

Veterinary Wellness Bien-être vétérinaire

The vital connection between emotional intelligence and well-being – Part 2: Strategies to grow your personal emotional intelligence competencies

Le lien vital entre l'intelligence émotionnelle et le bien-être – Partie 2 : Stratégies pour améliorer les compétences personnelles associées à l'intelligence émotionnelle

Debbie L. Stoewen

People who are successful at work aren't just smart — they have high emotional intelligence (EQ). Emotional intelligence is the capacity to recognize our own feelings and those of others, and to manage emotions effectively in ourselves and our relationships (1). It's one of the most sought-after skills in the workplace and, in healthcare, has even been found to save lives (2). Research in a variety of fields has demonstrated a positive association between EQ and health and well-being (3). With the goal of supporting veterinary well-being, this article is the second of a 3-part series on EQ and well-being. The first article focused on understanding EQ and its relevance to well-being (3); this article offers a range of strategies to develop and improve EQ.

Drawing on the work of Goleman and Boyatzis (4,5), growing EQ is a matter of improving certain abilities known as “competencies,” both personal and social. The personal competencies enable us to recognize and effectively manage our own feelings. They include emotional self-awareness, emotional self-control, adaptability, achievement orientation, and positive outlook. In contrast, the social competencies enable us to recognize the feelings of others and effectively manage emotions in our relationships. They include empathy, organizational awareness, influence, coaching and mentoring, conflict management, teamwork, and inspirational leadership. This article presents a variety of ways to grow the personal competencies; the next will focus on the social competencies.

Les personnes qui réussissent au travail ne sont pas seulement intelligentes sur le plan cognitif – elles sont aussi dotées d'une grande intelligence émotionnelle (aussi appelée quotient émotionnel ou QE). L'intelligence émotionnelle est la capacité à reconnaître nos propres sentiments et ceux des autres, et à gérer efficacement les émotions à l'intérieur de nous et dans nos relations (1). C'est l'une des qualités les plus recherchées en milieu de travail et, dans le domaine de la santé, on a même constaté qu'elle permettait de sauver des vies (2). Des recherches menées dans divers domaines ont mis en évidence une association positive entre le QE et la santé et le bien-être (3). Dans le but de soutenir le bien-être des vétérinaires, cet article est le deuxième d'une série de trois sur le QE et le bien-être. Alors que le premier article portait sur la compréhension du QE et sa pertinence relativement au bien-être (3), celui-ci propose une série de stratégies visant à développer et à améliorer notre QE.

D'après Goleman et Boyatzis (4,5), le développement du QE passe par l'amélioration de certaines capacités appelées « compétences », à la fois personnelles et sociales. Les compétences personnelles nous permettent de reconnaître et de gérer efficacement nos propres sentiments. Elles comprennent la conscience émotionnelle de soi, l'autocontrôle émotionnel, la capacité d'adaptation, l'orientation vers la réussite et l'attitude positive. Quant aux compétences sociales, elles nous permettent de reconnaître les sentiments des autres et de gérer efficacement

Debbie Stoewen, DVM, MSW, RSW, PhD, is an academic, facilitator, and social entrepreneur committed to advancing the health and welfare of people and animals through speaking, writing, and continuing education.

Address all correspondence to Dr. Debbie Stoewen; email: stoewend@uoguelph.ca

Use of this article is limited to a single copy for personal study. Anyone interested in obtaining reprints should contact the CVMA office (kgray@cvma-acmv.org) for additional copies or permission to use this material elsewhere.

Debbie Stoewen, D.M.V., M.S.W., R.S.W., Ph. D., est une chercheuse, une facilitatrice et une entrepreneure sociale qui se consacre à l'amélioration de la santé et du bien-être des personnes et des animaux par le biais de conférences, de publications et d'activités de formation continue.

Prière d'envoyer toute correspondance à la D^{re} Debbie Stoewen (stoewend@uoguelph.ca).

L'usage du présent article se limite à un seul exemplaire pour étude personnelle. Les personnes intéressées à se procurer des réimpressions devraient communiquer avec le bureau de l'ACMV (kgray@cvma-acmv.org) pour obtenir des exemplaires additionnels ou la permission d'utiliser cet article ailleurs.

According to Bradberry (2014), “Emotional intelligence is the something in each of us that is a bit intangible” (6). That “something” is exactly what is needed in the highly emotive world of veterinary practice where so much is about emotions and relating well with others. So, let’s make the intangible tangible by delving into the strategies that can grow EQ. The ways in which we can grow each competency will be reviewed in turn.

