

11 signes que vous manquez d'intelligence émotionnelle (et comment y remédier)

Comment savoir si vous manquez d'IE ? Quels comportements vous trahissent au quotidien ?



QI/QE... même combat ?

Pendant des décennies, on a cru que le quotient intellectuel (QI) était le grand facteur prédictif du succès. Plus vous étiez intelligent, plus vos chances de réussir étaient élevées. Et puis une donnée est venue bouleverser ce mythe : 70 % des personnes ayant un QI moyen surpassent régulièrement celles ayant un QI élevé. Pourquoi ? Parce qu'il existe une autre forme d'intelligence, bien plus précieuse dans le monde réel : **l'intelligence émotionnelle (IE ou QE pour "Quotient Emotionnel")**.

Aujourd'hui, toutes les études sérieuses le confirment : **90 % des meilleurs performeurs présentent un haut niveau d'intelligence émotionnelle**. Et ceux qui n'en développent pas sont souvent freinés dans leur carrière, leurs relations, et même leur santé mentale.

Mais comment savoir si vous manquez d'IE ? Quels comportements vous trahissent au quotidien ? Voici 11 signaux faibles (et forts) qui méritent votre attention, non pour culpabiliser, mais pour progresser.

1. Vous êtes souvent stressé·e... pour tout et pour rien

Le stress chronique n'est pas seulement un symptôme de surcharge de travail. Il peut aussi être **le signe que vous refoulez vos émotions**. À force de ne pas exprimer vos frustrations, votre anxiété ou votre fatigue, elles s'accumulent jusqu'à l'explosion.

Une personne dotée d'intelligence émotionnelle sait reconnaître les signaux faibles avant qu'ils ne deviennent des tempêtes internes. Elle anticipe, communique, ajuste son environnement et ses priorités. Les autres ? Elles encaissent. Jusqu'à craquer.

👉 **À noter** : les personnes ayant un faible QE sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'anxiété, de dépression ou de comportements d'addiction. Mieux vaut prévenir.

2. Vous avez du mal à vous affirmer

On confond souvent politesse avec soumission ou agressivité avec leadership. L'intelligence émotionnelle permet justement de **trouver l'équilibre subtil entre empathie et fermeté**.

Être assertif, ce n'est pas imposer ses vues, mais oser exprimer clairement ses besoins **tout en respectant ceux des autres**. C'est le cœur du leadership apaisé : faire entendre sa voix, sans hausser le ton. Les personnes émotionnellement intelligentes savent poser des limites saines, sans générer de conflits inutiles.

3. Votre vocabulaire émotionnel est limité

Dire "je vais mal" ou "je suis énervé·e", c'est vague. C'est souvent le signe d'un manque de clarté intérieure.

👉 Une étude TalentSmart montre que **seules 36 % des personnes savent identifier leurs émotions en temps réel**. Pourtant, **plus votre vocabulaire émotionnel est précis**, plus vous comprenez ce qui se passe en vous... et donc ce qu'il faut faire.

Nuancer vos émotions entre "frustré", "blessé", "fatigué moralement", "trahi", "débordé" ou "insécurisé" change tout. Cela transforme des réactions impulsives en décisions conscientes.

4. Vous sautez trop vite aux conclusions... et vous les défendez bec et ongles

Le biais de confirmation est l'un des pièges les plus sournois de notre cerveau. Il nous pousse à interpréter le réel en faveur de nos croyances... même erronées.

Les personnes manquant d'IE **construisent leur opinion en une minute**, puis passent des heures à la défendre. Elles ont du mal à écouter, à nuancer, à intégrer la complexité.

À l'inverse, les leaders émotionnellement matures laissent leurs idées "mariner", prennent du recul, **accueillent la contradiction comme une richesse**, et reformulent pour mieux convaincre.

5. Vous gardez rancune longtemps

Tenir rancune, ce n'est pas signe de force morale. C'est **s'infliger une torture mentale répétitive**. Ruminer un conflit, c'est déclencher encore et encore une réponse de stress physiologique. Comme si votre corps croyait revivre la menace à chaque souvenir.

Des chercheurs de l'Université Emory ont démontré que les rancunes non digérées augmentent le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. **Pardoner n'est pas oublier : c'est libérer votre propre énergie.**

6. Vous avez du mal à tourner la page après une erreur

Certaines personnes ressassent leurs fautes comme un disque rayé. D'autres les nient ou les enterrent pour ne jamais y repenser. Dans les deux cas, **l'apprentissage est bloqué.**

L'intelligence émotionnelle permet de créer **une distance saine** : reconnaître ses erreurs, les analyser, en tirer une leçon... sans s'y enliser.

💡 *C'est cette posture qui transforme les échecs en tremplins.*

7. Vous vous sentez souvent incompris·e

Ce sentiment de solitude communicationnelle peut révéler un vrai déficit d'intelligence émotionnelle.

Pourquoi ? Parce que **vous ne tenez pas compte du canal émotionnel de l'autre**. Vous êtes dans votre logique, vos mots, vos références... mais pas dans ceux de votre interlocuteur.

