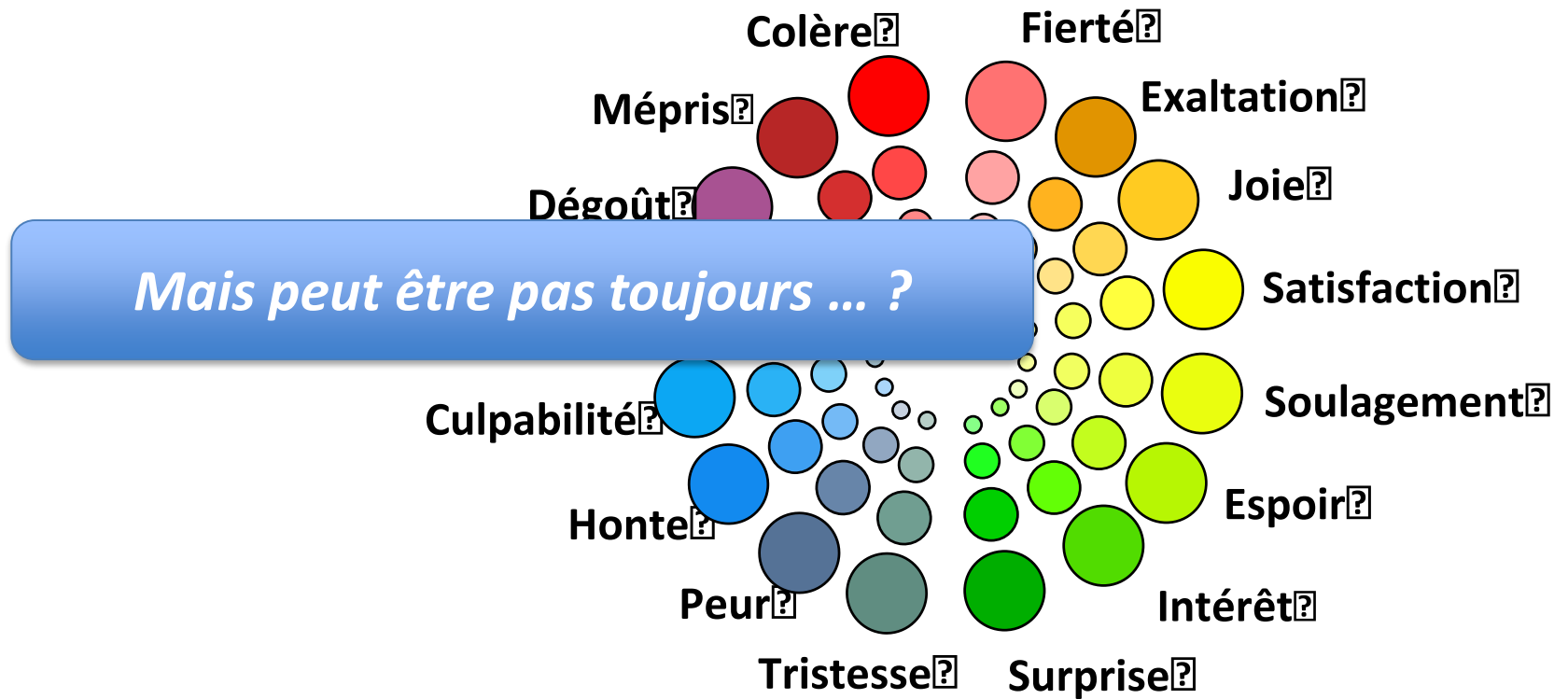
Emotions et prise de décision

« Le cas de Phineas Gage »

Contremaître de chantier d'une voie ferrée dans le Vermont, victime d'un accident le 13 septembre 1848 à l'âge de 25 ans



L'émotion est guide de l'adaptation.

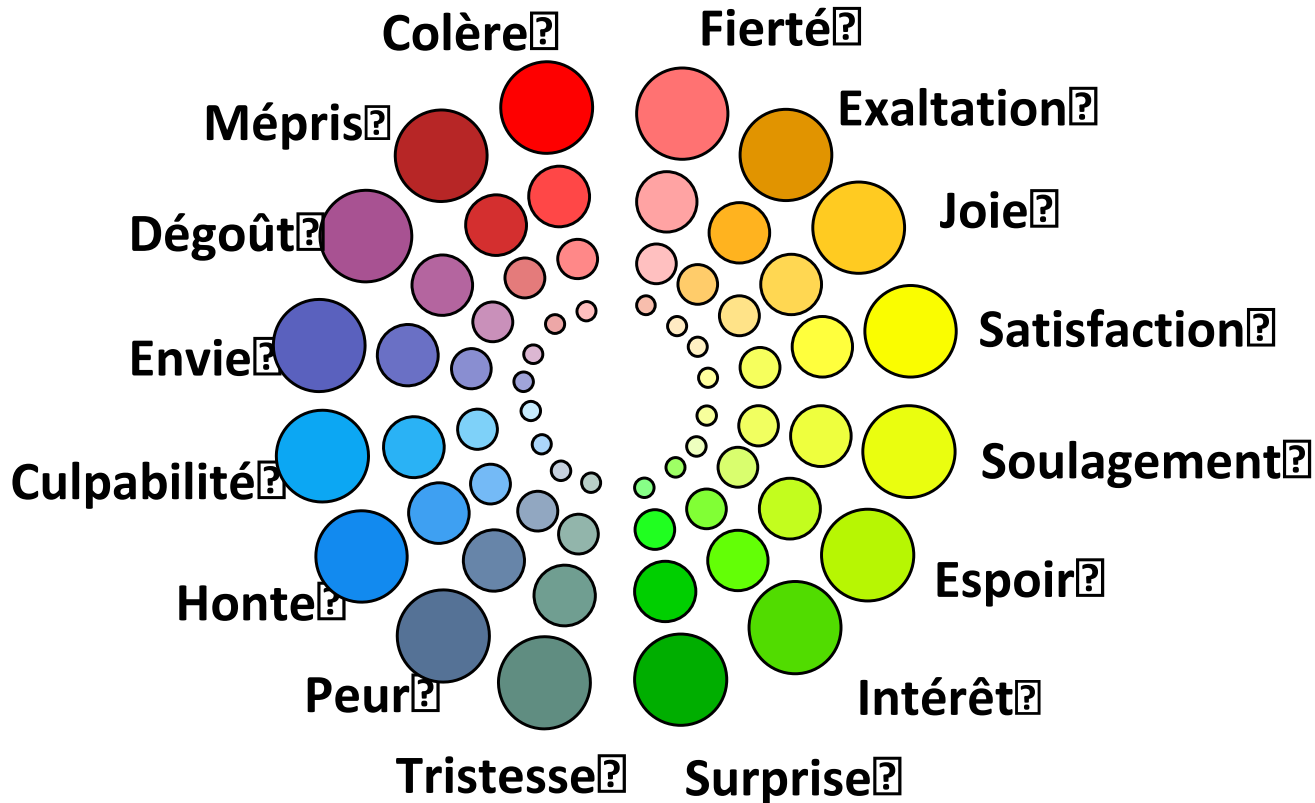


Mais qu'est ce que c'est l'IE ?