Emotional self-awareness

The ability to understand your own emotions and their effects on you

Emotions are like messengers. They give us vital information about our needs, values, and sense of self. You can better your ability to notice, name, and understand your emotions by expanding your emotional literacy. There are various resources that can be helpful (7–10). It’s also helpful to stop thinking of emotions as right or wrong and good or bad. They simply *are* (11), and they are a natural part of the human experience (12).

Although it’s natural to shy away from negative feelings, to understand *all* your feelings (even the not-so-pleasant ones!), it’s best to “approach” rather than avoid them. Acknowledge them, be curious about them, and purposefully lean into them. They have something to tell you. You will be able to sense your emotions if you consciously tune into your body and pay attention to the physical cues. Strong emotions can have many effects, so check often (11).

Keep a journal describing the stories of your life and the emotions you experienced. Make connections, look for patterns, and ask yourself questions. Taking the time to reflect will deepen your understanding of yourself. It’s sometimes helpful to have a relatable example to understand how you’re feeling (11,13). Pay attention to the emotions portrayed in media (*i.e.*, books, podcasts, shows, and movies). Imagine how you would feel in those circumstances.

Emotional self-control

The ability to keep disruptive emotions and impulses in check and maintain your effectiveness under stressful or conflictive conditions

To grow this competency, first and foremost, practice self-care. Eat well, get enough sleep, and exercise regularly. And be sure to make time for play! Appropriate self-care will maximize your ability to maintain your self-control. The brain simply cannot function well when the body is run down.

Don’t suppress, deny, or compartmentalize your feelings to hold yourself steady (14). In other words, don’t “turn off” your emotions. Just feel them — however difficult — in real time, and know they will pass (15). To manage the more challenging emotions, there are various in-the-moment techniques you can use (16). Figure out which is easiest and tends to be most effective for you. Remember that *your* emotions are separate from the emotions of others. Other people’s emotions do not have to be yours, meaning *you* have the option to not react to every feeling sent your way.

Practice transforming your emotions from one state to another. You can do this by overriding your negative feelings with “positive feeling-inducing thoughts.” For example, “This

les émotions dans nos relations. Elles comprennent l’empathie, la conscience organisationnelle, l’influence, l’accompagnement et le mentorat, la gestion des conflits, le travail d’équipe et le leadership inspirant. Le présent article décrit diverses façons de développer les compétences personnelles; le prochain article portera sur les compétences sociales.

Selon Bradberry (2014), l’intelligence émotionnelle est ce « quelque chose » d’intangible en chacun de nous (6). C’est exactement ce dont nous avons besoin dans le domaine particulier de la pratique vétérinaire, où une partie non négligeable du travail tourne autour des émotions et des relations avec les autres. Rendons donc l’intangible tangible en examinant des stratégies qui permettent de développer le QE. Divers moyens de perfectionner chaque compétence sont examinés ci-après.

Conscience émotionnelle de soi

Capacité à comprendre nos propres émotions et leurs effets sur nous

Les émotions sont comme des messagers. Elles vous transmettent de l’information vitale sur vos besoins, vos valeurs et votre perception de vous-même. Vous pouvez améliorer votre capacité à remarquer, à nommer et à comprendre vos émotions en développant votre connaissance émotionnelle. Diverses ressources peuvent vous être utiles (7-10). Il est également judicieux d’arrêter de penser que les émotions sont justifiées ou injustifiées et qu’elles sont bonnes ou mauvaises. Elles existent tout simplement (11), et font partie de l’expérience humaine (12).

Bien qu’il soit naturel de fuir les sentiments négatifs, pour comprendre *toutes* vos émotions (même les moins agréables!), il est préférable de les « approcher » plutôt que de les éviter. Accueillez-les, faites preuve de curiosité à leur égard, et prenez délibérément le temps de les explorer. Elles ont quelque chose à vous dire. Vous serez en mesure de ressentir vos émotions si vous êtes consciemment à l’écoute de votre corps et si vous prêtez attention aux signaux physiques. Comme les émotions fortes peuvent avoir de nombreux effets, faites le point régulièrement (11).

Tenez un journal décrivant les événements de votre vie et les émotions que vous avez ressenties. Établissez des liens, recherchez des tendances qui se dégagent et posez-vous des questions. Prendre le temps de réfléchir vous permettra d’approfondir votre connaissance de vous-même. Il est parfois utile d’avoir un exemple concret pour comprendre ce que vous ressentez (11,13) : prêtez attention aux émotions évoquées dans les médias (livres, balados, émissions, films, etc.) et imaginez ce que vous ressentiriez dans les mêmes circonstances.

