



ÉMOTION VS RAISON



Le quotient intellectuel expliquerait au plus 20 % du succès personnel ou professionnel. L'intelligence émotionnelle serait, quant à elle, deux fois plus importante.

Par Pierrette Desrosiers

M.Ps, psychologue du travail, conférencière et coach d'affaires

La gestion des émotions, la capacité à retarder la gratification et la gestion des pulsions sont intimement liées à la réussite personnelle ou professionnelle. En effet, des centaines d'études démontrent que le quotient intellectuel et les connaissances sont nécessaires à la réussite, mais insuffisants. Il semble que le quotient intellectuel expliquerait au plus 20 % du succès. L'intelligence émotionnelle serait, quant à elle, deux fois plus importante.

Dans un article précédent (Résistez à la tentation, paru en janvier 2010), je faisais mention de la capacité à retarder ou à renoncer au plaisir comme étant une des compétences émotionnelles nécessaires au succès. Les individus dotés d'une plus grande capacité à dire « non » aux tentations réussissent mieux dans leur vie professionnelle et personnelle. L'incapacité de résister met en péril le succès.

Nous avons depuis quelques mois un exemple flagrant : celui de Tiger Woods. Il ne fait pas de doute que celui-ci a un quotient intellectuel au-dessus de la moyenne. Quant à ses compétences de golfeur, il serait difficile de les remettre en cause. Toutefois, son chaînon faible réside dans sa capacité à gérer ses émotions et ses pulsions.

Comment un homme aussi intelligent que Tiger Woods a-t-il pu mettre sa carrière en péril ? Comment a-t-il pu penser qu'il ne serait pas démasqué, qu'une de ses maîtresses n'essaierait pas de tirer profit de la situation ? Comment a-t-il pu croire que sa femme, le public ainsi que ses nombreux commanditaires passeraient l'éponge ? Comment a-t-il pu tout jouer pour du sexe ? Les hypothèses sont multiples et varient selon les experts :

1. **Personnalité narcissique** : Il a le sentiment d'être unique et spécial. Il doit être constamment admiré, il a une image élevée de lui-même, souvent renforcée par une phase d'ascension sociale marquée par la réussite professionnelle. À cause de sa grande célébrité, richesse et popularité, il croit que tout lui est permis et qu'il est au-dessus de tout. Les limites ne sont pas pour lui.
2. **Anxiété de performance** : Ne pouvant pas gérer la pression du succès, il s'évade dans les aventures sexuelles, celles-ci étant tout simplement un véhicule pour évacuer le stress.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

3. Recherche de sensations fortes : La dépendance à l'adrénaline l'entraîne dans des aventures toujours de plus en plus excitantes, mais aussi dangereuses.
4. Dépendance au sexe : Il s'agit d'une envie répétée et irrésistible, en dépit de la motivation et des efforts qu'il met pour s'y soustraire. Il se livre à sa dépendance, malgré la conscience qu'il a, le plus souvent, d'abus et de perte de sa liberté d'action, ou des problèmes éventuels.
5. Sabotage : Ne pouvant plus supporter la pression, n'acceptant pas son succès, il aurait « inconsciemment » provoqué sa ruine.

Quelle qu'en soit l'explication, ce champion a eu une faille énorme au plan des compétences émotionnelles : le manque de gestion des émotions, le manque de gestion des pulsions et l'incapacité à se fixer des limites.

Pourtant, Tiger Woods est loin d'être le seul dans sa catégorie. J'ai rencontré des dizaines d'entrepreneurs qui ont connu le même cheminement. Ce manque de gestion de soi se manifeste de façon variable, soit dans des comportements d'agressivité ou de multiples dépendances (sexe, drogue, alcool, jeu ou travail). Quel que soit le véhicule, le résultat est le même. Cette carence finit par envahir les différentes sphères de la vie de l'entrepreneur et de son entreprise. Les émotions prennent le dessus sur la raison.

Tiger Woods avait certainement les meilleurs entraîneurs de golf pour l'emmener au sommet de sa carrière. Il aurait toutefois tiré profit de l'aide d'un psychologue ou d'un coach de vie pour l'aider à gérer d'autres dimensions, qui auront un impact déterminant dans sa carrière de golfeur. En effet, ce champion était en parfait contrôle de ses gestes et de ses émotions sur le terrain de golf, calculant de façon parfaite son niveau de handicap et le maintenant au plus bas. Toutefois, sur le terrain de sa vie privée, il semble qu'il a perdu totalement le contrôle, atteignant ainsi un haut niveau « de handicaps » qui pourrait lui faire perdre son titre de champion, sa famille et beaucoup de millions.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Février 2010*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0