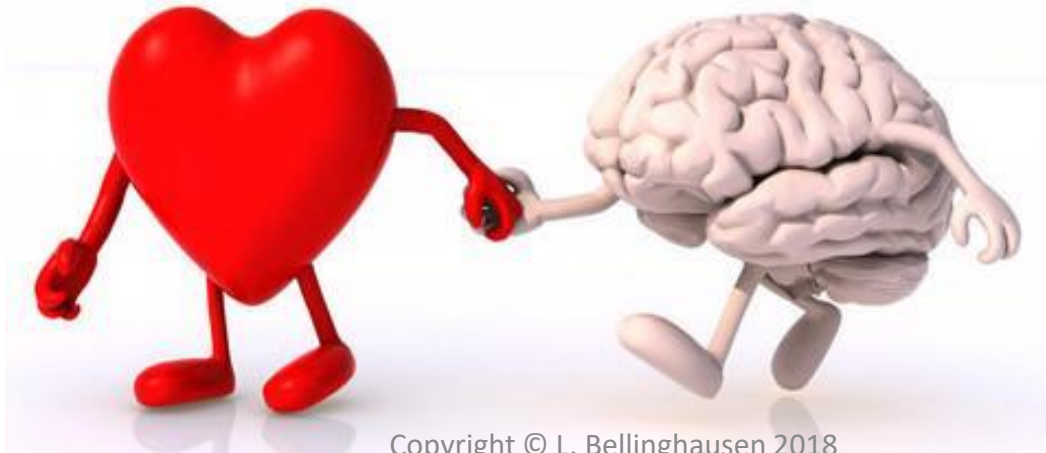
S'aligner émotionnellement pour maximiser performance & bien-être pour soi et les autres



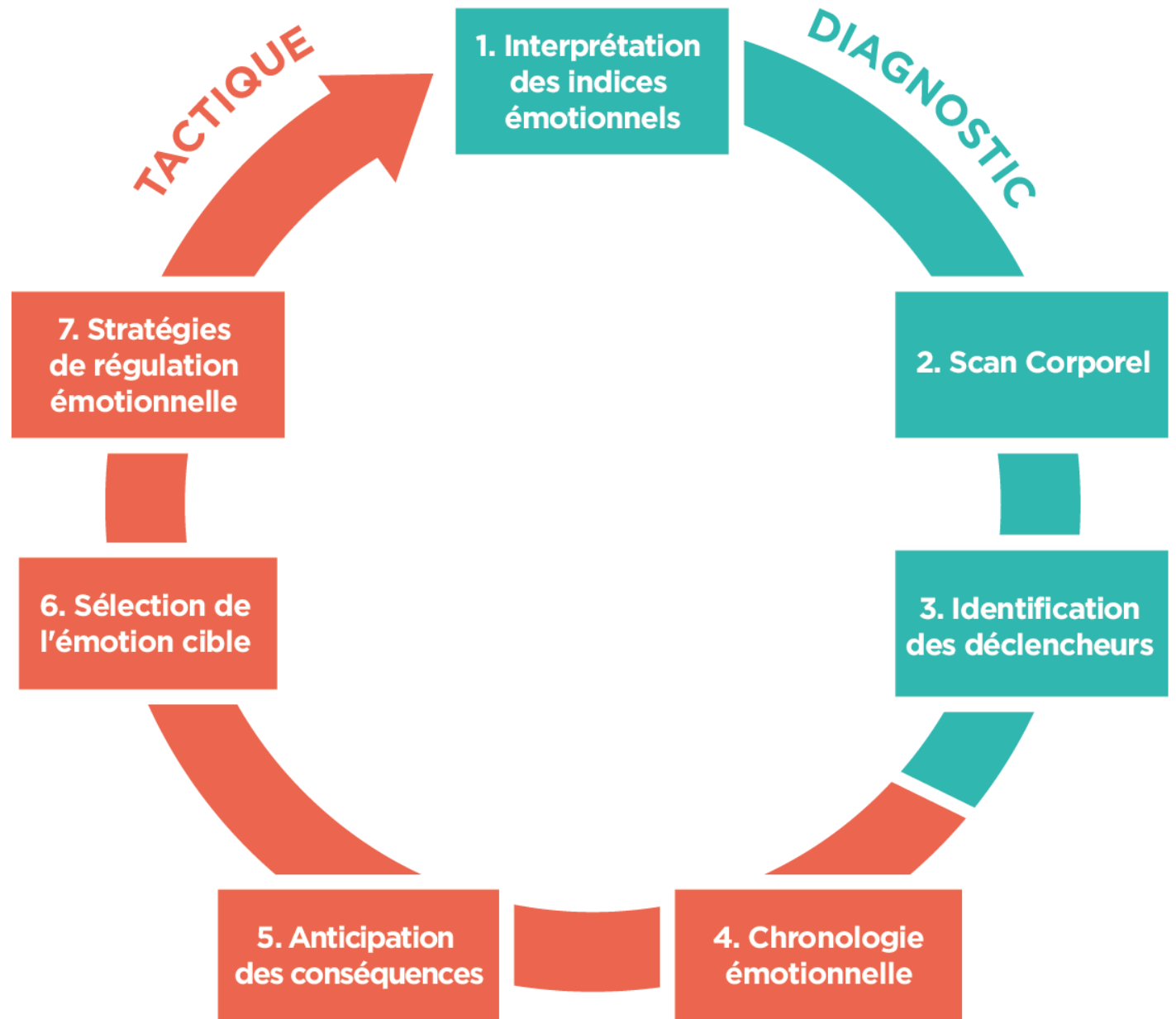
Définir l'IE

Capacité adaptative :

- (1) la capacité à **diagnostiquer** son propre état émotionnel ainsi que celui d'autrui et
- (2) la capacité à mettre en place une **tactique émotionnelle** afin de favoriser l'épanouissement personnel et collectif et la performance managériale.



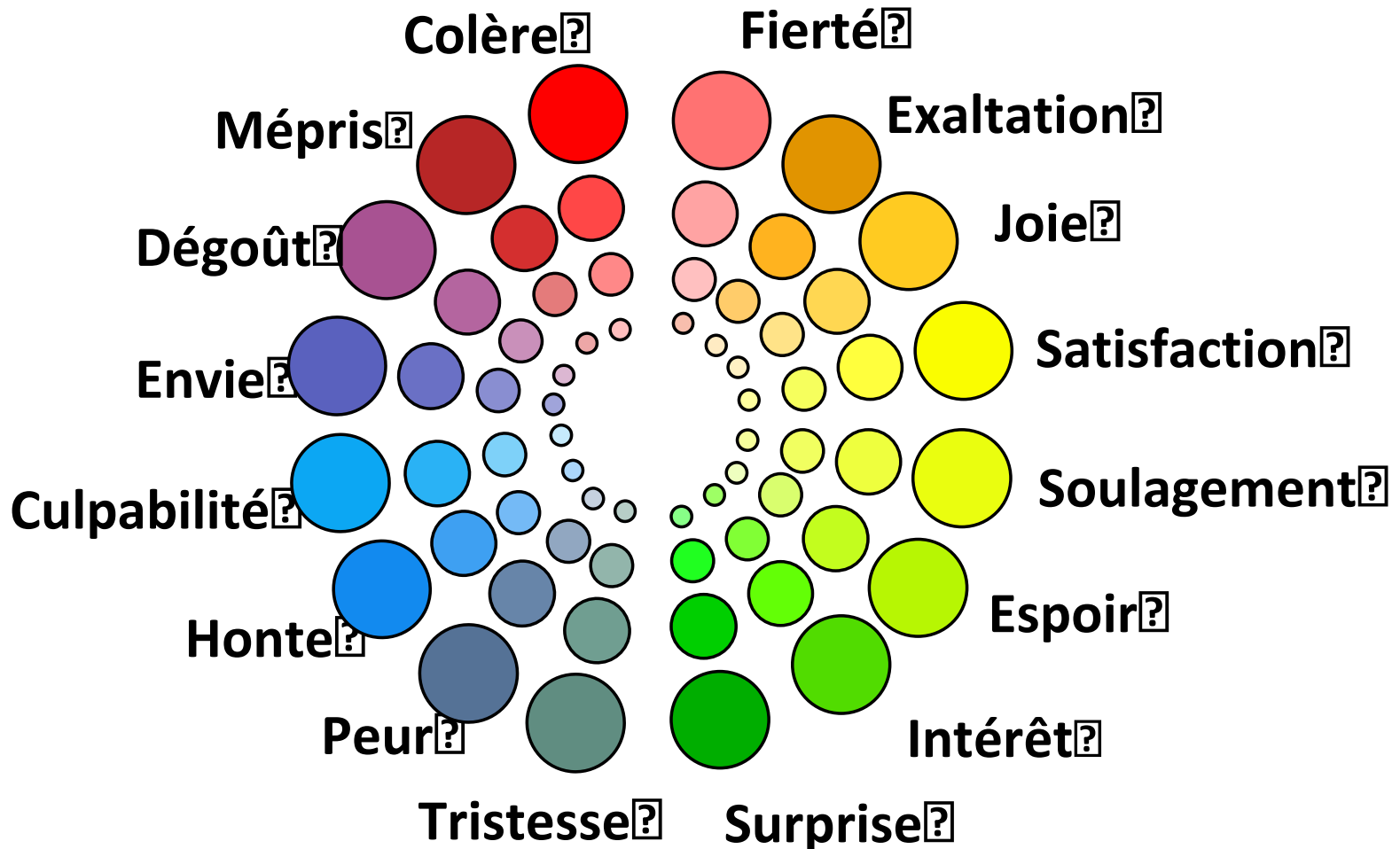
L'IE : un processus



Le processus émotionnellement intelligent. Haag & Bellinghausen (2017).