Autocontrôle émotionnel

Capacité à maîtriser nos émotions et nos impulsions perturbatrices et à demeurer efficace dans des conditions stressantes ou conflictuelles

Pour développer cette compétence, il faut avant tout prendre soin de soi. Mangez bien, dormez suffisamment et faites de l’exercice régulièrement. Et n’oubliez pas de prendre le temps de vous divertir! En prenant soin de vous, vous maximiserez votre capacité à vous maîtriser. Le cerveau ne peut tout simplement pas fonctionner correctement lorsque le corps est épuisé.

is difficult *and* it is an opportunity for me to learn something.” Practicing this will widen your emotional flexibility, which is especially helpful for times when you’re feeling stuck. Practicing mindfulness can also be helpful (17). It can improve your ability to both understand and govern your emotions.

Again, keep a journal. How do you manage your emotions? Do you shrug them off, get really upset but recover quickly, get upset and recover slowly, or squelch them? When do you manage them well? When do you not? What triggers you to “lose your cool”? Through answering these questions, you can reflect on what might serve you (and others) better and adjust how you respond (18). As has been said, “Between stimulus and response, there is a space. In that space lies our freedom and power to choose our response. In our response lies our growth and freedom.” You can “choose” your response. And if you’re going into a potentially triggering situation, go in with a plan. Write down what you want to say ahead of time and, if, in the moment, you still find your emotions rising, step back, ask for time to think about it, and follow up later. Time-outs are better than less-than-optimal outcomes, or worse yet, regrets.

Ask for feedback. Everyone has blind spots — aspects of our behavior or personality that we’re not aware of, typically because recognizing our true feelings and motives would be uncomfortable. The best way to learn about your blind spots is to ask someone you trust, someone who can empathize with your situation and your desire for self-improvement. This could be a friend or family member, or a counsellor or professional coach. Asking may open you to some “Aha!” moments.

Adaptability

Flexibility in handling change, juggling multiple demands, and adjusting your ideas or approaches

In the words of the Buddha, “The only constant in life is change.” Even though it’s natural for us to resist change, it’s best to move past this, and even better, adopt a “can-do” attitude to change (19). The more you say “yes” and lean into change, the more adaptable you’ll become. Try something different. Be willing to learn new methods, approaches, and ways of doing things. Take on new tasks (19).

Unsurprisingly, adaptability is closely linked to perseverance and resilience. So, as well as being willing to take on new tasks, try to stick to the tasks you’ve started. Resilient people keep going even when the going gets tough. Perseverance will help you adapt to, and cope better with, setbacks (19).

Improvise. Practice spontaneity. Don’t overthink and second-guess everything you do (19). Free yourself to be creative, especially when problem-solving. Brainstorm solutions. Those who can come up with solutions are better able to cope with life’s challenges than those who can’t (19).

Achievement orientation

Striving to meet or exceed a standard of excellence; looking for ways to do things better, set challenging goals, and take calculated risks

To grow this competency, seize and create opportunities to be and do more. Chase your passions. Pursue the things that

Évitez de réprimer, de nier ou de mettre de côté vos sentiments pour maintenir le cap (14). En d’autres termes, n’ignorez pas vos émotions. Acceptez de les ressentir en temps réel, même si c’est difficile, et sachez qu’elles passeront (15). Il existe plusieurs techniques pour gérer les émotions pénibles dans l’instant présent (16). Optez pour celle qui est la plus facile et la plus efficace pour vous. Rappelez-vous que *vos* émotions sont distinctes de celles des autres. Les émotions des autres n’ont pas à être les vôtres, ce qui signifie que *vous* avez la possibilité de ne pas réagir à tous les sentiments éprouvés autour de vous.

Exercez-vous à transformer vos émotions et à passer d’un état à un autre. Vous pouvez y parvenir en remplaçant vos sentiments négatifs par des « pensées qui génèrent des sentiments positifs », par exemple en vous disant que « c’est éprouvant, mais c’est l’occasion pour moi d’apprendre quelque chose ». En adoptant cette stratégie, vous améliorez votre souplesse émotionnelle, ce qui devient particulièrement utile dans les moments plus difficiles. La pratique de la pleine conscience peut aussi être bénéfique (17) en augmentant votre capacité à comprendre et à gérer vos émotions.

