


13 CHOSES QUE *NE FONT PAS* LES PERSONNES MENTALEMENT SOLIDES

Dr Travis Bradberry, 

Publié en 2019 MO3 19



Nous affrontons tous des moments critiques au cours de notre existence où notre force mentale est mise à rude épreuve. Il peut s'agir d'un ami ou d'un collègue toxique, d'un emploi sans avenir ou d'une relation difficile. Quel que soit le défi, il faut voir les choses sous un nouvel angle et prendre des mesures décisives si on veut relever ce défi avec succès.

Ça a l'air facile, mais ça ne l'est pas.

C'est fascinant à quel point les gens mentalement forts se distinguent de la masse. Là où d'autres voient des obstacles impénétrables, ils voient des défis à surmonter.

Trop de gens succombent à la croyance erronée que la force mentale vient de traits naturels et indéchiffrables qui n'appartiennent qu'à quelques heureux élus. Il est facile d'être victime de cette idée fautive. En réalité, la force mentale est sous votre contrôle, et c'est une question d'intelligence émotionnelle (QE).

13 CHOSES QUE *NE FONT PAS* LES PERSONNES MENTALEMENT SOLIDES

Lorsqu'elle fut expliquée [pour la première fois](#) (lien français) aux masses, l'intelligence émotionnelle a été le chaînon manquant d'une constatation particulière : les personnes ayant un QI moyen surpassent, dans 70 % des cas, en termes d'intelligence émotionnelle (QE), celles ayant le QI le plus élevé. Cette anomalie a bouleversé l'hypothèse largement répandue selon laquelle le QI était la plus importante source de réussite.

Des décennies de recherches indiquent maintenant que l'QE est le facteur critique qui distingue les vedettes du reste du peloton. Le lien est si fort que 90 % des employés les plus performants ont une QE élevée.

L'intelligence émotionnelle est ce "quelque chose" en chacun de nous qui est un peu intangible. Elle influe sur la façon dont nous gérons notre comportement, naviguons dans les complexités sociales et prenons des décisions personnelles pour obtenir des résultats positifs.

Malgré l'importance de l'QE, sa nature immatérielle rend très difficile de savoir à quel point vous en êtes pourvu et ce que vous pouvez faire pour l'améliorer si vous n'en avez pas. Vous pouvez toujours passer un test validé scientifiquement, comme celui fourni avec le livre [Intelligence émotionnelle 2.0](#).¹

Malheureusement, les tests de qualité (scientifiquement validés) ne sont pas gratuits. J'ai donc analysé les données de plus d'un million de personnes que [TalentSmart](#) (lien anglais) a testées afin d'identifier les comportements qui sont les caractéristiques d'une QE élevée. Ces données montrent que ce que vous *ne faites pas* est tout aussi important que ce que vous faites quand il s'agit d'QE.

La beauté de l'intelligence émotionnelle est qu'il s'agit d'une compétence flexible que vous pouvez facilement améliorer avec un certain effort. Absolument tout le monde peut améliorer son QE en imitant les habitudes des personnes émotionnellement intelligentes. Si vous êtes prêt à le faire, commencez par ces choses critiques que les gens émotionnellement intelligents prennent soin d'éviter. Ils évitent sciemment ces comportements parce qu'ils sont tentants et faciles à adopter si on n'y prend garde.

Ils ne restent pas dans leur [zone de confort](#). *La conscience de soi est le fondement de l'QE, et accroître votre conscience de soi n'est pas aisée. Vous ne pouvez pas augmenter votre QE sans vous pousser à découvrir ce sur quoi vous devez travailler et ce que vous devriez faire différemment. C'est difficile parce que quand vous vous regardez vraiment bien, vous n'aimez pas tout ce que vous voyez. C'est plus facile de laisser les œillères en place, mais elles garantissent que vous n'aurez jamais une QE élevée.*

¹ N'ayant pas vu la version française du livre, je ne peux certifier que le test (certainement en anglais) y soit aussi offert. RP

Ils ne cèdent pas à la peur. On dit que la bravoure, c'est avoir peur de faire quelque chose et de le faire quand même. Souvent, c'est vrai, même quand il s'agit de votre carrière. Il n'est pas nécessaire que la peur vienne de quelque chose d'aussi extrême que de se précipiter dans un immeuble en feu ; il peut s'agir d'une peur de parler en public ou de s'exposer pour tenter d'obtenir une promotion. Si vous utilisez la peur comme excuse pour ne rien faire, vous avez déjà perdu. Ce n'est pas que les gens émotionnellement intelligents n'ont pas peur - ils se relèvent et se battent, peu importe leur peur.

