Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Diriger grâce à l'intelligence émotionnelle

Pour être un bon gestionnaire, vous devez être organisé, hautement efficace, apte à prendre des décisions rapidement et doté d'une pensée créative. Toutefois, pour être un *excellent* gestionnaire, vous devez posséder toutes ces qualités, en plus d'une bonne dose d'**intelligence émotionnelle (IE)**.



Vous vous demandez peut-être ce qu'est l'intelligence émotionnelle. Il s'agit d'un concept de plus en plus connu qui fait allusion à un bagage de compétences qui relèvent du domaine des sentiments. L'intelligence émotionnelle est souvent répartie en un certain nombre d'aspects qui interagissent entre eux pour former un tout :

Percevoir les émotions. C'est la capacité de décoder et de comprendre ses émotions ainsi que celles des autres.

Utiliser les émotions. Ceci consiste à avoir une facilité avec les émotions qui vous permet de les exploiter pour en faire des moteurs de productivité. Les émotions existent pour une raison, et apprendre à en tenir compte peut aider à résoudre des problèmes et à prendre des décisions.

Comprendre les sources des émotions. Cela signifie que vous comprenez qu'il y a beaucoup de causes sous-jacentes aux émotions, et qu'elles ne sont pas nécessairement évidentes. Disons qu'un collègue vous paraît impoli. Si vous utilisez votre IE, vous pourrez reconnaître que son attitude peut n'avoir rien à voir avec vous et qu'il passe simplement une mauvaise journée.

Gérer les émotions. Les émotions font partie de la vie de tout le monde, et la capacité de les intégrer est importante pour maintenir sa santé émotionnelle. Gérer ses émotions signifie qu'il ne faut pas les laisser nous accabler, mais demeurer attentifs à ce qu'elles essaient de nous faire savoir, pour finalement réagir à ce qui les cause.

En lisant ceci, vous commencez sûrement à comprendre pourquoi l'intelligence émotionnelle est si importante pour les gestionnaires. Gérer, c'est autant prendre conscience du bien-être personnel et relationnel de vos employés que de prendre en charge les tâches et les structures organisationnelles. Faire preuve de compassion et d'empathie constitue un excellent moyen d'aider une équipe et une organisation à fonctionner efficacement.

Heureusement, il est très possible de stimuler et de développer son IE. Voici quelques conseils pour devenir plus attentif au bien-être émotionnel de votre équipe :

- Portez attention à tous les membres de votre équipe. Si l'un d'eux vous semble fâché, toujours frustré ou constamment d'humeur maussade, faites-lui savoir que vous êtes là pour lui et prêt à l'écouter.
- Remerciez votre équipe pour son ardeur au travail et reconnaissez ses forces et ses réussites.
- Faites le suivi de vos propres sentiments, surtout les sentiments négatifs. En devenant plus attentif à vos émotions, vous renforcerez votre capacité à les gérer. Par exemple, si vous vous sentez trop

stressé, il est important de ne pas vous en prendre à votre équipe. Une plus grande conscience émotionnelle réduira considérablement la probabilité que cette situation se produise.

- Manifestez de l'empathie : même si vous n'êtes pas du même avis que l'autre, vous avez probablement vécu un état émotionnel semblable. Alors, utilisez cette expérience pour tenter de le comprendre, même si vous n'êtes pas d'accord.
- Demandez une aide extérieure : le fait de parler à un mentor, un accompagnateur ou un conseiller peut grandement augmenter votre capacité de percevoir et de gérer vos émotions.

N'oubliez pas que l'intelligence émotionnelle ne consiste jamais à ignorer ses émotions ou à les supprimer, mais plutôt à les intégrer de façon harmonieuse à tout ce que vous faites. Cela signifie que pour avoir du succès en tant que gestionnaire, vous devez apprendre à comprendre et à gérer vos émotions de façon constructive. Vous donnerez ainsi le bon exemple à votre équipe et serez peut-être même une source d'inspiration pour elle.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.