

### **L'approche « Intelligence émotionnelle » occupe une place importante dans notre appréhension du coaching.**

Les premières études sur l'Intelligence émotionnelle (IE) sont apparues au début des années 1990 avec les travaux de Salovey et Mayer. Selon leur définition, qui est aussi la plus généralement acceptée, l'intelligence émotionnelle désigne : « L'habilité à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. » [TRADUCTION] (Mayer & Salovey, 1997).

Pour avoir une vision historique et critique de l'IE, vous pouvez consulter l'encyclopédie libre en ligne [Wikipédia dont sont extraites les lignes ci-dessus.](#)

Les émotions constituent une ressource intéressante pour aborder certaines problématiques et proposer au «coaché» une approche nouvelle et riche par rapport à une situation donnée. L'utilisation des apports de l'IE en situation de coaching ouvre des perspectives et permet d'aller à des choses essentielles, ressenties, vécues. Les prises de conscience sont de fait ancrées, puisqu'en résonance avec une expérience émotionnelle. Les constructions intellectuelles justificatives, ou les jeux d'auto-manipulation peuvent également être contournés de manière efficace.

En cela l'IE est, en complément d'autres modèles ou théories (Gestalt, Analyse Transactionnelle, PNL, Systémique, ...), un outil pertinent que nous utilisons dans le processus d'accompagnement.