

Mettre l'IE au service de l'EDI :

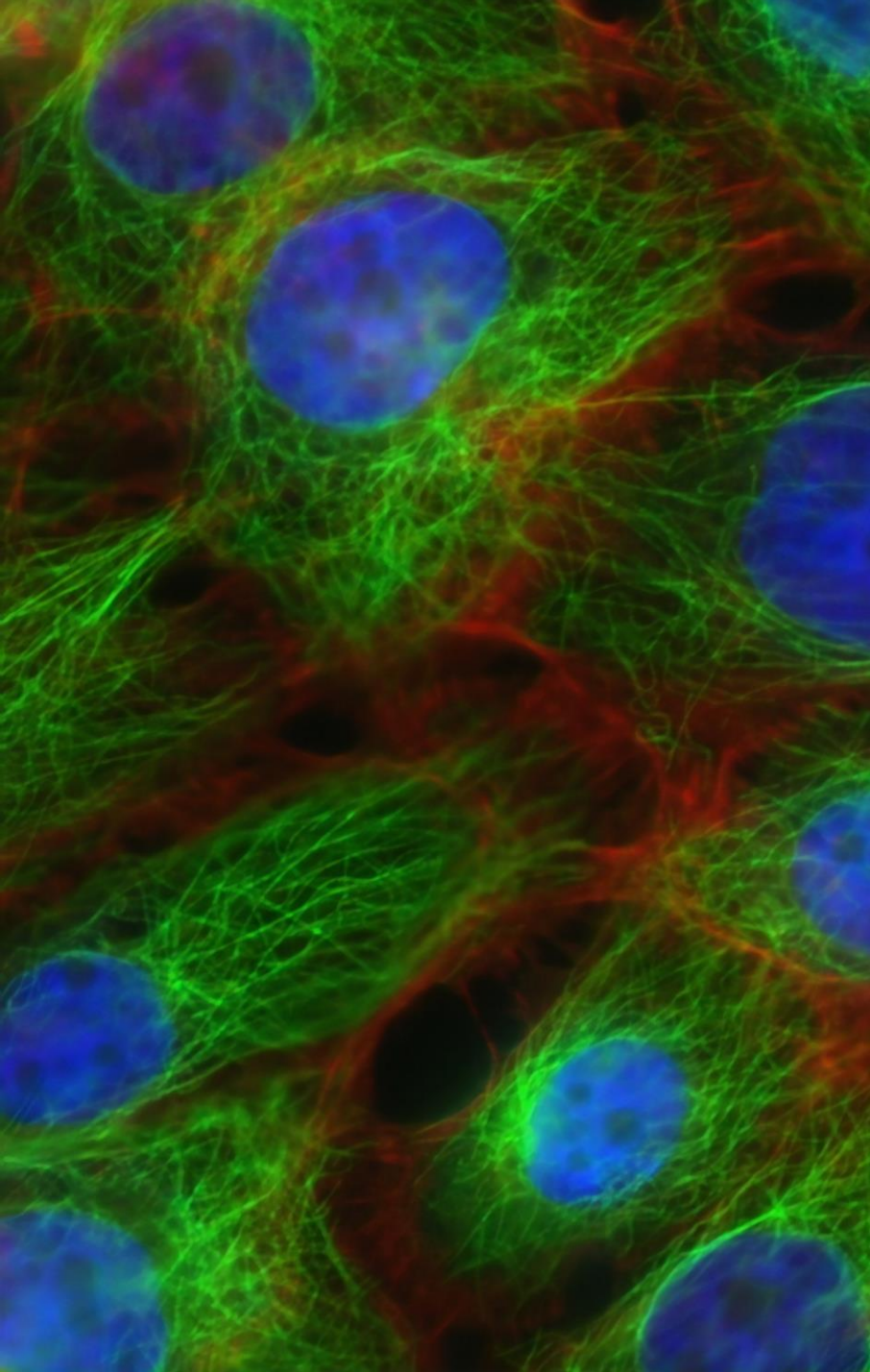
Mettre l'intelligence émotionnelle (IE) au service de l'équité, de la diversité et de l'inclusion (EDI)

Karen B. K. Chan

2023



[FLUIDEXCHANGE.ORG](https://fluidexchange.org)