Ils n'ont de cesse de croire en eux-mêmes. Les gens émotionnellement intelligents persévèrent. Ils n'abandonnent pas en cas d'échec et ils n'abandonnent pas parce qu'ils sont fatigués ou mal à l'aise. Ils se concentrent sur leurs objectifs et non sur des sentiments momentanés, ce qui leur permet de tenir le coup même lorsque les choses sont difficiles. Ils ne considèrent pas un échec comme signifiant qu'ils sont un échec. De même, ils ne laissent pas les opinions des autres les empêcher de poursuivre leurs rêves. Quand quelqu'un dit : " Tu ne pourras jamais faire ça ", ils considèrent que c'est l'opinion d'une seule personne, et c'est tout.

Ils ne supplient pas pour avoir de l'attention. Les gens qui mendient toujours pour obtenir de l'attention sont dans le besoin. Ils comptent sur l'attention des autres pour se forger une identité. Les gens émotionnellement intelligents se fichent de l'attention des autres. Ils font ce qu'ils veulent faire et ce qu'il faut faire, peu importe si quelqu'un flatte ou non leur ego.

Ils n'agissent pas comme des cons. Les gens qui agissent comme des cons sont malheureux et peu sûrs d'eux. Ils agissent comme des cons parce qu'ils n'ont pas la force émotionnelle d'être gentils quand ils n'en ont pas envie. Les personnes émotionnellement intelligentes accordent une grande valeur à leurs relations, ce qui signifie qu'elles traitent tout le monde avec respect, peu importe l'humeur dans laquelle elles se trouvent.

Ils ne sont pas rancuniers. Les émotions négatives qui accompagnent la rancune sont en fait une réaction de stress. Tenir ce stress fait des ravages dans votre corps et peut avoir, avec le temps, des conséquences dévastatrices sur votre santé. Des chercheurs de l'Université Emory ont démontré que le maintien du stress contribue à l'hypertension artérielle et aux maladies cardiaques. Le fait de garder de la rancune signifie que vous vous accrochez au stress, et les gens émotionnellement intelligents savent qu'il faut éviter cela à tout prix.

Ils ne fréquentent pas des gens négatifs. Les gens négatifs sont de mauvaises nouvelles parce qu'ils se vautrent dans leurs problèmes au lieu de se concentrer sur les solutions. Ils veulent que les gens se joignent à leur party de pitié pour qu'ils se sentent mieux dans leur peau. Les gens se sentent souvent obligés d'écouter les gens négatifs parce qu'ils ne veulent pas être perçus comme impolis ou rudes ; mais il y a une subtile frontière entre prêter une oreille compatissante à quelqu'un et se laisser entraîner dans leur spirale émotionnelle négative. Les personnes

émotionnellement intelligentes évitent de se laisser entraîner en fixant des limites et en se distanciant, si nécessaire, des personnes négatives. Voyez les choses comme suit : Si une personne fumait, resteriez-vous assis là tout l'après-midi à inhaler la fumée secondaire ? Vous prendriez de la distance ; vous devriez faire la même chose avec les gens négatifs.

Ils ne s'apitoient pas sur leur sort. Voici le pire quand on s'apitoie sur soi-même, à part le fait, bien sûr, que ce soit ennuyeux : cela déplace votre locus de contrôle à l'extérieur de vous-même. S'apitoyer sur soi-même c'est, essentiellement, déclarer que l'on est une victime impuissante des circonstances. Les personnes émotionnellement intelligentes ne s'apitoient jamais sur leur sort car cela signifierait renoncer à leur pouvoir.

Ils ne pensent pas que la société leur doit quelque chose². Les gens émotionnellement intelligents croient que le monde est une méritocratie et que les seules choses qu'ils méritent sont celles qu'ils ont gagnées. Les personnes qui n'ont pas d'QE ont souvent l'impression qu'on leur doit quelque chose, que le monde leur doit quelque chose. Encore une fois, c'est une question de locus de contrôle. Les personnes émotionnellement intelligentes savent qu'elles seules sont responsables de leurs succès ou de leurs échecs.