Je le répète, tenez un journal. Comment gérez-vous vos émotions? Est-ce que vous les ignorez, est-ce qu’elles vous bouleversent profondément mais seulement pour une courte durée, est-ce qu’elles vous chamboulent et vous en ressentez les effets longs-temps, ou est-ce que vous les refoulez? Dans quelles circonstances les gérez-vous bien? Et dans quels cas les gérez-vous moins bien? Qu’est-ce qui vous fait perdre votre sang-froid? En répondant à ces questions, vous pouvez réfléchir à la meilleure stratégie à adopter (pour vous et pour les autres) et ajuster votre façon de réagir (18). J’ai déjà lu quelque part la citation suivante : « Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. C’est dans cet espace que se trouvent notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse. C’est dans notre réponse que se trouvent notre croissance et notre liberté ». Vous pouvez « choisir » votre réponse. Et si vous devez gérer une situation susceptible de déclencher une réaction, faites-le avec un plan. Écrivez ce que vous voulez dire à l’avance, et si le moment venu vous sentez tout de même vos émotions monter, prenez du recul, demandez un peu de temps pour réfléchir et revenez-y plus tard. Les pauses valent mieux que des résultats insatisfaisants ou, ce qui serait encore pire, des regrets.

Demandez de la rétroaction. Nous avons tous des angles morts, c’est-à-dire des aspects de notre comportement ou de notre personnalité dont nous ne sommes pas conscients, généralement parce que reconnaître nos véritables sentiments et motivations créerait en nous un malaise. La meilleure façon de connaître vos angles morts est de demander à quelqu’un en qui vous avez confiance, quelqu’un qui peut comprendre votre situation et votre désir de vous améliorer. Il peut s’agir d’un ami ou d’un membre de la famille, ou encore d’un conseiller ou d’un mentor professionnel. Le fait de poser la question pourrait vous permettre de faire des découvertes.

Capacité d’adaptation

Souplesse pour faire face au changement, jongler avec des demandes multiples et adapter nos idées ou nos approches

Bouddha a dit que le changement est la seule constante en ce monde. Même si nous avons naturellement tendance à résister

are personally meaningful and can have positive effects on the world (20). Find meaning in this by focusing on the value you offer, the purpose of your work, and how it helps others (21).

Make your goals public. Welcome feedback and support. And believe you have the skills and abilities necessary to achieve your goals. Believing in yourself serves as a self-fulfilling prophecy — it motivates you to try and try again to prove to yourself that you can do it (22).

To take on a challenge, visualize a time when you felt proud and accomplished, and then focus on those feelings as you work on the task (20). You can also look for the fun in the task or find ways to make it more engaging (21). And no matter how mundane the task may be, it can always be linked to something bigger and better — a greater purpose. This is referred to as “reframing your narrative,” (22) and can help you to stay the course.

Create a culture with a mastery rather than a performance orientation, with a focus on learning and improvement rather than demonstration of competence relative to others (*e.g.*, trying to appear smart or avoid looking stupid). A mastery orientation enhances intrinsic motivation (23).

Positive outlook

The ability to see the positive qualities in people, situations, and events; persistence in the pursuit of goals despite the obstacles and setbacks

To grow this competency, focus on the positive. Persistent positive thinking will build the pathways between the parts of your brain that attend to the positive. This will build your capacity for seeing the positive (17). Do you see your glass as half full? Try to, because the way you define something becomes your understanding of it — or in other words, it becomes your reality. Write positive affirmations, such as, “My circumstances do not create me. I create my circumstances” (12). Put them in places where you’ll see them every day (*e.g.*, on a mirror). Positive thinking leads to positive results.

Since emotions are contagious, surround yourself with positivity as much as you can. Choose upbeat environments and, as much as possible, maintain a positive attitude despite the negative emotions that may exist around you. Smile as often as you can. Putting a smile on your face can actually make you feel happier and more optimistic about the present and future (12).

Monitor your inner dialogue. Is it that of an optimist or a pessimist? Catch the negativity and turn it around (12). When negative thoughts take over, disrupt them with positive thoughts or a distraction. Even 2 min of distraction will reduce the urge to ruminate on the negative (17,18).

Failure can often drive us to focus on what we *can't* do instead of what we *can* do. Instead of wallowing in discouragement, shift from focusing on the setbacks to focusing on the opportunities. Make a list of the things you could control were you to try again (18). Also, try mindfulness. Mindfulness reduces the chance that you’ll get hooked by the negative emotions, making it especially helpful in managing the more trying situations (12,17). Let go and breathe right.

au changement, il est préférable de surmonter cette réticence et, mieux encore, d’adopter une attitude positive à l’égard du changement (19). Plus vous direz « oui » et vous ferez preuve d’ouverture face au changement, plus vous serez capable de vous adapter. Essayez quelque chose de différent. Envisagez d’apprendre de nouvelles méthodes, approches et façons de faire les choses. Relevez de nouveaux défis (19).