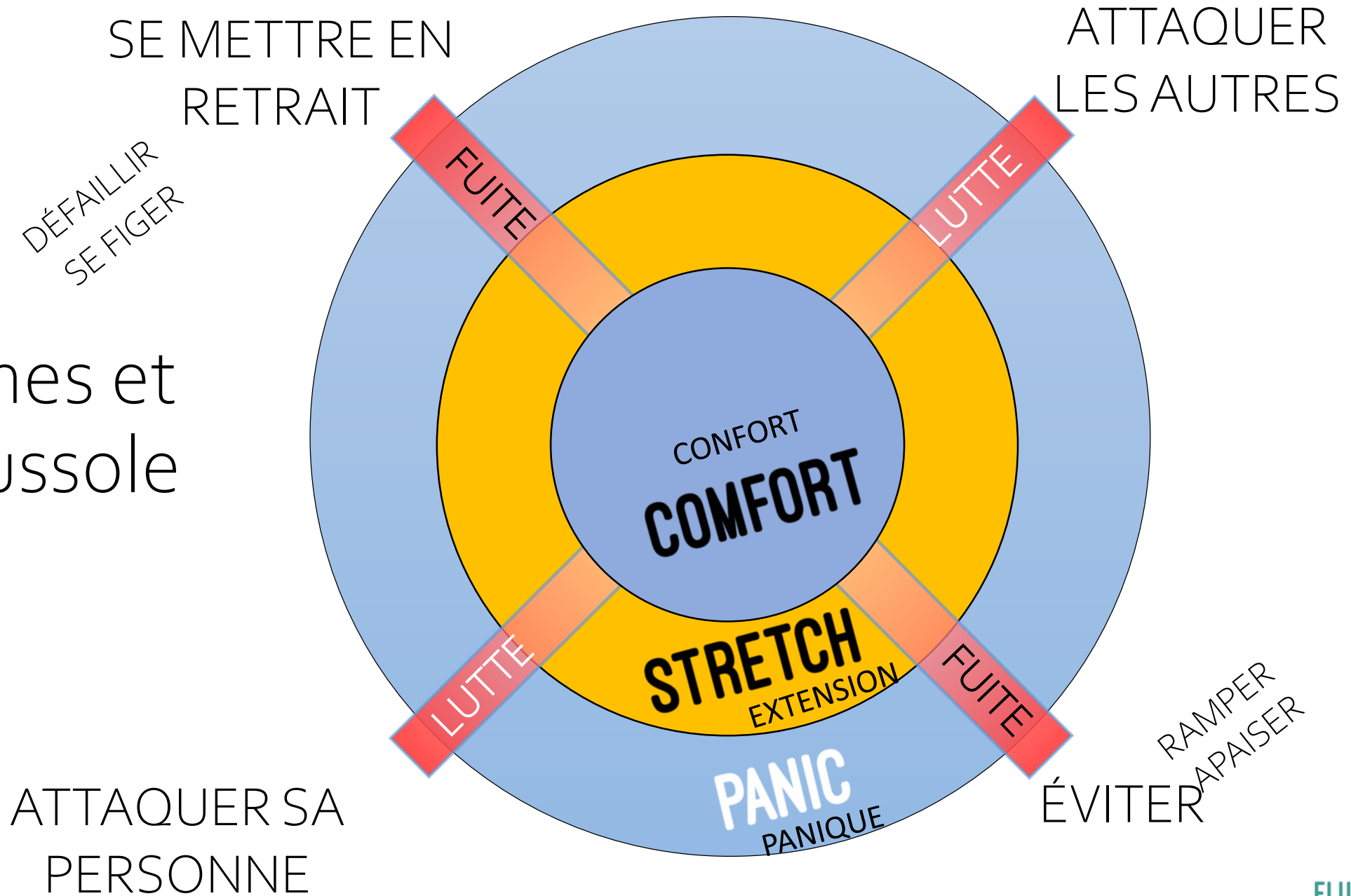
Intelligence émotionnelle?

- Quelques modèles
- Populaire : 5 domaines (Goleman 1995)
 - Connaître ses émotions
 - Gérer ses émotions
 - Se motiver
 - Reconnaître et comprendre les émotions des autres
 - Gérer les relations
- Pas irrationnelle
- Pas positive ni négative
- Essentielle à la motivation et au changement

En quoi l'IE est-elle pertinente pour le travail d'EDI?