Ils sont toujours curieux. Lorsque les gens ferment les yeux sur de nouvelles informations ou opinions, c'est généralement parce qu'ils les trouvent menaçantes. Ils pensent qu'admettre que quelqu'un d'autre ait raison signifie qu'ils ont tort, et c'est très perturbant pour ceux qui n'ont pas d'intelligence émotionnelle. Les personnes émotionnellement intelligentes ne se sentent pas menacées par de nouvelles choses ; elles sont ouvertes à de nouvelles informations et à de nouvelles idées, même si cela signifie admettre qu'elles ont tort.

Ils ne laissent *personne* limiter leur joie. *Lorsque votre sentiment de plaisir et de satisfaction provient de la comparaison avec les autres, vous n'êtes plus le maître de votre propre bonheur.* Quand les personnes émotionnellement intelligentes se sentent bien à propos de quelque chose qu'elles ont fait, elles ne laissent pas les opinions ou les réalisations de qui que ce soit leur enlever cela. Bien qu'il soit impossible de ne pas réagir à ce que les autres pensent de vous, vous n'avez pas besoin de vous comparer aux autres, et vous pouvez toujours prendre les opinions des gens avec un grain de sel. De cette façon, peu importe ce que les autres pensent ou font, votre estime de soi vient de l'intérieur. Peu importe ce que les gens pensent de vous à un moment donné, une chose est certaine : vous n'êtes jamais aussi bon ou mauvais qu'ils le disent.

Ils ne sont pas dévorés par la jalousie et l'envie. Les personnes émotionnellement intelligentes comprennent que le bonheur et le succès des autres n'enlèvent rien au leur, donc la jalousie et

² Encore une fois, nos amis anglo-saxons ont un merveilleux raccourci pour exprimer cela : « They don't feel entitled. »

l'envie ne sont pas un problème pour elles. Parce qu'ils considèrent le succès comme étant illimité, ils peuvent célébrer les succès des autres.

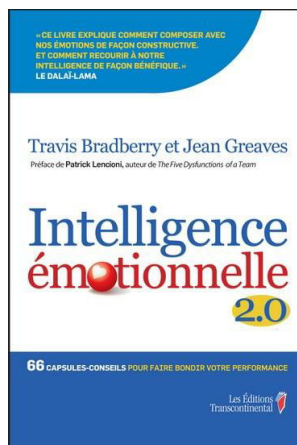
Ils ne vivent pas dans le passé. L'échec peut miner votre confiance en vous et vous empêcher de croire que vous obtiendrez de meilleurs résultats à l'avenir. La plupart du temps, l'échec résulte de la prise de risques et de la tentative d'accomplir des choses qui ne sont pas faciles. Les personnes émotionnellement intelligentes savent que le succès réside dans leur capacité à se relever face à l'échec, et elles ne peuvent pas le faire si elles vivent dans le passé. Tout ce qui vaut la peine d'être accompli exigera que vous preniez des risques, et vous ne pouvez laisser l'échec vous empêcher de croire en votre capacité de réussir. Quand vous vivez dans le passé, c'est exactement ce qui se produit - votre passé devient votre présent et vous empêche d'avancer.

Pour conclure

Améliorer votre intelligence émotionnelle est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour faire avancer votre carrière. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez y arriver avec un peu de détermination, d'effort et un bon modèle à suivre.

À PROPOS DE L'AUTEUR :

Le Dr Travis Bradberry est le coauteur primé du best-seller numéro 1, [Intelligence émotionnelle 2.0](#), et cofondateur de [TalentSmart](#), le leader mondial des [tests](#) et de la [formation](#) en intelligence émotionnelle, au service de plus de 75 % des entreprises Fortune 500. Ses livres à succès ont été traduits en 25 langues et sont disponibles dans plus de 150 pays. Le Dr Bradberry a écrit ou a été couvert par *Newsweek*, *BusinessWeek*, *Fortune*, *Forbes*, *Fast Company*, *Inc*, *USA Today*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post* et *The Harvard Business Review*.



13 CHOSES QUE NE FONT PAS LES PERSONNES MENTALEMENT SOLIDES

Si vous désirez apprendre comment accroître votre intelligence émotionnelle (QE), pensez à vous inscrire au test en ligne *Emotional Intelligence Appraisal* qui est compris dans le livre [Intelligence émotionnelle 2.0](#). Vos résultats suite au test vous aiguilleront à savoir lesquelles des 66 stratégies d'intelligence émotionnelle augmentera le plus votre QE.

Source : [13 Things Mentally Strong People Won't Do](#), paru dans LinkedIn. Traduit avec www.DeepL.com/Translator

Richard Parent, novembre 2019.