Les personnes émotionnellement intelligentes ajustent leur message, lisent le non-verbal, testent différentes formulations jusqu'à **trouver le bon registre pour se faire entendre.**

8. Vous ignorez vos “déclencheurs émotionnels”

Tout le monde a ses boutons rouges : un ton de voix, une remarque, un e-mail mal formulé. Si vous les ignorez, vous serez leur prisonnier.

👉 L'IE vous invite à **identifier vos déclencheurs** — ces situations qui génèrent des réactions disproportionnées, pour ensuite **les désamorcer en amont**. C'est l'art de se “hacker” soi-même pour ne pas laisser l'émotion prendre le volant.

9. Vous évitez les émotions dites “négatives”

Non, être émotionnellement intelligent ne veut pas dire **être zen tout le temps**. Parfois, il faut montrer qu'on est en colère, triste, inquiet. Cacher ses émotions n'est pas une preuve de maîtrise, mais souvent **un mécanisme de fuite**.

L'intelligence émotionnelle, c'est **utiliser ses émotions, même désagréables, au bon moment et avec la bonne intensité**. Et ça, c'est bien plus subtil (et courageux) que de “garder le sourire en toutes circonstances”.

10. Vous accusez les autres de vous faire ressentir certaines choses

"Tu me rends dingue !" "Il m'a mis en colère !" Ces phrases sont courantes... mais toxiques. **Les émotions viennent de l'intérieur**.

Bien sûr, certaines interactions sont déclenchantes. Mais **c'est notre perception, notre filtre, notre histoire personnelle qui génère l'émotion**. Accuser l'autre, c'est lui donner le pouvoir... et fuir sa propre responsabilité émotionnelle.

Les personnes émotionnellement intelligentes reprennent ce pouvoir, en nommant ce qu'elles ressentent et pourquoi.

11. Vous êtes facilement offensé·e

Plus votre estime de vous est solide, moins les remarques vous déstabilisent. Les personnes à faible QE **prennent tout personnellement**, cherchent la validation extérieure, s'effondrent à la moindre critique.

À l'inverse, celles dotées d'un QE élevé savent :

- faire la part des choses entre une blague et une attaque,
- accueillir un feedback sans tomber dans la justification ou la fermeture,
- même rire d'elles-mêmes avec élégance.

C'est cette sécurité intérieure qui donne la vraie liberté émotionnelle.

En conclusion : l'intelligence émotionnelle se muscle

Bonne nouvelle : à la différence du QI, **votre intelligence émotionnelle n'est pas figée**. Elle évolue. Elle se travaille. Elle se cultive, jour après jour, par de petites pratiques.

- Observer ses émotions
- Les nommer avec précision
- Réfléchir avant de réagir
- Se mettre à la place de l'autre
- Reformuler plutôt que d'imposer
- Se rappeler que chaque émotion est un signal, pas une vérité

Au fil du temps, votre cerveau crée de nouveaux circuits neuronaux. Vos réactions changent. Vos relations se transforment. Et votre leadership prend une tout autre dimension.

🔑 5 clés pour entraîner son intelligence émotionnelle

1. **Tenez un journal émotionnel** : notez chaque jour vos émotions dominantes, leurs causes, leurs effets.
2. **Pratiquez la pleine conscience** : respirez, observez vos pensées sans jugement.
3. **Travaillez l'écoute active** : posez des questions, reformulez, validez-les ressentis.
4. **Apprenez à dire non avec douceur** : posez des limites sans agresser.
5. **Entourez-vous de feedbacks sincères** : demandez comment vous êtes perçu·e, et écoutez.

📌 Rappelons-le une dernière fois

L'intelligence émotionnelle n'est pas une compétence "sympa". C'est un levier de performance, d'épanouissement et de lien. Un atout précieux dans une époque où les soft skills deviennent les nouvelles super-compétences.

[Et si vous commenciez aujourd'hui ?](#)

Lien vers l'article en ligne : <https://www.service-sens.com/blog/11-signes-que-vous-manquez-dintelligence-emotionnelle-et-comment-y-remedier>



A propos de SERVICE&SENS :

"L'économie de demain ne vendra pas plus, elle servira mieux."

Naviguant à travers divers secteurs de l'industrie, nous cherchons à infuser du sens dans chaque accompagnement, formation ou conférence que nous offrons, en créant des solutions personnalisées qui répondent à vos besoins uniques.

Nous accompagnons les PME, industrielles ou technologiques, à basculer vers des modèles orientés services, digitalisés et différenciants.

En travaillant avec nous, vous bénéficiez d'une expertise de pointe, d'outils méthodologiques éprouvés et d'un dévouement inébranlable à l'excellence. Nos accompagnements ambitionnent de transformer les organisations opérationnelles et commerciales, autour du 'Product as a Service' et de l'Economie de la Fonctionnalité et de la Coopération, redéfinissant ainsi les standards du marché dans le cadre d'une transformation globale guidée par les impératifs de la transition écologique.

En résumé, Service&Sens conjugue sens et excellence servicielle, pour apporter un accompagnement ambitieux et éclairé en stratégie opérationnelle.

Nos domaines d'expertise : Stratégie, modèles économiques serviciels, SAV & service client, comportements relationnels, management agile, performance commerciale, industrie 4.0...

contact@service-sens.com | www.service-sens.com | <https://www.linkedin.com/company/service-sens/>