- **Connaître ses émotions** – lutter contre les préjugés, clarifier les limites entre soi et les autres, faire preuve de résilience en cas d'échec
- **Gérer ses émotions** – scénarios très stressants, résolution de conflits, capacité à être réaliste, accroître les options, s'adapter au changement, travailler en tenant compte des différences, écouter en cas de stress
- **Comprendre les émotions des autres et leur signification** – empathie, apprentissage, résolution de conflits, résolution de problèmes, coordination des points de vue
- **Gérer les relations** – verticales et horizontales, authenticité, éviter les conflits inutiles
- **Se motiver** – résilience, apprentissage continu, soins personnels

Zones et boussole



ATTAQUER LES AUTRES

- J'attribue une étiquette à quelqu'un.
- Je fais de l'autre personne un ennemi.
- Je m'efforce de gagner à tout prix.
- Je me magnifie / je fais preuve de grandeur.
- Je critique ou je fais des commérages.
- J'ai du mal à m'excuser.
- Je crie, je claque les portes, je donne des coups de pied ou je lance des objets.
- Je fais preuve de condescendance et/ou de dédain.

SE METTRE EN
RETRAIT

DÉFAILLIR
SE FIGER

ATTAQUER SA
PERSONNE

ÉVITER

RAMPER
APAISSER

SE METTRE EN
RETRAIT

ATTAQUER LES
AUTRES

DÉFAILLIR
SE FIGER

- Je doute ou je suis obsédé(e) par tout ce que j'ai dit ou fait.
- Je suis trop sensible au jugement des autres.
- Je m'excuse trop ou je m'excuse quand ce n'est pas nécessaire.
- Je me concentre trop sur le fait de m'assurer que les autres savent que je suis quelqu'un de bien.
- Je suis très dur(e) avec moi lorsque les choses vont mal.
- Je suis facilement gêné(e) ou honteux(se).
- J'essaie de tout arranger pour tout le monde.
- Je me dévalorise.

RAMPER
APAISER

ÉVITER

ATTAQUER SA PERSONNE

SE METTRE EN
RETRAIT

DÉFAILLIR
SE FIGER

ATTAQUER LES
AUTRES

- Je me rends invisible.
- Je me ferme ou je me dissocie.
- Je me tais ou j'ignore les gens.
- Je mets fin à des relations pour des conflits apparemment mineurs.
- Je deviens confus(e) ou j'oublie des choses lorsque je suis débordé(e).
- Pour me défendre, je deviens insensible.

ATTAQUER SA
PERSONNE

ÉVITER
RAMPER
APAISER

DÉFAILLIR
SE FIGER

SE METTRE EN
RETRAIT

ATTAQUER
LES AUTRES

- Je suis excessivement conscient(e) de ce que ressentent les autres.
- Je ne supporte pas qu'on ne m'aime pas.
- Je tolère mal les tensions interpersonnelles.
- Je change de sujet ou je plaisante lorsque la situation est tendue.
- Je m'engourdis pour faire face au stress.
- J'utilise la « positivité » comme un moyen de ne pas faire face à ce qui est difficile.
- Je remets à plus tard.

ATTAQUER SA
PERSONNE

ÉVITER

RAMPER
APAISER



L'EDI dans la **zone de panique** – individuel

- Signalisation virtuelle
- Se battre contre soi-même en guise de bouclier
- L'appel à l'aide comme seul outil
- Manque de relations (la politique plutôt que les gens)
- Manque d'empathie / déshumanisation des uns et des autres
- Manque d'espaces plus sûrs pour l'apprentissage, les questions



L'EDI dans la zone de panique – organisation

- Culture de la peur
- Factions
- Commérages et liens négatifs
- Suppression des émotions



L'EDI dans la zone d'extension – individuel

- Écouter l'autre (y compris la colère)
- Humilité
- Ouverture sur les privilèges et le pouvoir
- Questions
- Prise de risque
- Erreurs
- Réparation
- Investissement dans les relations