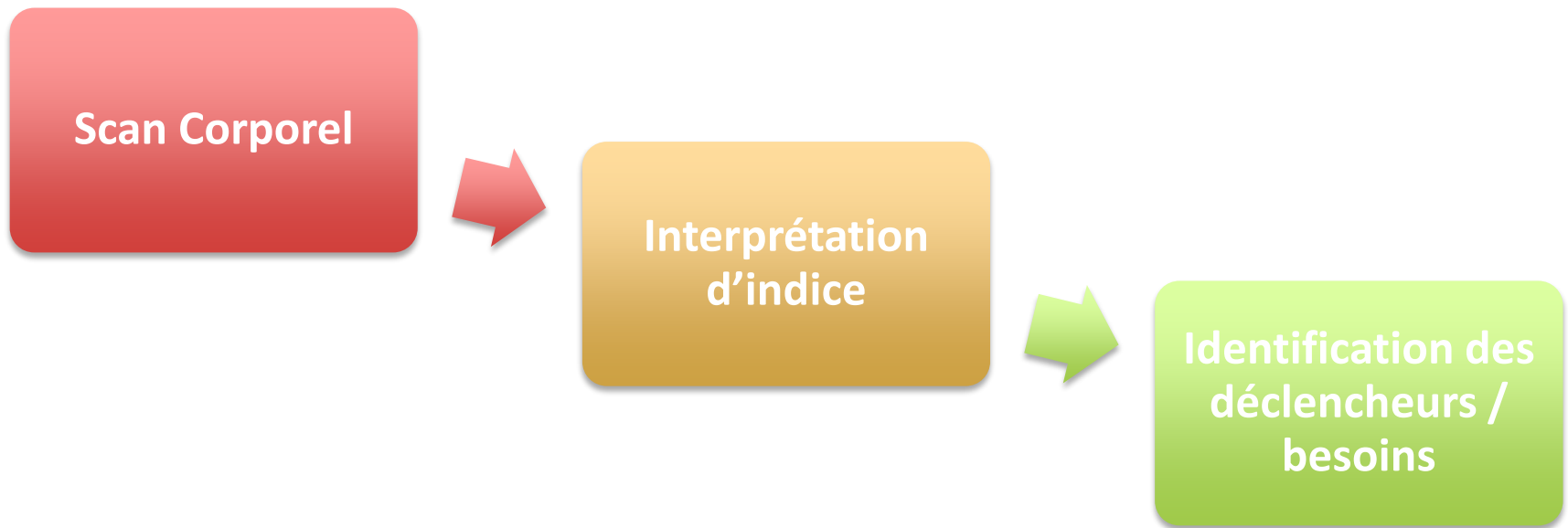
Le diagnostic émotionnel

Savoir établir un check-up émotionnel



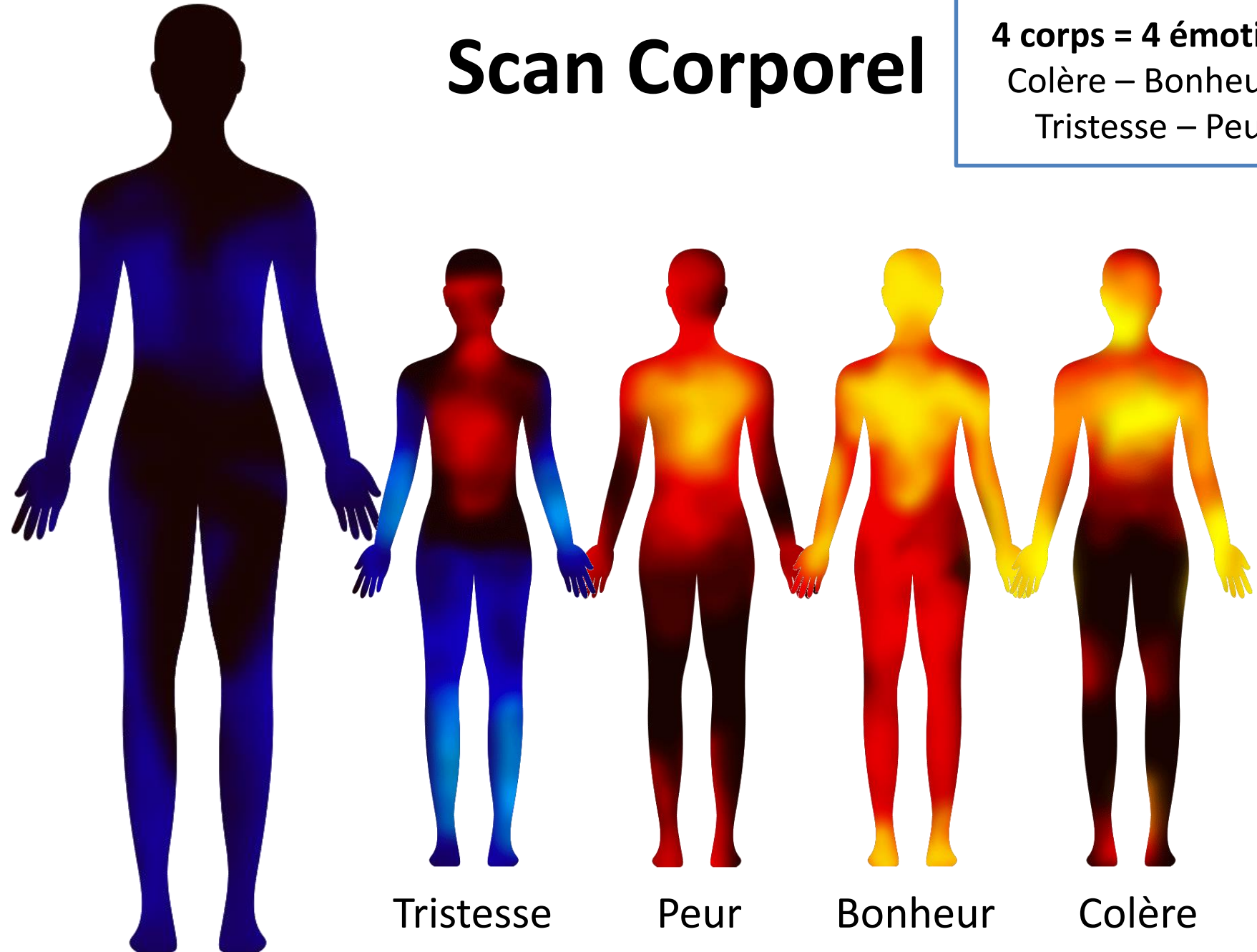
Repérer les émotions

- **Différentes portes d'entrées**

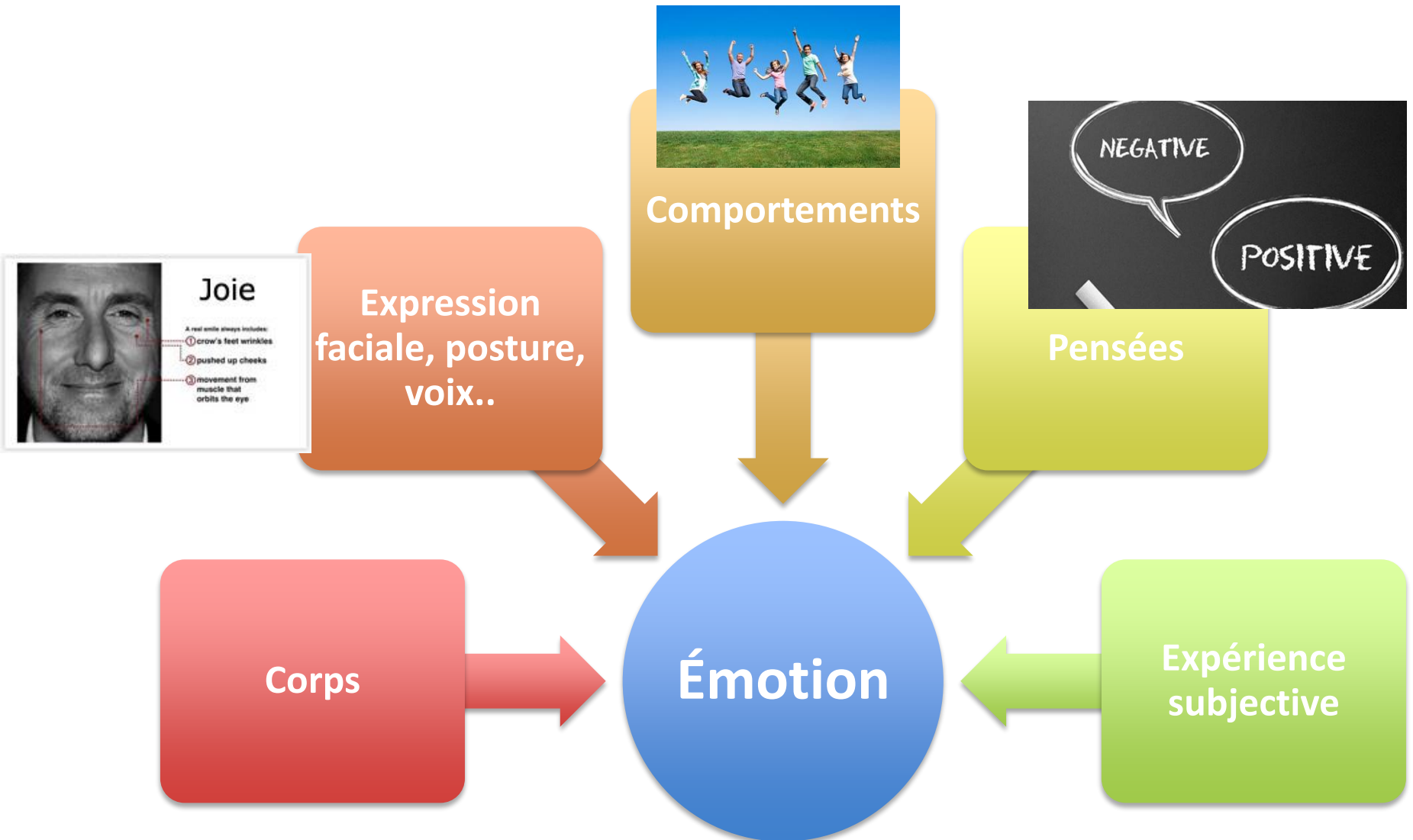


Scan Corporel

4 corps = 4 émotions