Sans surprise, la capacité d’adaptation est étroitement liée à la persévérance et à la résilience. Ainsi, tout en acceptant d’entreprendre de nouvelles tâches, efforcez-vous de poursuivre celles que vous avez entamées. Les personnes résilientes continuent à avancer même dans les moments difficiles. La persévérance vous aidera à vous adapter aux revers et à mieux y faire face (19).

Improviser. Pratiquez la spontanéité. Ne réfléchissez pas trop et ne remettez pas en question tout ce que vous faites (19). Donnez libre cours à votre créativité, en particulier lorsque vous résolvez des problèmes. Recherchez des solutions. Les personnes capables de trouver des solutions sont plus aptes à faire face aux aléas de la vie que celles qui n’y parviennent pas (19).

Orientation vers la réussite

Volonté d’atteindre ou de dépasser un standard d’excellence; recherche de moyens pour mieux faire les choses, établissement d’objectifs ambitieux et prise de risques calculés

Pour développer cette compétence, saisissez et créez des opportunités d’être et de faire plus. Suivez vos passions. Concentrez-vous sur les choses qui vous tiennent à cœur et qui peuvent avoir des effets positifs sur le monde (20). Trouvez un sens à ce que vous faites en vous concentrant sur la valeur que vous offrez, sur le but de votre travail et sur la manière dont il aide les autres (21).

Dévoilez vos objectifs. Accueillez les commentaires et le soutien. Et ayez la conviction que vous avez les compétences et les capacités nécessaires pour atteindre vos objectifs. Croire en soi est une prophétie qui se réalise d’elle-même : elle vous motive à essayer et à persévérer pour vous prouver que vous pouvez y arriver (22).

Avant de relever un défi, visualisez un moment où vous avez ressenti de la fierté et de la satisfaction, et imprégnez-vous de ces sentiments avant de vous atteler à la tâche (20). Vous pouvez également vous concentrer sur l’aspect agréable de la tâche ou trouver des moyens de la rendre plus intéressante (21). Quelle que soit la banalité de la tâche, il est toujours possible de l’associer à quelque chose de plus grand et de meilleur, à un objectif plus important. C’est ce que l’on appelle « recadrer » son discours (22), et cette stratégie peut vous aider à maintenir le cap.

Instaurez une culture axée sur la maîtrise plutôt que sur la performance, en mettant l’accent sur l’apprentissage et l’amélioration plutôt que sur la démonstration de compétences en se comparant aux autres (par exemple, en essayant d’avoir l’air intelligent ou d’éviter d’avoir l’air stupide). Cette approche renforce la motivation intrinsèque (23).

Taking it from here

Growing the personal competencies is foundational to growing EQ. These competencies enable you to recognize and effectively manage your feelings. You have to be able to understand and control yourself before you can understand and relate well with others.

As we can appreciate, growing EQ involves not only expanding what you know, but also adjusting your thinking, feeling, and behavior. Change is not necessarily easy, requiring intention, motivation, and genuine effort. But when it comes to growing EQ, it is definitely worthwhile. In the highly emotive world of veterinary practice, the ability to understand and manage emotions is critical (24–26). It may be just as critical to your well-being and career longevity as the ability to proficiently carry out the technical aspects of your work (26).

Having reviewed the strategies that can strengthen the personal competencies, we will focus in the next article on strengthening the social competencies.

