

L'Intelligence Emotionnelle, pont entre les générations

Com-Hom News



Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable

www.com-hom.com

Où l'IE, compétence clé dans le management intergénérationnel



Etant RRH au sein d'une PME, je constate souvent des interactions délicates entre manager «à l'ancienne » et jeune talent de l'entreprise.

Des remarques fusent de toutes parts :

De la part des managers :

- « pfff, il est toujours sur son téléphone »
- « il n'a pas l'air motivé à travailler »
- « il pose toujours plein de questions... à mon époque, ça ne se passait pas comme ça ! »

De la part des jeunes :

- « pour les anciens, c'était toujours mieux avant ! »
- « pour quelle raison tu veux je fasse ce travail de cette façon précise ? »
- « avec toi, je n'ai pas d'autonomie et encore moins de liberté »

On ne peut pas laisser ces salariés dans cette difficulté sans agir ! Les entreprises ont besoin des anciens, comme des jeunes talents !

Alors ok... mais concrètement, qu'est-ce-qu'on peut faire ??

Tout d'abord, en tant que RH ou Manager de l'entreprise, on prend conscience des différences générationnelles (une formation spécifique au management intergénérationnel vous sera bientôt proposée par l'équipe Com'Hom)

Les relations intergénérationnelles sont souvent marquées par des incompréhensions dues à des contextes culturels et historiques différents. Chaque génération est façonnée par des événements et des technologies qui influencent ses croyances, ses comportements et ses attentes.

Par exemple, la génération des baby-boomers a grandi dans un contexte d'après-guerre, marqué par la stabilité et l'industrialisation, tandis que la génération Z évolue dans un monde hyperconnecté et globalisé, où le numérique redéfinit les modes de communication.

Ces différences peuvent engendrer des conflits, des malentendus et une difficulté à établir un dialogue constructif.

C'est ici que l'intelligence émotionnelle intervient pour faciliter la communication et la coopération entre les générations.

Dans un monde où les avancées technologiques accélèrent les transformations sociétales et où les générations se succèdent à un rythme effréné, l'intelligence émotionnelle (IE) apparaît comme une compétence essentielle.

Plus que jamais, elle joue un rôle crucial dans la compréhension et l'harmonisation des relations intergénérationnelles, que ce soit dans le cadre familial, social ou professionnel.

Mais qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle, concept popularisé par le psychologue Daniel Goleman dans les années 1990, se réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres.



Elle repose sur cinq composantes principales :

- ⇒ La conscience de soi : comprendre ses propres émotions et leur impact.
- ⇒ La maîtrise de soi : être capable de réguler ses réactions émotionnelles.
- ⇒ La motivation : canaliser ses émotions pour atteindre ses objectifs.
- ⇒ L'empathie : comprendre et se mettre à la place des autres.
- ⇒ Les compétences sociales : entretenir des relations positives avec autrui.

Dans le cadre des relations intergénérationnelles, ces compétences jouent un rôle majeur pour surmonter les différences d'âge, de valeurs et de perspectives qui peuvent exister entre les générations.

Comment l'intelligence émotionnelle contribue-t-elle à améliorer les interactions entre les générations ?

1. Développer l'empathie

L'empathie est l'une des pierres angulaires de l'intelligence émotionnelle. Elle permet de dépasser les différences d'âge et de perspective en encourageant une compréhension profonde des émotions, des motivations et des défis de l'autre.

Par exemple, un salarié plus jeune pourra mieux comprendre pourquoi un collègue plus âgé est moins à l'aise avec la technologie, tandis qu'un salarié plus âgé pourra faire preuve d'empathie face à la pression qu'éprouve la génération plus jeune à s'adapter constamment à un monde en changement rapide.

2. Réduire les conflits grâce à la maîtrise de soi

Les conflits intergénérationnels peuvent naître de différences d'opinions ou de comportements. L'intelligence émotionnelle aide à réguler ses propres émotions, à ne pas réagir impulsivement aux remarques ou aux critiques et à adopter une attitude plus constructive.

Un manager qui fait preuve de maîtrise de soi pourra ainsi désamorcer une situation tendue en maintenant une atmosphère de respect et de dialogue.

3. Créer un environnement de collaboration et de confiance

La gestion des émotions dans les relations intergénérationnelles est essentielle pour instaurer un climat de confiance.

Une personne dotée d'intelligence émotionnelle saura ajuster sa communication selon l'âge, les attentes et les besoins de son interlocuteur. Cela permet de créer un environnement où chacun se sent entendu et respecté. Les jeunes peuvent apporter des idées innovantes, tandis que les générations plus anciennes offrent une expérience précieuse. Ensemble, ils enrichissent le débat et construisent une coopération plus harmonieuse.

4. Promouvoir une communication ouverte et bienveillante

Une bonne communication est la clé des relations intergénérationnelles réussies. En cultivant une intelligence émotionnelle développée, on apprend à mieux écouter, à reconnaître les émotions qui sous-tendent les paroles de l'autre, et à répondre de manière à réduire les tensions. Cela favorise l'échange de points de vue, l'apprentissage mutuel et une meilleure cohésion au sein des équipes multigénérationnelles.

5. S'adapter à la diversité des styles de travail

Chaque génération a des attentes et des modes de travail différents. Par exemple, la génération Y (Millennials) privilégie souvent le travail flexible et les nouvelles technologies, tandis que la génération X peut être plus attachée aux structures hiérarchiques et au travail en présentiel. L'intelligence émotionnelle permet d'accepter et d'intégrer ces différences sans jugement, en adaptant son comportement et ses attentes à celles des autres.

Conclusion

Dans un monde où la diversité des âges et des expériences ne cesse de croître, l'intelligence émotionnelle est une compétence incontournable pour bâtir des relations intergénérationnelles solides.

Elle permet de créer des ponts entre des univers parfois éloignés, de surmonter les malentendus et de favoriser un environnement de collaboration basé sur la confiance, le respect et l'empathie.

En développant notre capacité à comprendre et à gérer nos émotions, nous nous donnons les moyens de construire des relations humaines plus riches et harmonieuses, quel que soit l'âge de notre interlocuteur.

L'Equipe Com'Hom travaille actuellement sur 2 nouvelles formations permettant à vos équipes de mieux gérer les interactions intergénérationnelles :

1. Manager efficacement dans un environnement intergénérationnel
2. L'intelligence émotionnelle ou comment mieux considérer ses équipes

Pour aller plus loin :

- [S'affirmer et favoriser la coopération](#)
- [Développer vos compétences relationnelles en situation tendue](#)
- [Manager accompagnateur : porter le sens et faciliter la performance](#)
- [L'intelligence émotionnelle au travail](#)
- [Emotions : Enquête et mode d'emploi](#)
- [Oser la vulnérabilité pour avancer en collectif](#)



Marlène COTTET
Responsable RH
Société VÉPRES

Marlène COTTET : Responsable RH de la société VÉPRES depuis 5 ans, je travaille régulièrement avec l'équipe Com'Hom.

Attachée au bien-être des salariés et au bien vivre ensemble, j'ai à cœur de développer l'Humain au sein de l'entreprise.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Adobe Stock, Pixabay, Burst-shopify, Fotomelia, Annie Frénot