Colère – Bonheur –
Tristesse – Peur

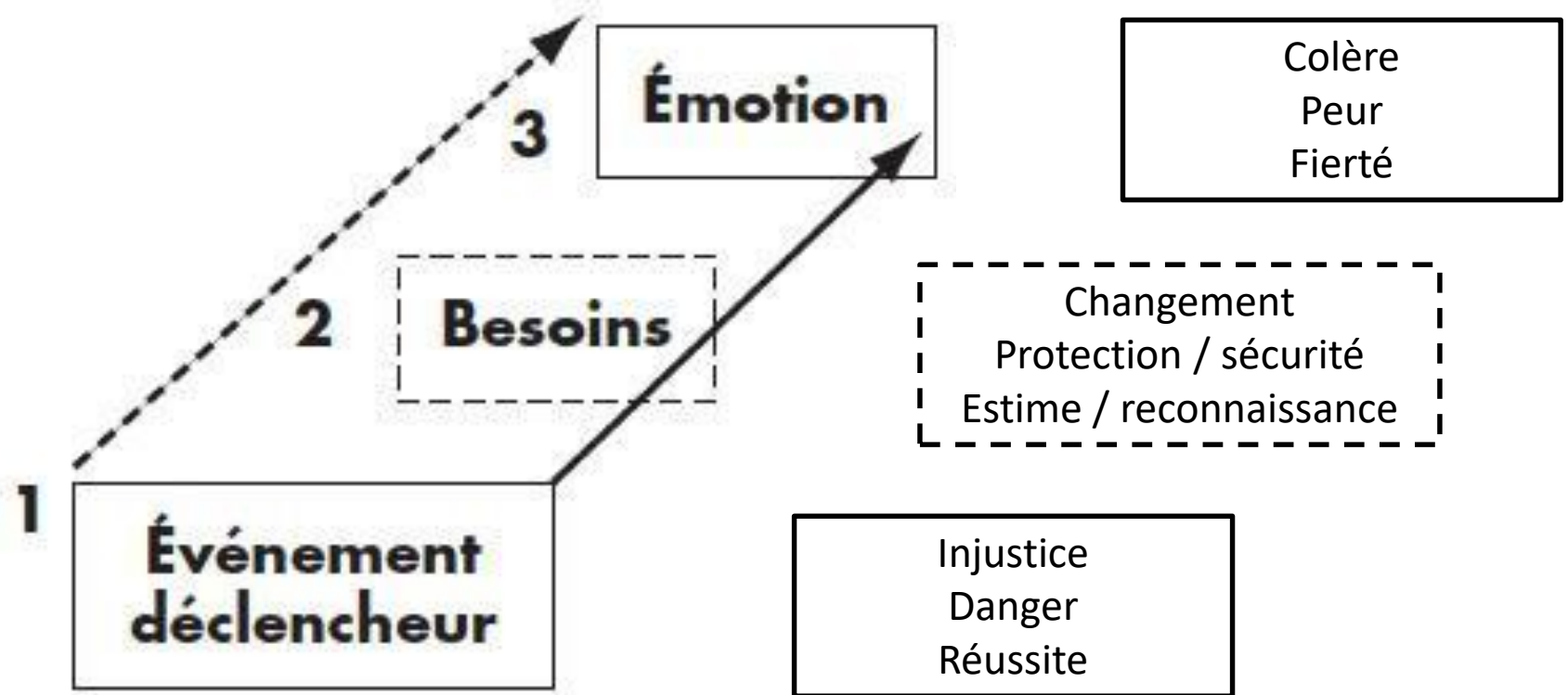


Interpréter les indices émotionnelles



Les causes des émotions

conscience que les émotions ont des causes qui leur sont spécifique

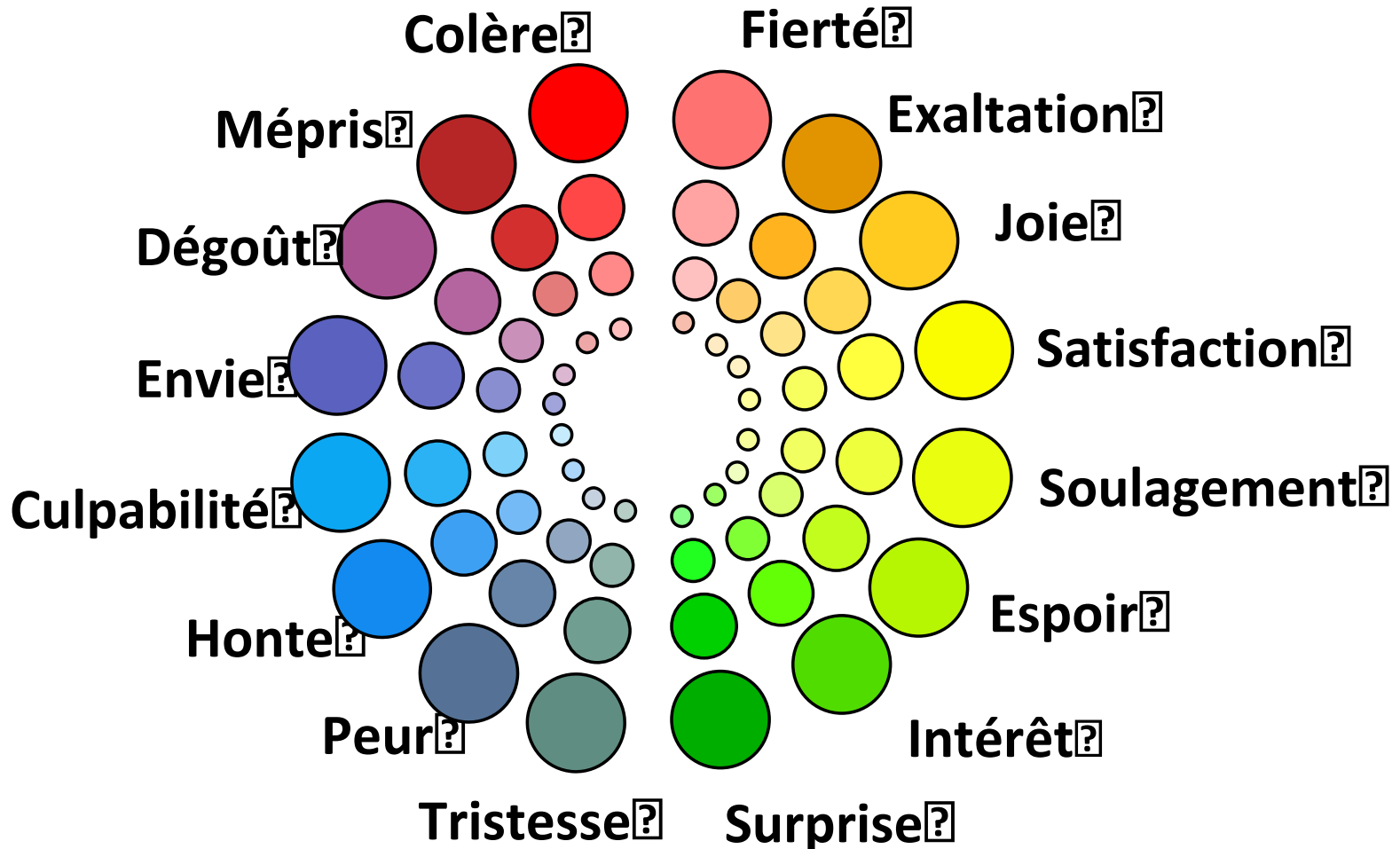


Le véritable déclencheur de l'émotion ?

