



# intelligence des émotions

## INTELLIGENCE

Forme profonde et évolutive de discernement affectif, l'intelligence des émotions désigne la capacité à reconnaître, accueillir, nommer, comprendre, réguler et exprimer nos états émotionnels, tout en développant une acuité à percevoir ceux d'autrui. Elle ne relève ni de la seule spontanéité, ni d'une maîtrise froide, mais d'un ajustement attentif et nuancé entre ressenti intérieur et relation au monde. Elle s'adosse à une double conscience : celle de l'émergence parfois fulgurante des émotions, comme celle de leur lente sédimentation dans la mémoire, le langage et d'innombrables interactions. Individuelle et relationnelle à la fois, elle est façonnée par l'histoire personnelle, les attachements précoces, les expériences sociales et culturelles, mais aussi par les récits et représentations que les sociétés proposent sur ce qui doit être senti, exprimé, contenu ou tu. Elle implique donc une relecture active de ces cadres afin de tendre vers une éthique émotionnelle, libératrice plutôt que normative, où la colère peut devenir moteur de justice, la tristesse source de lien, et la joie un ferment de partage. Cette intelligence n'est ni linéaire ni acquise une fois pour toutes ; elle se cultive, se transforme au fil du temps, souvent dans l'épreuve, toujours dans l'écoute. Elle concerne autant le monde intérieur (la justesse du ressenti, la clarté de ses causes, la proportion de la réaction) que l'espace partagé avec autrui : comprendre sans envahir, soutenir sans projeter, entendre sans juger. Elle suppose, dans le meilleur des cas, une corégulation affective : apprentissage mutuel de la présence à l'autre dans la reconnaissance de ses propres besoins, de ses forces comme de sa fragilité. Elle convoque ainsi des compétences empathiques, mais aussi réflexives : être touché sans être submergé, ou inversement prendre du recul sans tomber dans

l'indifférence. Cette forme d'intelligence est étroitement liée à des contextes de vie : elle peut être inhibée par des violences systémiques, des traumatismes reconnus ou non, des carences éducatives ou des injonctions émotionnelles restrictives. Elle peut dès lors appeler des dispositifs d'accompagnement, de médiation, d'éducation affective. Elle rejoint en cela des pratiques anciennes ou contemporaines [artistiques, thérapeutiques, spirituelles] qui favorisent une expression transformatrice des affects, en dialogue avec le corps, l'imaginaire, la mémoire. Déployée dans le temps long, l'intelligence des émotions constitue un pilier essentiel d'une maturité tout à la fois éthique et relationnelle. En lien étroit avec les autres formes d'intelligence [du corps, de l'esprit, et assistée], elle donne accès à une écoute fine du vivant en soi et autour de soi. Elle fait de l'expérience affective un levier déterminant afin d'habiter pleinement notre condition humaine..