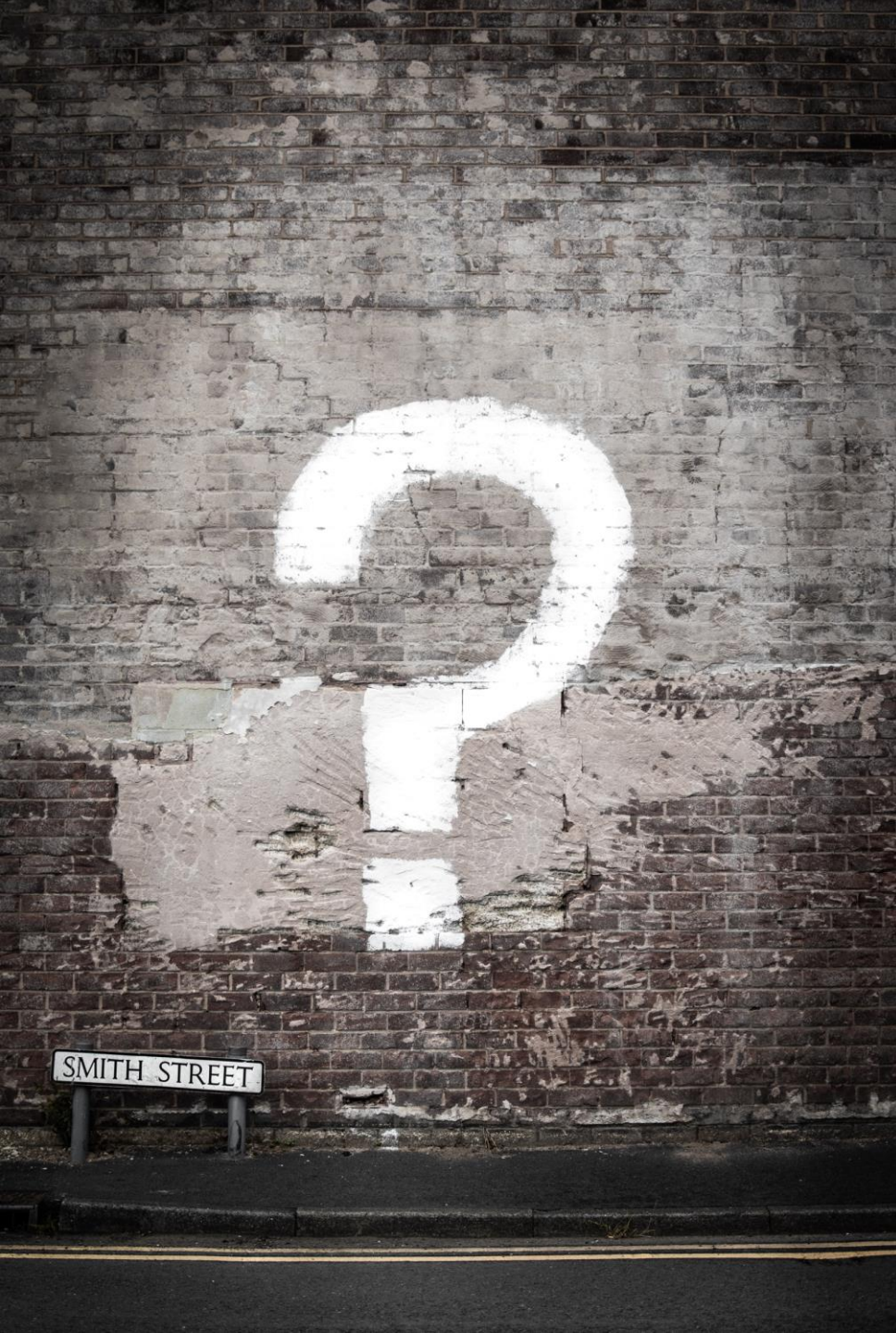
L'EDI dans la zone d'extension – organisation

- Esprit de croissance, culture de l'apprentissage
- Espaces plus sûrs pour les personnes marginalisées
- Transparence sur l'historique, les lacunes et les erreurs
- Dirigeants engagés, honnêtes et apprennent activement
- Changement profond : Politique, pratique, culture



5 choses que vous pouvez faire

1. Savoir à quoi ressemble votre zone de panique et quelle forme elle prend
2. Cultiver la zone d'extension sur le lieu de travail : Prendre soin de soi, y compris de ses besoins fondamentaux
3. Cultiver une sécurité suffisante pour prendre des risques
4. Humaniser les personnes qui vous entourent
5. Entretenir et réparer les relations



Pour une réflexion plus approfondie...

Quelles sont vos tendances Zone de panique lorsqu'il s'agit d'EDI?

Comment pouvez-vous revenir à votre zone d'extension lorsque vous abordez des questions liées à l'EDI?

À quoi cela ressemblerait-il si vos choix de la zone de panique se transformaient en choix de la zone d'extension?

Merci et prenez soin de vous.



[FLUIDEXCHANGE.ORG](https://fluidexchange.org)