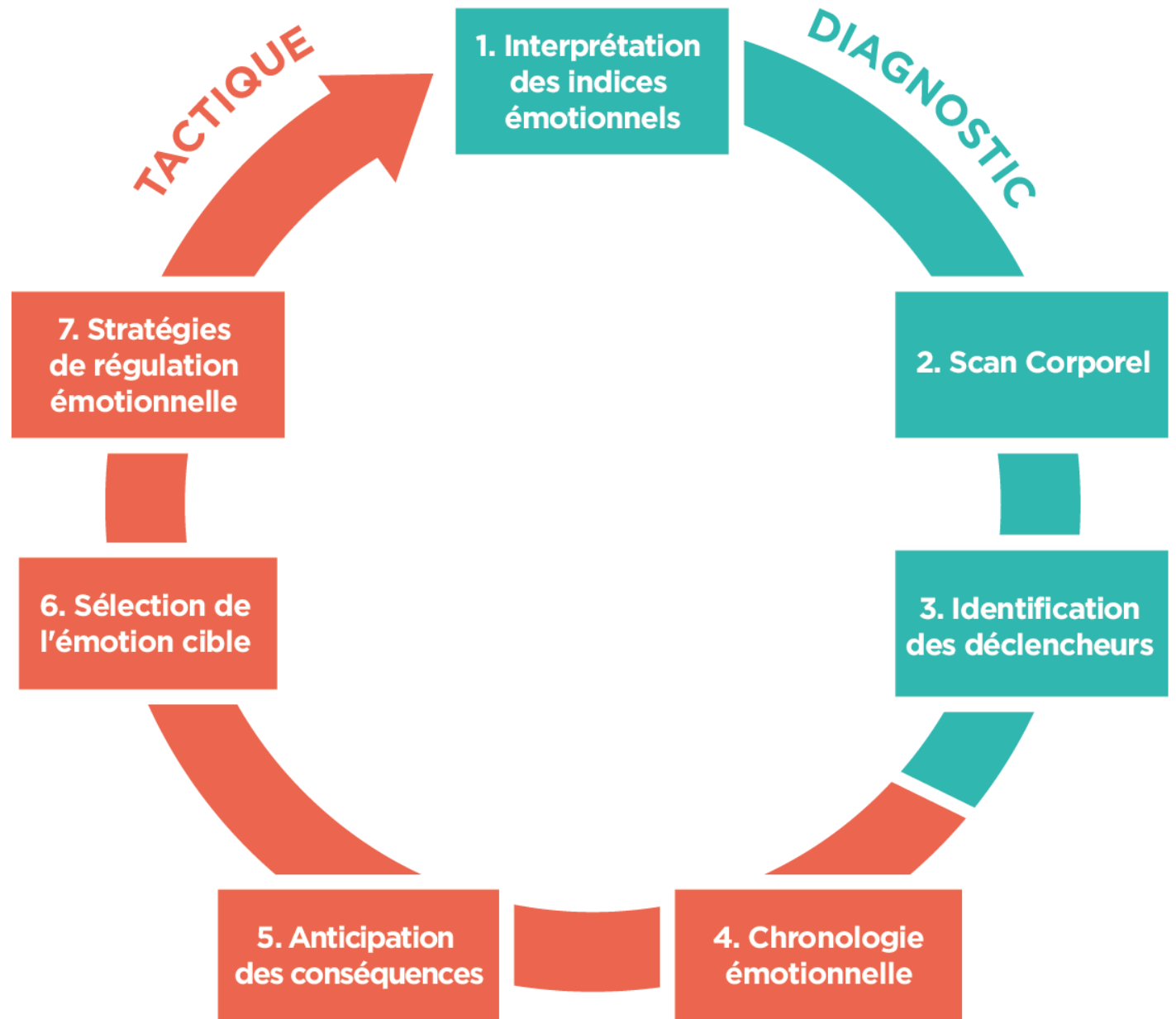
Notre interprétation de la situation.



L'interprétation détermine la nature et l'intensité de l'émotion.

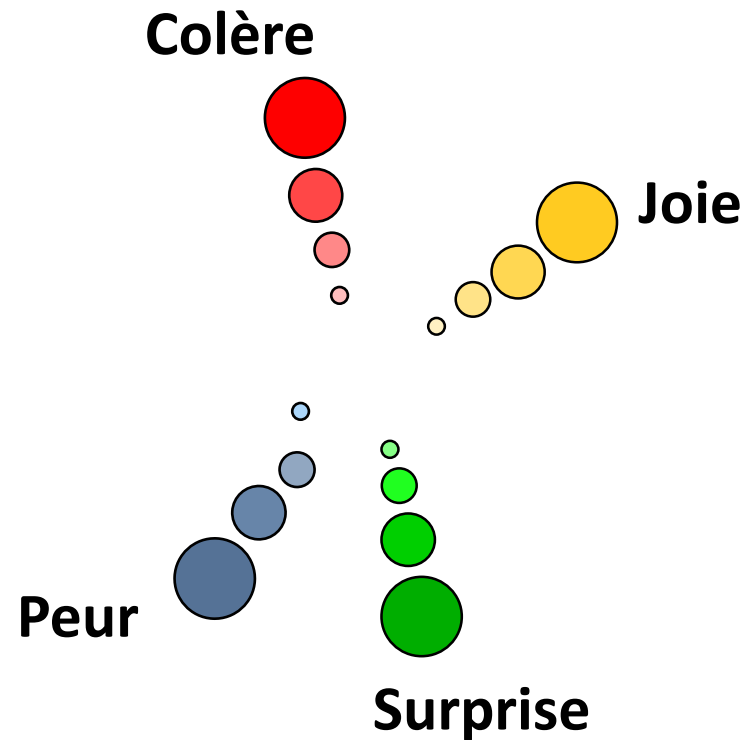


L'IE : un processus



Le processus émotionnellement intelligent. Haag & Bellinghausen (2017).

