

Entretien avec le Dr Daniel Goleman, auteur du livre *Óptimo**

Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro *Óptimo*



María Auxiliadora Campos Medina**
<https://orcid.org/0000-0002-1370-4491>
Barquisimeto, État de Lara / Venezuela

Reçu : Août / 15 / 2024

Approuvé : Septembre / 27 / 2024

Comment citer : Campos, M. M. A. (2025). Entretien avec le Dr Daniel Goleman, auteur du livre *Óptimo*. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 6(11), 171-175. <https://doi.org/10.59654/txefx83>

* Entretien imaginaire avec le Dr Daniel Goleman.

** Docteure en psychologie, Atlantic International University. Docteure en écologie du développement humain, Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Caracas - Venezuela. Études postdoctorales en gestion, Universidad Yacambu. Études postdoctorales en recherche émergente, Universidad Tecnológica del Centro-Redit. Conseillère en orientation, Universidad de Carabobo. Auteure d'articles dans des revues nationales et internationales. Jurado y Tutora de diversos trabajos de investigación. Professeur Associé, Universidad Nacional Abierta, Centre Local Lara - Venezuela. Courrier électronique : mariauxi2502@gmail.com



Résumé

L'intelligence émotionnelle, qui englobe les émotions, leur base neurologique et leur gestion, a transformé des domaines tels que l'éducation, la psychologie, la sociologie et le leadership entrepreneurial. La théorie novatrice de Daniel Goleman sur l'intelligence émotionnelle la positionne comme essentielle pour le succès personnel et professionnel, au même niveau que l'intelligence cognitive. Dans son dernier livre, *Óptimo* (2024), Goleman propose des stratégies axées sur le but, offrant des techniques pour la connaissance de soi, la pleine conscience, la gestion du burnout, l'empathie et la construction d'équipes collaboratives, le tout dans un contexte hautement technologique visant à améliorer la satisfaction et la productivité. Ce résumé introduit un entretien fictif avec Goleman, dans le but d'explorer les éléments clés d'*Óptimo*. En conclusion, Goleman souligne qu'une vie épanouie est étroitement liée au développement des compétences émotionnelles.

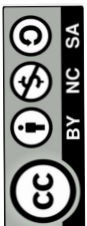
Mots clés : *Óptimo*, satisfaction, intelligence émotionnelle, empathie, productivité.

Resumen

La inteligencia emocional, que abarca las emociones, su base neurológica y su gestión, ha transformado campos como la educación, la psicología, la sociología y el liderazgo empresarial. La teoría innovadora de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional la destaca como crucial para el éxito personal y profesional, al mismo nivel que la inteligencia cognitiva. En su último libro, *Óptimo* (2024), Goleman presenta estrategias centradas en el propósito, ofreciendo técnicas para el autoconocimiento, la percepción consciente, el manejo del burnout, la empatía y la construcción de equipos colaborativos, todo en un contexto altamente tecnológico para mejorar la satisfacción y productividad. Este resumen introduce una entrevista imaginaria con Goleman, con el objetivo de explorar los elementos clave de *Óptimo*. En conclusión, Goleman enfatiza que una vida plena está estrechamente ligada al desarrollo de las habilidades emocionales.

Palabras clave: óptimo, satisfacción, inteligencia emocional, empatía, productividad.

C'est un honneur d'interviewer le Dr Daniel Goleman, qui a laissé un riche héritage dans l'étude des émotions. Titulaire d'un doctorat en développement clinique de la psychologie et de la personnalité, il a obtenu son diplôme avec la distinction Magna Cum Laude, ce qui lui a valu une bourse pour poursuivre son doctorat en psychologie à l'Université de Harvard. Pendant de nombreuses années, il a travaillé comme rédacteur pour le journal *The New York Times*, dans la section dédiée aux sciences du comportement et du cerveau. Auteur de nombreux ouvrages, il est particulièrement connu pour son best-seller *Inteligencia emocional*, vendu à plus de cinq millions d'exemplaires et traduit en 40 langues. Il est également codirecteur du Consortium de recherche sur l'intelligence émotionnelle dans les organisations et a été proposé à plusieurs reprises pour le Prix Pulitzer.