References

1. Key Step Media [Internet]. Emotional and Social Intelligence Leadership Competencies: An Overview. Available from: <https://www.keystepmedia.com/emotional-social-intelligence-leadership-competencies/> Last accessed February 9, 2024.
2. Karimi L, Leggat SG, Bartram T, Afshari L, Sarkeshik S, Verulava T. Emotional intelligence: Predictor of employees' wellbeing, quality of patient care, and psychological empowerment. *BMC Psychol* 2021;9:93.
3. Stoewen DL. The vital connection between emotional intelligence and well-being — Part 1: Understanding emotional intelligence and why it matters. *Can Vet J* 2024;65:182–184.
4. Boyatzis RE, Gaskin J, Wei H. Emotional and social intelligence and behavior. In: Goldstein S, Princiotta D, Naglieri J, eds. *Handbook of Intelligence*. New York, New York: Springer, 2015.
5. Goleman D. *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*. Northampton, Massachusetts: More Than Sound, 2011.
6. Bradberry T. Emotional intelligence — EQ. *Forbes* 2014, January 9. Available from: <https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2014/01/09/emotional-intelligence/#1ba221e01ac0> Last accessed February 9, 2024.
7. Six Seconds — The Emotional Intelligence Network [Internet]. Enhance Emotional Literacy [updated July 13, 2023]. Available from: <https://www.6seconds.org/2013/03/07/enhance-emotional-literacy/> Last accessed February 9, 2024.
8. PuddleDancer Press [Internet]. How Expansive is Your Emotional Vocabulary? [updated 2023]. Available from: https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/?doing_wp_cron=1693155427.1561899185180664062500 Last accessed February 9, 2024.
9. The Center for Nonviolent Communication (CNVC) [Internet]. Feelings and Needs Inventory [updated 2023]. Available from: <https://www.cnvc.org/store/feelings-and-needs-inventory> Last accessed February 9, 2024.
10. Bowdoin College Counseling and Wellness Services. *Universal Human Needs/Values*. Brunswick, Maine: Bowdoin College, 2023. Available from: <https://www.bowdoin.edu/counseling/pdf/universal-human-feelings-needs-values.pdf> Last accessed February 9, 2024.
11. Zeltzman P. Why you need emotional intelligence: This vital soft skill is one every veterinarian should master. *Veterinary Practice News* 2017, May 16. Available from: <https://www.veterinarypracticenews.com/why-you-need-emotional-intelligence/> Last accessed February 9, 2024.
12. Morris L, Mueller J. How to be more optimistic. *WikiHow* 2024, January 29. Available from: <https://www.wikihow.com/Be-Optimistic> Last accessed February 9, 2024.
13. Bradberry T, Greaves J. *Emotional Intelligence 2.0*. San Diego, California: TalentSmart, 2009.
14. Cullen M. How to regulate your emotions without suppressing them. *Greater Good Magazine* 2020, January 30. Available from: https://greatertgood.berkeley.edu/article/item/how_to_regulate_your_emotions_without_suppressing_them Last accessed February 9, 2024.

Attitude positive

Capacité à voir les qualités positives des personnes, des situations et des événements; persévérance dans la poursuite des objectifs malgré les obstacles et les revers

Pour cultiver cette compétence, concentrez-vous sur le positif. Une pensée positive persistante créera des voies entre les parties de votre cerveau qui perçoivent le positif, ce qui vous aidera à développer votre capacité à reconnaître ce qui est positif (17). Voyez-vous votre verre à moitié plein? Essayez de le faire, car la façon dont vous définissez quelque chose devient votre compréhension de cette chose – en d'autres termes, elle devient votre réalité. Écrivez des affirmations positives, telles que : « Ce ne sont pas les circonstances qui me façonnent, mais bien moi qui façonne mes circonstances » (12), et placez-les à des endroits où vous les verrez tous les jours (par exemple, sur un miroir). La pensée positive entraîne des résultats positifs.

Puisque les émotions sont contagieuses, entourez-vous de positivité autant que possible. Choisissez des environnements motivants et tentez de garder une attitude positive malgré les émotions négatives qui peuvent exister autour de vous. Souriez souvent – sourire peut véritablement procurer un sentiment de bonheur et d'optimisme face au présent et à l'avenir (12).

Examinez votre dialogue intérieur. Est-il optimiste ou pessimiste? Interceptez la négativité et renversez-la (12). Lorsque les pensées négatives prennent le dessus, interrompez-les par des pensées positives ou une distraction. Même deux minutes de distraction réduiront l'envie de ruminer le négatif (17,18).

L'échec nous pousse souvent à voir seulement ce que nous ne pouvons pas faire et non ce que nous pouvons faire. Au lieu de vous laisser aller au découragement, efforcez-vous de vous concentrer sur les opportunités plutôt que sur les échecs. Dressez une liste des choses que vous pourriez contrôler si vous faisiez une nouvelle tentative (18). Essayez également l'exercice de la pleine conscience. La pleine conscience réduit le risque de se laisser envahir par les émotions négatives, ce qui la rend particulièrement utile pour gérer les situations les plus éprouvantes (12,17). Lâchez prise et respirez.

Conclusion

L'amélioration des compétences personnelles est essentielle à l'amélioration du QE. Ces compétences vous permettent de reconnaître et de gérer efficacement vos émotions. Vous devez être capable de vous comprendre et de vous contrôler avant de pouvoir comprendre les autres et d'établir de bonnes relations avec eux.

