GILLES AZZOPARDI

QE, QI
DOPEZ VOTRE INTELLIGENCE



Intelligence rationnelle, intelligence émotionnelle: les tester et les développer

MARABOUT

023739598

1

16/
D1.
1999 - 23065

Afin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues régulièrement mis à jour. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre libraire habituel.



Gilles AZZOPARDI

QE, QI : DOPEZ VOTRE INTELLIGENCE



Du même auteur chez Marabout :

- *Mesurez votre QI* (n° 3527).
- *Réussissez les tests d'intelligence* (n° 3512).
- *Développez votre intelligence* (n°3513).
- *Réussir les tests d'entreprise* (n°2121).
- *Les nouveaux tests de recrutement* (n°1931).
- *Réussir les tests de sélection* (n°1941).

DL-30 06 1998 27456

BIBLIOTHEQUE DE FRANCE NATIONALE

© **Marabout,** 1998.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Sommaire

1. Les deux intelligences 7

2. L'intelligence rationnelle 13

3. Evaluer son QI 19

4. Affûter sa logique 53

5. Tonifier sa mémoire 73

6. Progresser en compréhension 93

7. Vitaminer son vocabulaire 109

8. Stimuler son intelligence spatiale 127

9. L'intelligence émotionnelle 143

10. Renforcer son self-control 153

11. Apprendre à «lire» ses sentiments 163

12. Apprendre à «lire» les sentiments des autres 175

1

LES DEUX INTELLIGENCES

«L'intelligence est une aptitude mentale qui implique, entre autres choses, la capacité de raisonner, de prévoir, de résoudre des problèmes, de penser abstraitement, d'appréhender des idées complexes, d'apprendre rapidement et de tirer profit de l'expérience. Ce n'est pas seulement une capacité scolaire, une faculté étroitement académique ou une aptitude aux tests. Elle reflète une capacité plus large et plus profonde de comprendre notre environnement, de "saisir au vol", de donner un sens aux choses et d'imaginer des solutions pratiques. Ainsi définie, l'intelligence peut être mesurée, et les tests de QI la mesurent bien.»

Introduisant le manifeste du *Wall Street Journal*, cette définition de l'intelligence est sans doute la plus complète qu'on ait donnée à ce jour.

Elle correspond assez bien au consensus actuel qui existe parmi les professionnels de l'intelligence : psychologues, neurobiologistes, anthropologues, etc.

Et, surtout, elle révèle une nouvelle approche où l'intelligence n'est plus seulement définie en fonction de critères strictement rationnels comme on le faisait depuis le début du siècle.

INTELLIGENCE RATIONNELLE ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Toute la différence est dans cet *«entre autres choses»* qui ouvre l'intelligence. Celle-ci n'est plus réduite aux seules capacités verbales et logico-mathématiques. Il n'y a plus un seul type d'intelligence, qui vaudrait pour tout le monde, mais deux.

D'un côté, l'intelligence rationnelle qui relève des fonctions mentales ; de l'autre, l'intelligence émotionnelle qui fonctionne sur la sensibilité.

Ce qui explique qu'à diplôme égal les filles sont plus performantes que les garçons à tous les âges de la vie, que certains piétinent dans de petits jobs pendant que d'autres grimpent allègrement les marches du succès. Ou qu'il y a des imbéciles qui font fortune pendant que beaucoup de gens intelligents ont du mal à lier les deux bouts, des couples qui se disputent et se séparent et des couples qui se disputent et ne se séparent pas. On pense et on décide aussi, et souvent d'abord, avec ses émotions.

LE QUOTIENT ÉMOTIONNEL

On croit que l'intelligence, c'est la raison, qu'on agit avec logique. On se trompe. On marche à l'affectif, on décide au feeling, même et surtout quand on est persuadé du contraire. Quel que soit le niveau de son QI, on a d'abord l'intelligence de ses émotions.

La vraie mesure de l'intelligence, ce n'est pas seulement le QI, mais aussi le QE, le quotient émotionnel. Un QE, qui se traduit par la maîtrise de soi (contrôler ses impulsions, se raisonner et rester calme en toute circonstance, optimiste malgré les difficultés, les épreuves) et le fait d'être capable de «lire» les sentiments : ceux des autres comme les siens propres.

C'est la grande révolution des années 2000. La revanche du sentiment, des émotions sur les technocrates. La fin de la pensée froide, de la gestion à coups de chiffres et de statistiques, des décisions prises d'«en haut». Demain, les vraies valeurs, ce seront l'intuition, la douceur, la sympathie, la concertation, la complicité. C'est comme ça qu'on réglera les petits et les grands problèmes. L'avenir est aux gros QE.