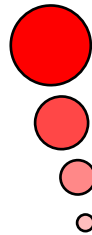
Les autoroutes des émotions



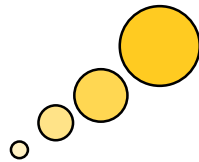
Anticiper les conséquences des émotions

Toute émotion a une intention positive.
Et toute émotion comporte des risques.

Colère

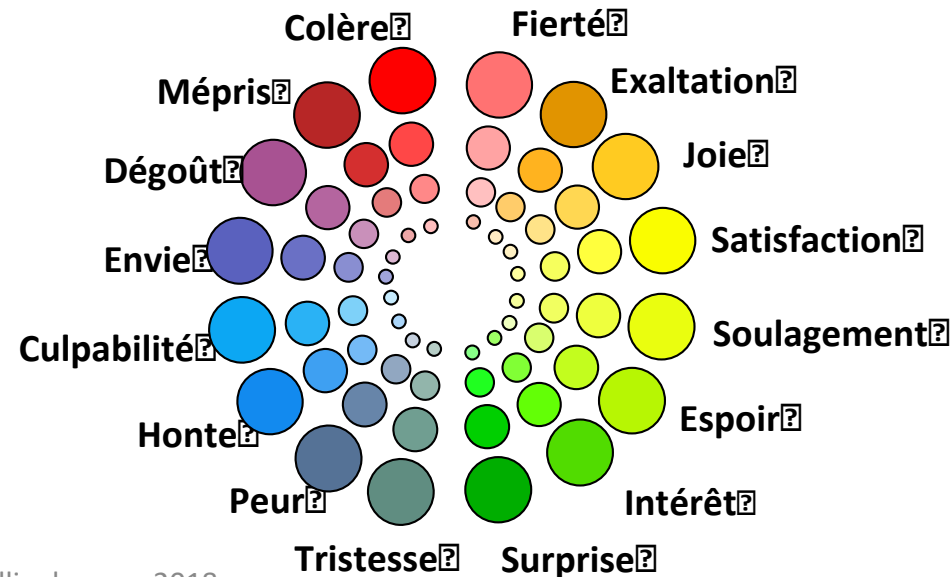


Joie



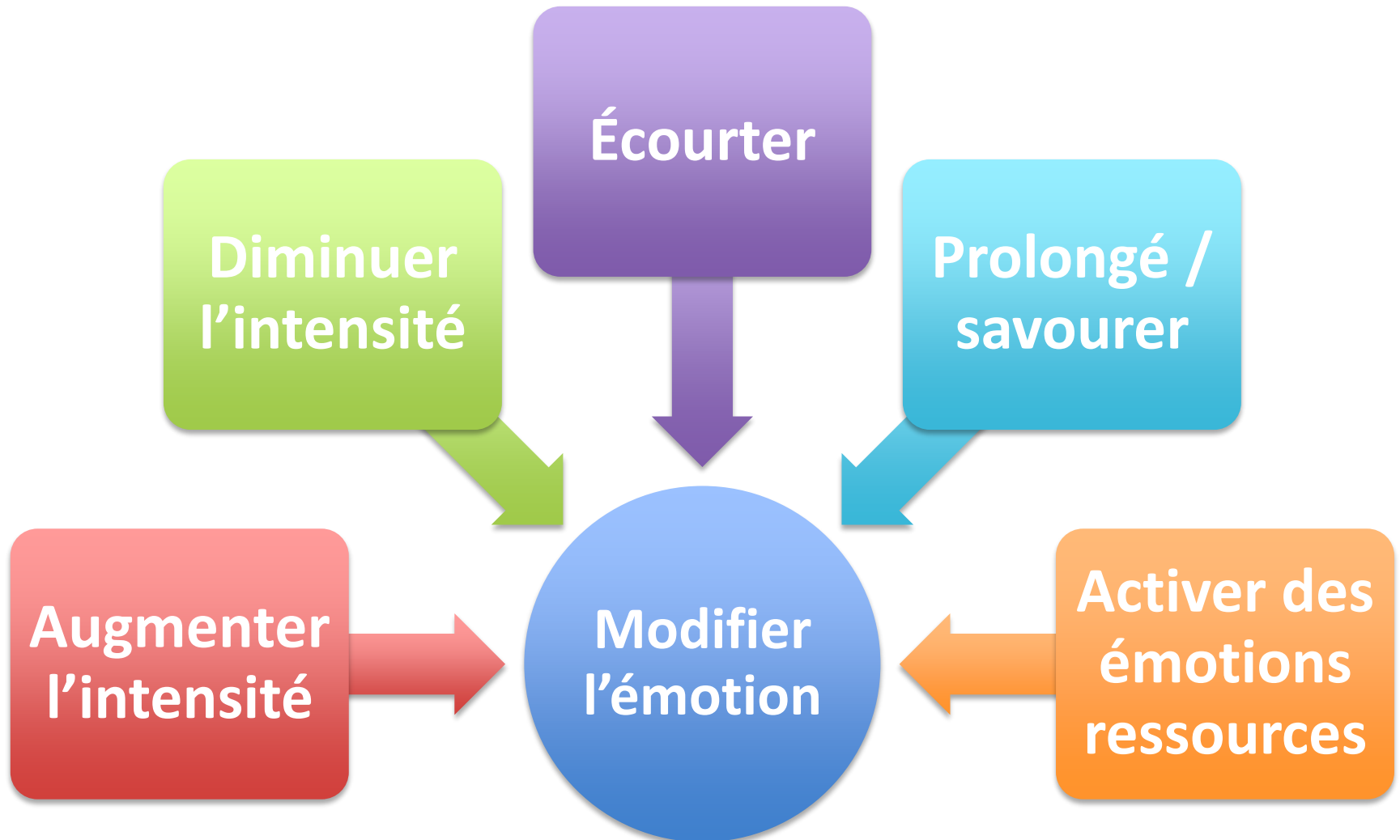
Modifier notre état émotionnel ?

- Quand elles sont :
 - **dysfonctionnel** : elles durent ; perdent leur déclencheur
 - en **désaccord avec les règles d'expression** émotionnelle
 - elles **empêchent la réalisation des buts** de la personne



