

# Intelligence Emotionnelle et pratique de la « Pleine Conscience ».

Segal et al. (2006) résumant en quelques mots l'apport de ce type de méditation :

« [Ce livre]<sup>1</sup> concerne en définitive le potentiel de transformation personnelle qui existe (exprimé traditionnellement comme un changement tant du cœur<sup>2</sup> que de l'esprit) à la fois chez les auteurs dans leur rôle de chercheurs et thérapeutes/instructeurs, et chez leurs patients. Une telle transformation est le travail de la pleine conscience elle-même, fruit d'une attention très spécifique accordée à tout le paysage, intérieur et extérieur, de sa propre expérience, y compris des émotions intenses. On pourrait appeler ceci le chemin vers l'incarnation de l'intelligence émotionnelle. » (Segal et al., 2006, pp. 13 et 14).

L'« intelligence émotionnelle » est une forme d'intelligence qui se fonde sur l'émotion (l'intuition). Développer notre intuition favorise notre créativité : c'est en effet par un processus émotionnel que peut émerger de l'intérieur de nous spontanément la solution à un problème nouveau ou une idée originale (sous une forme verbale ou non-verbale : une image, par exemple).

Elle joue un rôle capital dans les prises de décision où le raisonnement seul ne peut agir ou suffire : il s'agit de toutes les décisions dont les conséquences à long terme sont imprévisibles de manière logique (par exemple, le choix de l'attitude éducative à adopter envers nos enfants dans une situation donnée ou, dans le domaine professionnel, les décisions d'orientation à long terme dont les effets sont imprédictibles de manière raisonnable).

L'« intelligence émotionnelle » joue aussi un rôle fondamental dans les relations humaines : nous n'avons guère la possibilité en contexte relationnel improvisé de décider consciemment de nos attitudes, expressions émotionnelles, gestes, etc... Dans ce domaine, c'est notre dimension émotionnelle qui joue le premier rôle décisionnaire.

Elle joue également un rôle dans ce que l'on appelle l'« empathie », c'est-à-dire la capacité à percevoir dans l'immédiateté le vécu émotionnel de notre interlocuteur, à le comprendre et en conséquence, à pouvoir y réagir de manière adéquate (Rogers, 1996).

<sup>1</sup> Il s'agit du livre suivant : Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : de Boeck.

<sup>2</sup> Pris ici dans le sens de « siège des émotions ».

Damasio (1995), à partir de ses recherches en neurologie, et Frith (1992), spécialiste en psychologie cognitive, ont développé une telle idée :

« pour se comporter efficacement sur le plan personnel et social, les individus doivent se représenter théoriquement de façon adéquate leur propre psychologie et celle des autres. A partir de cette représentation on peut prédire celle que les autres individus se forment de nos propres dispositions mentales. L'exactitude de telles prédictions est, bien sûr, essentielle lorsque nous avons besoin de prendre une importante décision dans le domaine des relations interpersonnelles. Là encore, le nombre des possibilités à envisager est immense, et les marqueurs somatiques [perception d'un « état somatique » associé à une image parfois fugitive et se traduisant par une sensation agréable ou désagréable] doivent aider à faire le tri des innombrables variantes - ce qui en pratique, diminue le volume des opérations de tri à effectuer, puisqu'ils fournissent une détection automatique des éléments de scénarios probablement les plus pertinents. » (Damasio, 1995, pp. 226-227).

« ce n'est pas en effectuant (...) une longue analyse (...) que l'on aboutit à une interprétation cohérente des états d'esprit. En fait, la réaction normale ressemble plutôt à une prise de conscience instantanée, ou alors à une lente révélation. Mais il se peut que, tout comme dans l'analyse (...), nous soyons obligés d'effectuer inconsciemment un grand nombre d'opérations. » (Frith, 1992, p. 259, c'est nous qui soulignons).

Développer son « intelligence émotionnelle » est une condition-clé du développement de sa propre « sagesse ».

La « sagesse » peut désormais être considérée comme un concept psychologique à part entière qui se définit de la manière suivante :

« La sagesse est ainsi « une intelligence parvenue à maturité, un savoir qui s'est accumulé, un jugement mûri, une large compréhension » » (Erik Erikson, cité par Vanderplas-Holpe, 1998, p. 96).

En résumé, la pratique méditative permet de développer sa capacité d'intuition et de décision. Elle contribue à augmenter la confiance en soi et le plaisir à vivre « simplement<sup>1</sup> »<sup>2</sup>,...

Elle développe aussi nos capacités relationnelles : notamment notre aisance à être en relation, notre empathie et notre « agréabilité » (Hargot, 2004)...

<sup>1</sup> « Vivre « simplement » suppose entre autres « ne faire qu'une seule chose à la fois »...

<sup>2</sup> La pratique de la « Pleine Conscience » joue en effet un rôle préventif désormais scientifiquement reconnu en ce qui concerne la dépression (Bizzini et al., 2010).

# Bibliographie :

Bizzini, L. et al. (2010). Mindfulness et dépression. Santé Mentale, 147, pp. 69-72.  
*Ont collaboré à la rédaction de cet article les Drs Jean-Michel AUBRY et Guido BONDOLFI, psychiatres.*

Damasio, A. (1995). L'erreur de Descartes. (Titre Original: Descarte's Error, 1994). Paris: Odile JACOB.

Frith, U. (1992). L'énigme de l'Autisme (Titre original: Autism: Explaining the Enigma, 1989), Paris : Odile JACOB.

Gilbert, P. et Choden (2015). Pleine Conscience et Compassion Approches théoriques et applications thérapeutiques (Titre original : Mindful Compassion). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

Hargot, N. (2004). Pratique méditative de pleine conscience sécularisée et caractéristiques individuelles d'agréabilité et d'empathie. Mémoire inédit. Université Catholique de Louvain-la-Neuve.

Kabat-Zinn, J. (2004). Où tu vas, tu es (Titre Original : Wherever you go, there you are, 1994). Paris : J'ai lu.

Rogers, C. R. (1996). Le Développement de la Personne (Titre Original: On becoming a Person, 1961). Paris: Dunod.

Segal , Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : de Boeck.

Vandenplas-Holper, C. (1998). Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse: maturité et sagesse. Paris: PUF.