AUX ETATS-UNIS, LE QE DÉTRÔNE LE QI

Aux Etats-Unis, le QI, c'est la religion officielle, la clef (après Dieu) de la réussite. Le quotient intellectuel décide de tout, de l'inscription au jardin d'enfants comme de l'entrée à l'université, des possibilités de job et de carrière. Avec un mauvais QI, vous êtes relégué dans des écoles de troisième catégorie, coincé dans des

postes sans avenir ou carrément exclu du système (sauf si vous êtes Forrest Gump).

Dans les années 50, le QI a même servi les thèses les plus racistes. William Schrockley, Prix Nobel de physique (l'inventeur du transistor), proposa de stériliser les Noirs américains sous prétexte qu'ils obtenaient de faibles résultats aux tests de QI (ce qui a été fait à grande échelle dans quelques Etats du Sud).

Aujourd'hui, le QI est partout en perte de vitesse. Dans les écoles, on continue à sélectionner au QI, mais on donne aussi des cours d'éducation émotionnelle pour lutter contre l'agressivité et la violence des ados. On s'est même aperçu que c'était plus efficace que des cours d'éducation sexuelle pour diminuer le nombre de grossesses non voulues.

LE QE, NOUVELLE CLEF DU SUCCÈS

Et dans les entreprises, le QE fait un tabac. Le slogan à la mode, c'est *«IQ gets you hired, but EQ gets you promoted»* (*avec votre QI, vous êtes embauché, avec votre QE, vous êtes promu*). Le QE est en passe de devenir la nouvelle clef du succès.

Bell Labs, le centre de recherche de haute technologie de AT&T's, le géant des télécom aux U.S.A., a demandé à Daniel Goleman, un psychologue de Harvard, de tester ses têtes hyperpointues. Résultat : les meilleurs chercheurs n'étaient pas ceux dont le QI était le plus élevé ou les diplômes plus prestigieux. *«Les stars, au contraire, étaient ceux que leurs qualités per-*

sonnelles plaçaient au centre des réseaux de communication qui se créent dans les moments de crise ou d'innovation, a conclu Goleman. *Quand ces chercheurs rencontraient un problème et demandaient de l'aide, ils l'obtenaient immédiatement.»* Les autres devaient attendre plusieurs jours pour avoir une réponse.

DÉVELOPPER SES DEUX INTELLIGENCES

Une autre étude réalisée aux Etats-Unis et en Europe par le Center for Creative Leadership, pour comprendre pourquoi tant de golden boys et working girls promis à un avenir brillant avaient «déraillé», arrive aux mêmes conclusions : un QE désastreux, une incapacité à communiquer avec les autres. Quand on échoue dans son job, c'est plus souvent à cause de problèmes émotionnels que par manque de compétences techniques.

MetLife, le géant de l'assurance, en a tiré les leçons. Avant, il embauchait 5000 V.R.P. par an. Chaque recrue lui coûtait 150 000 F en formation. La moitié démissionnait au bout d'un an, les quatre cinquièmes dans les quatre ans. Pour stopper cette hémorragie, MetLife a confié à Martin Seligman, un psychologue de l'université de Pennsylvanie, le soin de recruter 15 000 V.R.P. en utilisant deux tests. Un groupe a passé le test de QI habituellement employé par MetLife. Un autre, le test d'embauche basé sur le QE créé par Seligman. Résultat : le groupe recruté par la méthode Seligman a fait 21% de mieux en chiffre d'affaires la première année et 57% de mieux la deuxième année que le groupe recruté par la méthode habituelle.

En France, on n'en est pas là. On passe souvent des tests de QI pour entrer en seconde, à l'armée ou dans une boîte, mais ça n'a jamais été une dictature. En bons latins, on sait bien que l'intelligence, sans le contact, le charme, la sympathie, ça ne suffit pas. On voit tous les jours que les ronds, les sympas, les optimistes réussissent mieux. Mais, bon, maintenant que nous sommes sûrs que l'avenir est aux gros QE, c'est le moment de développer son potentiel.

C'est ce que cet ouvrage vous propose de faire. Aussi bien dans le domaine de l'intelligence rationnelle que dans celui, très nouveau, de l'intelligence émotionnelle.

2

L'INTELLIGENCE RATIONNELLE

Au sens strict, l'intelligence représente l'ensemble des fonctions mentales nécessaires à la connaissance conceptuelle et rationnelle. Par cela, elle se distingue de la sensation et de l'intuition. Elle est souvent définie en des termes assez voisins. La plupart des spécialistes opposent deux grandes formes d'intelligence : *rationnelle / sensori-motrice, abstraite / concrète, théorique / pratique, logique / empirique, formelle / technique.*

L'INTELLIGENCE SENSORI-MOTRICE

L'essentiel du développement de l'intelligence sensori-motrice est accompli dans la petite enfance.