Sélectionner un état émotionnel cible

la (les) bonne(s) émotion(s) au bon moment



Réguler les émotions

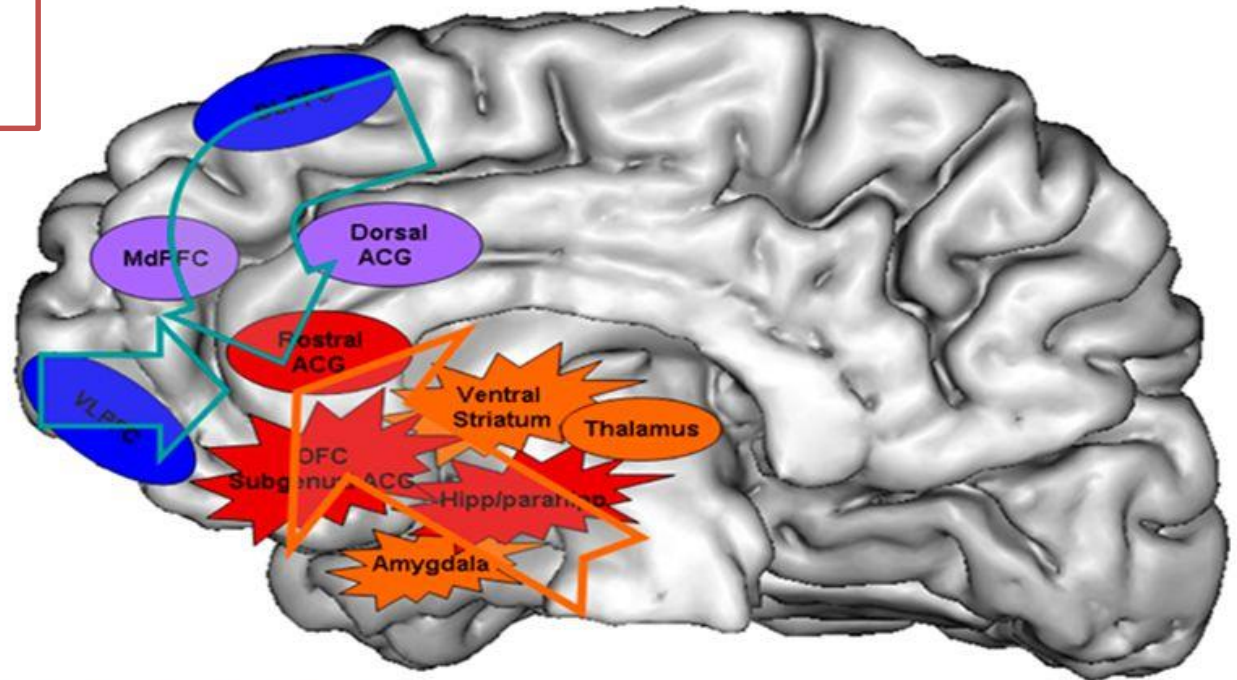
- Modifier si nécessaire son état émotionnel ou celui des autres pour mettre en œuvre des comportements efficaces dans une situation managériale donnée.
- Aligner les émotions pour conjuguer performance et bien-être individuel et collectif.



Comment réguler ?

Réguler c'est
passer en mode
préfrontal

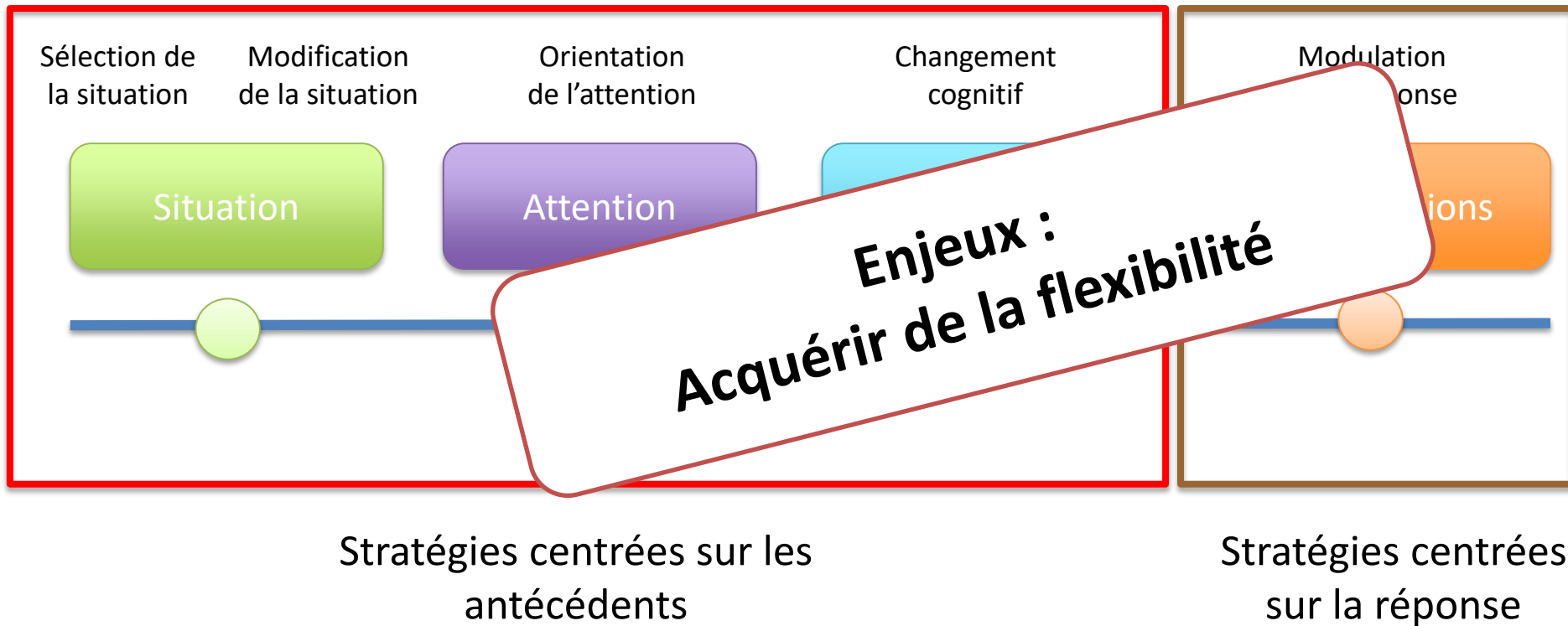
Modèle neuronal de régulation
émotionnelle



Orienting/Emotion Identification
Automatic Emotion Regulation
Voluntary Emotion Regulation
Regions Implicated in Both Automatic
and Voluntary Emotion Regulation

Les stratégies de régulation émotionnelle

(Gross, 1999 ; Moïra Mikolajczak, 2012)



Le partage social de l'émotion



Faire des émotions des ressources

C'est possible 😊

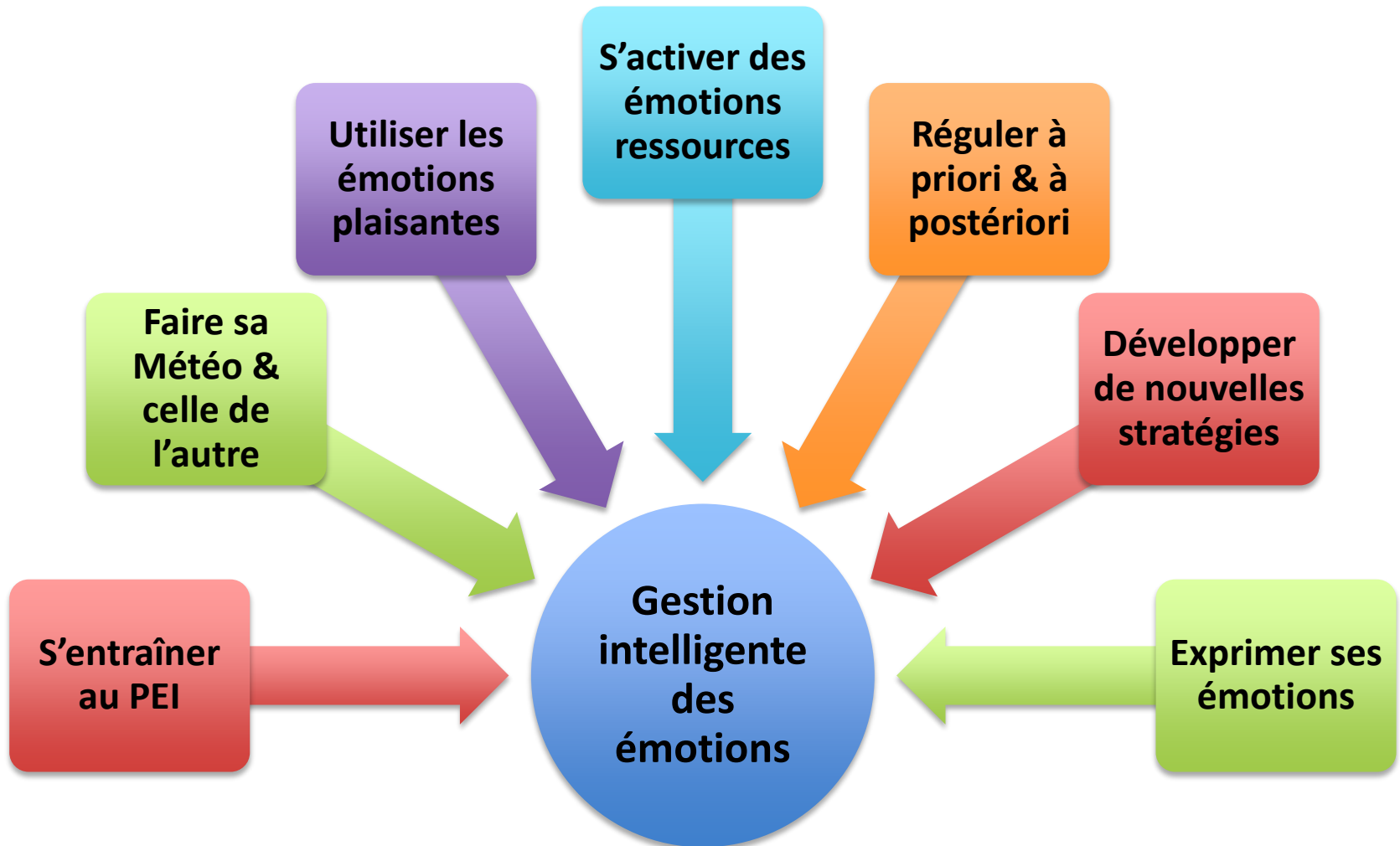
Apprivoiser les émotions, c'est les connaître

