

“Montrez un peu plus vos émotions!”

L'intelligence émotionnelle nous aide dans notre vie professionnelle, familiale et dans notre couple. – Psychologues passent consultation à Calpe en allemand [et en français1]

Calp – M.S. Qui a été éduqué depuis tout petit à inhiber ses émotions, postérieurement se trouve devant une montagne des difficultés. L'intelligence émotionnelle- habilité de reconnaître les propres émotions et celles d'autrui- nous aide dans nos relations avec les autres au quotidien, au travail ou dans des autres conflits.

La demande actuelle du marché du travail, nous montre de plus en plus l'utilité et le besoin de cet apprentissage et pousse aussi les gens à s'écouter au plus profond, écouter leurs besoins émotionnels et ceux de leur entourage, dit Mme Pérez Méndez, Elena. Cette psychologue offre depuis octobre assistance psychologique à Calpe, [en espagnol et français1]. Sa collègue Mme Sykora, Sabrina Katherine, l'offre aussi pour résidents allemands.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle et pour quoi est-elle aussi importante?

¹ N. de T.: Complément d'information apporté par l'interviewée.

Elena Pérez Méndez: L'intelligence émotionnelle est développer l'habilité de gérer adéquatement les propres émotions, les reconnaître dans les autres et savoir s'en servir. La frustration ou la rage, par exemple, peuvent s'exprimer de manière moins impulsive. De manière générale, avoir cultivé cette compétence fait du bien à tout le monde. Plus on est jeune, plus simple et plus rapidement on peut changer de comportement. De manière à appliquer ces apprentissages de manière efficace dans un période bref de temps. C'est la raison pour laquelle nous offrons des ateliers pour enfants.

Pour quoi quelqu'un pourrait ne pas avoir développé son intelligence émotionnelle?

Il peut avoir plusieurs causes. L'entourage et l'éducation dans l'enfance sont des aspects importants. Par exemple, il peut y avoir des parents qui font taire leur enfants en disant « Tais-toi, ce n'est pas le moment pour des bêtises » ou devant une plainte « Allez ! Ce n'est pas important ! » Ce qui peut finir par l'apprentissage inconscient de l'enfant que ses émotions ne sont pas importantes, « ne sont que des bêtises » et qu'il vaut mieux les garder pour soi. Hélas, ce n'est pas nécessaire avoir eu une enfance traumatique pour voir des conséquences du refoulement émotionnel dans l'âge adulte.

Par exemple?

Dans la conscience de notre propre bien-être. Beaucoup des personnes ne sont pas conscientes de ce qu'elles ressentent. Elles ne savent pas différencier quand elles sont tristes, en colère, avec de la honte ou de la mélancolie. C'est pour cette raison qu'on doit s'arrêter et se demander: La joie,

me fait ressentir de la chaleur ou du froid? Qu'est-ce qui l'arrive à mon ventre? Il y a plusieurs manières d'aider à mieux reconnaître et interpréter les émotions chez soi et chez l'autre. Avec les adultes, c'est utile le théâtre et l'écriture. Avec les enfants, ce sont le jeu et le dessin.

Dans quelles situations de la vie de tous les jours nous est utile l'intelligence émotionnelle?

Dans toutes les situations. Dans la relation avec nos collègues de travail, notre couple, nos amis, notre chef ou nos employés. C'est ainsi que on peut prévenir les conflits, et aider à l'acceptation des changements dans le travail, et très important : à dire Non, quand on comprend où sont les propres limites.

Existe-il quelque chose comme « le coefficient d'intelligence émotionnelle »?

C'est vrai que nous, les psychologues, utilisons des tests pour mesurer différents aspects des patients, néanmoins, leur but est juste l'orientation.

Mme Sykora, vous traitez des résidents allemands. Quels sont les thèmes qui inquiètent le plus aux étrangers?

Sabrina Katharine Sykora: La perte de leur couple, les enfants qui habitent en Allemagne et qui mettent la pression aux parents d'y retourner. Il y a aussi le cas de démences, qui font souvent le centre de la thérapie. Nous proposons des entraînements de la mémoire pour aider à la prévention.

Traduction de l'article publié dans le journal Costa Blanca Nachrichten: CBN Nr. 1774, 15. Dez 2017