Comme on peut s'en douter, le développement du QE implique non seulement d'élargir ses connaissances, mais aussi d'adapter sa façon de penser, ses sentiments et son comportement. Le changement n'est pas nécessairement facile, car il nécessite de l'intention, de la motivation et un véritable effort. Néanmoins, cette démarche en vaut vraiment la peine pour améliorer son QE. Dans le contexte extrêmement émotif de la pratique vétérinaire, la capacité à comprendre et à gérer les émotions est essentielle (24–26). Elle peut être aussi déterminante pour votre bien-être et la longévité de votre carrière que

15. Chauncey S. The lifespan of an emotion. The Counterintuitive Guide to Life 2017, March 6. Available from: https://counterintuitiveguide.substack.com/p/the-lifespan-of-an-emotion?utm_source=%2Fsearch%2Flifespan%2520emotion&utm_medium=reader2 Last accessed February 9, 2024.
16. Lebow HI. 6 ways to manage your emotions and improve your mood. PsychCentral 2022, April 12. Available from: <https://psychcentral.com/health/ways-to-manage-your-emotions> Last accessed February 9, 2024.
17. Goleman D. Positive or negative? It's your choice. LinkedIn 2016, September 1. Available from: <https://www.linkedin.com/pulse/positive-negative-its-your-choice-daniel-goleman/> Last accessed February 9, 2024.
18. Winch G. 7 ways to practice emotional first aid. Ideas.Ted.com 2015, February 26. Available from: <https://ideas.ted.com/7-ways-to-practice-emotional-first-aid/> Last accessed February 9, 2024.
19. Prince E. 7 Skills for the Future: Adaptability, Critical Thinking, Empathy, Integrity, Optimism, Being Proactive, Resilience. 2nd ed. Harlow, UK: Pearson Education, 2019.
20. DuBois-Maahs J. What is intrinsic motivation? How to increase it, according to a therapist. Task Space 2019, November 4. Available from: <https://www.talkspace.com/blog/intrinsic-motivation-therapist-tips-increase/> Last accessed February 9, 2024.
21. Santos-Longhurst A. Intrinsic motivation: How to pick up healthy motivation techniques. Healthline 2019, February 11. Available from: <https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation> Last accessed February 9, 2024.
22. Marinoff E. What is intrinsic motivation and how to find yours. LifeHack 2023, August 23. Available from: <https://www.lifehack.org/839224/internal-motivation> Last accessed February 9, 2024.
23. Donald B. Stanford psychologist: Achievement goals can be shaped by environment. Stanford News Service 2012, May 10. Available from: <https://news.stanford.edu/pr/2012/pr-shape-achievement-goals-051012.html> Last accessed February 9, 2024.
24. Timmins RP. How does emotional intelligence fit into the paradigm of veterinary medical education? J Vet Med Educ 2006;33:71–75.
25. Lovell BL, Lee RT. Burnout and health promotion in veterinary medicine. Can Vet J 2013;54:790–791.
26. Hannah DR, Robertson K. Emotional regulation in veterinary work: Do you know your comfort zone? Can Vet J 2020;61:178–180. ■

vosre capacité à exécuter efficacement les aspects techniques de votre travail (26).

Après avoir passé en revue les stratégies permettant de renforcer les compétences personnelles, nous nous concentrerons dans le prochain article sur la consolidation des compétences sociales.