Emotions déplaisantes	Déclencheurs & utilité
Colère	<p><i>Déclencheur</i> : Estime de soi menacé, rupture de règles, attaque, injustice</p> <p><i>Utilité & Risques</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">+ : énergie, combattivité, confiance en soi, valeurs de groupe- : désapprobation sociale, déni
Peur	<p><i>Déclencheur</i> : Situation de menace, de danger</p> <p><i>Utilité & Risques</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">+ : chercher des informations utiles, se protéger, créativité, cohésion- : vision tunnel, restriction de la pensée, fuite, sidération

Apprivoiser les émotions, c'est les connaître

Emotions plaisantes	Déclencheurs & utilités
Intérêt	<p><i>Déclencheur</i> : Focalisation de l'attention, approche, exploration, apprentissage, motivation</p> <p><i>Utilité & Risques</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">+ : augmentation de l'attention, curiosité, acquisition de nouvelles compétences- sur focalisation de l'attention, dispersion de l'énergie
Satisfaction	<p><i>Déclencheur</i> : Accomplissement, réalisations</p> <p><i>Utilité & Risques</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">+ : sentiment de valorisation, de compétence- : complaisance, absence d'effort

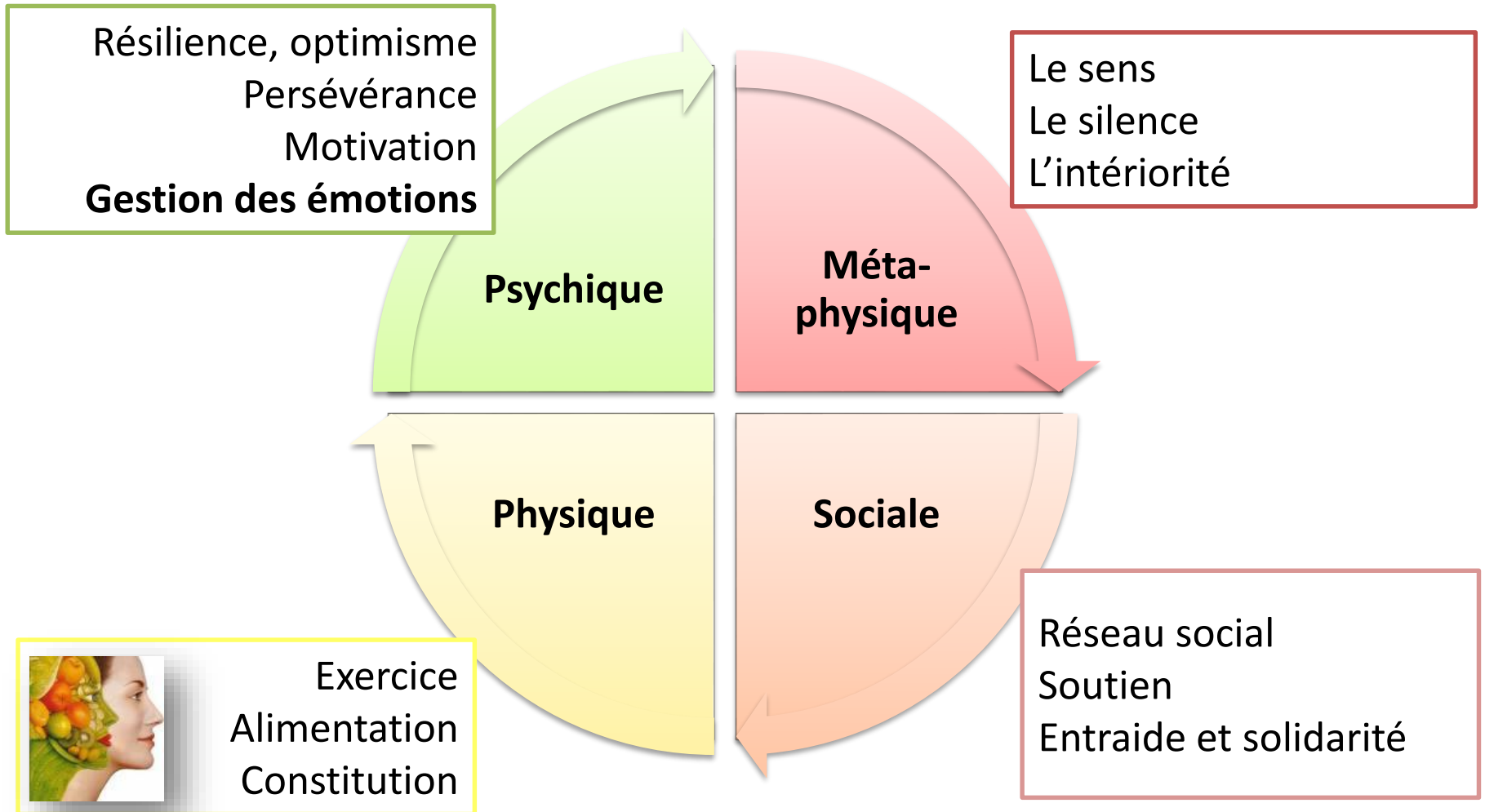
7 clés pour développer son QE



Au delà de l'intelligence émotionnelle ?

Un véritable travail sur soi

4 axes : densification de l'être



Concept développé par le Dr. G. Chaput (2016) ; adaptation au monde civil G. Chaput & L. Bellinghausen

Enjeux : développer l'esprit Mac Gyver

= Être serein en situation de contraintes élevés et proposer des solutions innovantes, adaptées qui permettent de maximiser bien-être et performance.



Synthèse

- En petite groupe de 3-4.
- Formuler 1 phrase de synthèse. « Avec quoi nous repartons ? »

➔ 5 partages avant les QR 😊



Web :

- www.lisabellinghausen.com
- www.qe-pro.com
- Lisa Bellinghausen @



Press :

- Sciences & Avenir (juin 2018).
- Sciences & Avenir (novembre 2010).

Articles scientifiques :

- Haag, Ch., Bellinghausen, L. & Courtois, O. (en cours). Les profils PEI.
- Haag, Ch., Bellinghausen, L. & Courtois, O. (en cours). Le processus émotionnellement intelligent.
- Bellinghausen, L. (2014). Les émotions dans le management. Editions Techniques de l'Ingénieur.
- Bellinghausen, L. (2012). Quel est le futur des compétences émotionnelles dans les dispositifs de formation professionnelle ? Pédagogie Médicale. 13 (3), 155-157.



Lisa Bellinghausen

Dr. en Psychologie

lisabellinghausen@qualiaconseils.com

www.lisabellinghausen.com

www.qe-pro.com

Le fonctionnement émotionnel

