

# L'INTELLIGENCE DU CŒUR

Par Guillaume Leroutier



Depuis plus de vingt ans maintenant l'intelligence émotionnelle est une notion qui s'est diffusée largement et a touché un large public. Si ce concept a été très bien clarifié par ses promoteurs ou adeptes, il n'en reste pas moins un concept large qui peut amener à une certaine confusion du fait de son aspect englobant. Ce concept que je considère des plus intéressants est en fait complexe et concerne l'articulation de plusieurs facettes de la dimension émotionnelle de la communication humaine. Quelles sont alors ces différentes facettes ?

Naturellement ce concept fait appel à deux réalités de la psychologie et de l'esprit humain : l'intelligence et l'émotion.

Avoir associé l'intelligence et l'émotion est toute l'intelligence de ce concept ! Les émotions seraient donc intelligentes en elles-mêmes.

Si l'on considère que les émotions sont porteuses d'informations sur notre état d'être, alors elles sont en effet intelligentes. La colère révèle ce qui ne nous convient pas ou que la dose de frustrations à un certain niveau de notre vie est devenue fort désagréable. La tristesse, parce qu'elle nous fige, nous oblige à nous arrêter et à réfléchir sur ce que nous vivons dans tel aspect de notre vie et ultimement à panser nos plaies. La joie est le signe du bonheur d'exister, d'être vivant. La honte est le révélateur que nous ressentons un profond malaise suite à une action.

Par ailleurs, les émotions peuvent nous donner une lecture de la réalité qui est tout simplement erronée. Autrement dit, elles peuvent nous manipuler. Dans Vérités en mensonges de nos émotions, l'auteur donne un exemple des plus révélateurs :

Elles agissent alors comme agent de la peur dont la fonction ultime est de nous protéger.

Autrement dit, il est nécessaire pour gagner en maturité émotionnelle de transformer nos émotions en sentiments : la colère peut devenir source de compréhension et d'empathie, la tristesse source d'acceptation...

Ainsi ce passage de l'émotion au sentiment est possible grâce à l'écoute de soi, grâce à ce mouvement de l'esprit qui nous amène à nous arrêter sur nous-même, à nous voir, nous entendre nous-même, pour mieux saisir ce qui est en jeu. Autrement dit le sentiment nous permet d'apprendre. Apprendre c'est évoluer et donc ne pas stagner en continuant à mariner dans la mélasse des émotions qui nous emprisonnent des illusions de l'ego qu'elles portent.

Arnaud Desjardins nous dit avec clarté dans La voie du cœur : « le dépassement des émotions, c'est l'accès au sentiment ».

Dépasser ses émotions est donc nécessairement un processus de transformation personnelle, un travail sur soi. Il ne se fait pas sans désir et volonté de le faire et sans développement d'une conscience de ce qui se passe en soi.

Une intelligence émotionnelle devenue mature est donc le fruit d'une purification du cœur.

Un cœur que nous avons su dépouiller des émotions réactives déclenchées par les réactions de l'ego à ce qu'il perçoit comme des menaces à sa cohérence ou à son existence.

Des émotions qui sont devenues sentiments grâce à la clairvoyance de notre conscience.

Un cœur purifié est un cœur qui a développé l'amour de soi et des autres au-delà des émotions brutes qui l'assaillent sans cesse. Il a vaincu ses peurs et contribue, par cet amour, à la complétude de l'être et non à son repli sur soi.

Êtes-vous prêts à vous engager sur ce chemin ?