Références

1. Key Step Media [Internet]. Emotional and Social Intelligence Leadership Competencies: An Overview. En ligne : <https://www.keystepmedia.com/emotional-social-intelligence-leadership-competencies/> (dernière consultation le 9 février 2024).
2. Karimi L, Leggat SG, Bartram T, Afshari L, Sarkeshik S, Verulava T. Emotional intelligence: Predictor of employees' wellbeing, quality of patient care, and psychological empowerment. BMC Psychol 2021;9:93.
3. Stoewen DL. The vital connection between emotional intelligence and well-being — Part 1: Understanding emotional intelligence and why it matters. Can Vet J 2024;65:182–184.
4. Boyatzis RE, Gaskin J, Wei H. Emotional and social intelligence and behavior. In: Goldstein S, Princiotta D, Naglieri J, eds. Handbook of Intelligence. New York, New York: Springer, 2015.
5. Goleman D. Leadership: The Power of Emotional Intelligence. Northampton, Massachusetts: More Than Sound, 2011.
6. Bradberry T. Emotional intelligence — EQ. Forbes, 9 janvier 2014. En ligne : <https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2014/01/09/emotional-intelligence/#1ba221e01ac0> (dernière consultation le 9 février 2024).
7. Six Seconds — The Emotional Intelligence Network [Internet]. Enhance Emotional Literacy [mise à jour le 13 juillet 2023]. En ligne : <https://www.6seconds.org/2013/03/07/enhance-emotional-literacy/> (dernière consultation le 9 février 2024).
8. PuddleDancer Press [Internet]. How Expansive is Your Emotional Vocabulary? [mise à jour en 2023]. En ligne : https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/?doing_wp_cron=1693155427.1561899185180664062500 (dernière consultation le 9 février 2024).
9. The Center for Nonviolent Communication (CNVC) [Internet]. Feelings and Needs Inventory [mise à jour en 2023]. En ligne : <https://www.cnvc.org/store/feelings-and-needs-inventory> (dernière consultation le 9 février 2024).
10. Bowdoin College Counseling and Wellness Services. Universal Human Needs/Values. Brunswick, Maine: Bowdoin College, 2023. En ligne : <https://www.bowdoin.edu/counseling/pdf/universal-human-feelings-needs-values.pdf> (dernière consultation le 9 février 2024).
11. Zeltzman P. Why you need emotional intelligence: This vital soft skill is one every veterinarian should master. Veterinary Practice News, 16 mai 2017. En ligne : <https://www.veterinarypracticenews.com/why-you-need-emotional-intelligence/> (dernière consultation le 9 février 2024).
12. Morris L, Mueller J. How to be more optimistic. WikiHow, 29 janvier 2024. En ligne : <https://www.wikihow.com/Be-Optimistic> (dernière consultation le 9 février 2024).
13. Bradberry T, Greaves J. Emotional Intelligence 2.0. San Diego, California: TalentSmart, 2009.
14. Cullen M. How to regulate your emotions without suppressing them. Greater Good Magazine, 30 janvier 2020. En ligne : https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_regulate_your_emotions_without_suppressing_them (dernière consultation le 9 février 2024).
15. Chauncey S. The lifespan of an emotion. The Counterintuitive Guide to Life, 6 mars 2017. En ligne : https://counterintuitiveguide.substack.com/p/the-lifespan-of-an-emotion?utm_source=%2Fsearch%2Flifespan%2520emotion&utm_medium=reader2 (dernière consultation le 9 février 2024).
16. Lebow HI. 6 ways to manage your emotions and improve your mood. PsychCentral, 12 avril 2022. En ligne : <https://psychcentral.com/health/ways-to-manage-your-emotions> (dernière consultation le 9 février 2024).
17. Goleman D. Positive or negative? It's your choice. LinkedIn, 1^{er} septembre 2016. En ligne : <https://www.linkedin.com/pulse/positive-negative-its-your-choice-daniel-goleman/> (dernière consultation le 9 février 2024).
18. Winch G. 7 ways to practice emotional first aid. Ideas.Ted.com, 26 février 2015. En ligne : <https://ideas.ted.com/7-ways-to-practice-emotional-first-aid/> (dernière consultation le 9 février 2024).
19. Prince E. 7 Skills for the Future: Adaptability, Critical Thinking, Empathy, Integrity, Optimism, Being Proactive, Resilience. 2nd ed. Harlow, UK: Pearson Education, 2019.
20. DuBois-Maahs J. What is intrinsic motivation? How to increase it, according to a therapist. Task Space, 4 novembre 2019. En ligne : <https://www.talkspace.com/blog/intrinsic-motivation-therapist-tips-increase/> (dernière consultation le 9 février 2024).
21. Santos-Longhurst A. Intrinsic motivation: How to pick up healthy motivation techniques. Healthline, 11 février 2019. En ligne : <https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation> (dernière consultation le 9 février 2024).
22. Marinoff E. What is intrinsic motivation and how to find yours. LifeHack, 23 août 2023. En ligne : <https://www.lifehack.org/839224/internal-motivation> (dernière consultation le 9 février 2024).
23. Donald B. Stanford psychologist: Achievement goals can be shaped by environment. Stanford News Service, 10 mai 2012. En ligne : <https://news.stanford.edu/pr/2012/pr-shape-achievement-goals-051012.html> (dernière consultation le 9 février 2024).
24. Timmins RP. How does emotional intelligence fit into the paradigm of veterinary medical education? J Vet Med Educ 2006;33:71–75.
25. Lovell BL, Lee RT. Burnout and health promotion in veterinary medicine. Can Vet J 2013;54:790–791.
26. Hannah DR, Robertson K. Emotional regulation in veterinary work: Do you know your comfort zone? Can Vet J 2020;61:178–180. ■