C'est pendant cette période que nous apprenons à régler tous les problèmes pratiques posés par l'environnement. Notre degré d'intelligence sensori-motrice dépend ainsi pour beaucoup des conditions familiales,

sociales, culturelles. Plus l'environnement est riche : diversité des situations, des stimulations, des expériences, plus le développement est optimum. En revanche, plus l'environnement est pauvre, monotone, manque de diversité, plus le développement est faible.

Durant l'adolescence, ou à l'âge adulte, le développement de l'intelligence sensori-motrice est pratiquement nul. L'essentiel étant acquis, il se résume le plus souvent à l'apprentissage de nouvelles techniques et à l'adaptation à de nouvelles situations (naturelles, culturelles, matérielles...).

L'INTELLIGENCE RATIONNELLE

Dans nos sociétés modernes, l'intelligence rationnelle prend le pas sur l'intelligence sensori-motrice.

L'homme actuel est un peu à l'homme primitif ce qu'un adulte est à un enfant. Il a découvert toutes les techniques de base ; les grandes innovations se font maintenant dans le domaine théorique, même quand elles ont des applications pratiques immédiates.

Le terme d'intelligence fait d'abord référence, aujourd'hui, à la raison, à la compréhension, voire à la communication, plutôt qu'au sens pratique, à l'expérience.

L'observation de l'intelligence sensori-motrice (concrète, pratique...) montre qu'elle met en œuvre plusieurs capacités (de détours, d'utilisation d'instruments, de fabrication d'outils...*).

*Voir *Réussissez les tests d'intelligence* (n°3512) du même auteur.

Celle de l'intelligence rationnelle conduit à poser plus directement la question de la nature de l'intelligence. Est-ce une faculté unique susceptible d'applications différentes ? Ou différentes capacités qui contribuent à un même objectif (par ex. la résolution d'un problème) ?

Aujourd'hui, les spécialistes de l'intelligence sont divisés. Certains tiennent pour une intelligence globale ; d'autres, pour une intelligence composite.

L'INTELLIGENCE GLOBALE

L'idée d'une intelligence globale est d'abord une évidence. Dans notre vie quotidienne, nous en faisons tous les jours l'expérience. Chaque fois que nous nous occupons d'un problème, nous n'avons pas conscience de faire intervenir des facultés différentes. Notre fonctionnement intellectuel n'est pas découpé en activités particulières.

Les différentes études menées sur l'intelligence rationnelle confirment cette évidence. On a pu observer et mesurer un facteur général d'intelligence, commun à tous les différents problèmes auxquels on l'a soumise.

L'INTELLIGENCE COMPOSITE

L'idée d'une intelligence composite date de la fin du XIX^{e} siècle. Depuis, l'intelligence n'est plus seulement définie comme une faculté unique, mais également comme un ensemble d'aptitudes particulières : perception, langage, mémoire, etc. pour les plus essentielles ;

raisonnement, jugement, critique, etc. pour les plus élaborées.

Le nombre de facteurs concourant à l'intelligence peut varier de zéro à cent vingt et parfois plus, selon les spécialistes*.

LES FACTEURS DE L'INTELLIGENCE

Presque tous les «professionnels» des sciences cognitives s'accordent cependant pour reconnaître que sept facteurs contribuent au fonctionnement de l'intelligence rationnelle :

❖ un facteur «spatial» (perception et comparaison de configurations planes et tridimensionnelles) ;

❖ un facteur «perception» (identification d'une configuration donnée dans une configuration complexe) ;

❖ un facteur «mémoire» (mémorisation et réminiscence d'ensembles sans relations logiques) ;

❖ un facteur «raisonnement» (induction et déduction logique) ;

❖ un facteur «numérique» (manipulation de chiffres) ;

❖ un facteur «verbal» (compréhension) ;

❖ un facteur «lexical» (vocabulaire).

---

*Voir *Réussissez les tests d'intelligence* (n°3512) du même auteur.

MUSCLER SES NEURONES

Plus que tout autre, notre degré d'intelligence rationnelle dépend de notre entraînement. De ce point de vue, le fonctionnement intellectuel ressemble beaucoup au fonctionnement corporel : on s'avachit quand on ne fait rien (ou le minimum) et on se muscle en prenant de l'exercice.

Le programme suivant (chapitres 4 à 8) est conçu pour doper certaines fonctions mentales et accroître vos performances dans ces domaines :

- ❖ Logique (facteur *raisonnement*).
- ❖ Mémoire.
- ❖ Langage (facteurs *verbal* et *lexical*).
- ❖ Intelligence spatiale (facteurs *spatial* et *perception*).

Dans tous ces domaines, le facteur *numérique* joue toujours un certain rôle. Il est parfois très évident (logique, mémoire), parfois sous-jacent (langage, intelligence spatiale).