Dans cet entretien, nous discuterons avec ce scientifique de renom de son dernier ouvrage, *Óptimo: Empatía, rendimiento e inteligencia Emocional*, coécrit avec les psychologues Cary et Char-niss. Ce livre explore des techniques visant à améliorer la productivité et la satisfaction au travail, à résoudre les conflits professionnels, et à gérer le burnout, un problème alarmant qui entraîne des répercussions négatives telles que l'absentéisme, les licenciements, les conflits, la somatisation et divers troubles de santé mentale. Il traite également de la gestion des émotions dans des contextes hautement technologiques.

L'auteur explique que l'empathie, composante essentielle de l'intelligence émotionnelle, ne peut être imitée par l'intelligence artificielle en raison de la complexité des connexions neuronales qui s'activent lors du processus empathique dans les interactions humaines, des aspects que les dispositifs technologiques ne peuvent reproduire.

Intervieweuse : *Dans votre récent ouvrage Óptimo, vous mentionnez l'importance de la conscience de soi et de l'autogestion émotionnelle pour atteindre des objectifs réalistes et une satisfaction complète. Quelles sont les clés pour y parvenir ?*

Dr. Goleman : Il est essentiel de comprendre nos émotions, d'être conscients de ce que nous ressentons et d'identifier leur véritable origine. Cela nous permet de les gérer de manière optimale, évitant ainsi des réactions impulsives aux conséquences négatives. Dans mon livre *Óptimo*, je recommande des techniques telles que la respiration profonde et la pleine conscience, qui consistent à se concentrer sur le moment présent. Il est également important de développer des habitudes positives et de maintenir une mentalité ouverte et tournée vers la croissance pour persévérer jusqu'à atteindre ses objectifs.

Intervieweuse : *Quels aspects de l'intelligence émotionnelle devraient être mis en avant dans les systèmes éducatifs universitaires pour optimiser le processus cognitif des étudiants et l'efficacité des enseignants ?*

Dr Goleman : Depuis des décennies, j'étudie les bases du succès dans la performance académique. L'une des clés est la conscience émotionnelle, qui implique une compréhension profonde des émotions, des forces et des faiblesses pour mieux gérer le stress. Une perception émotionnelle accrue conduit à de meilleurs résultats académiques. D'un point de vue neurologique, l'amygdale cérébelleuse, responsable de la mémoire émotionnelle, peut interférer avec le fonctionnement de l'hippocampe, une structure liée à l'apprentissage et à la mémoire, en cas de stress. En conséquence, une meilleure gestion des émotions favorise la codification et la récupération des informations.

De même, le développement harmonieux du cortex cérébral contribue à l'activité régulatrice de l'amygdale cérébelleuse, réduisant ainsi l'impact du stress et de l'anxiété sur le processus cognitif. À ces aspects, nous ajoutons l'importance de diriger les émotions vers la poursuite de objectifs réalistes, définis et atteignables, avec une motivation soutenue et basée sur la résilience nécessaire pour surmonter les obstacles, qui sont souvent à l'origine de la faible performance, de l'abandon et de la frustration.



En outre, les compétences sociales, notamment la communication efficace et la capacité de travailler en équipe, dans un contexte de communautés numériques et de la disruption de l'intelligence artificielle, deviennent des outils essentiels pour la production de connaissances et la résolution de conflits par une réflexion collective. Ainsi, chaque membre brillera de manière unique grâce à ses compétences révélées dans les environnements virtuels d'apprentissage et les réseaux sociaux, où la coopération, l'empathie et la synergie sont essentielles.

Intervieweuse : *Selon votre dernier ouvrage, la gestion émotionnelle contribue à un haut rendement et à la satisfaction. Quels traits de personnalité facilitent ou entravent ce processus ?*

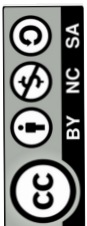
Dr. Goleman : Il est important de souligner que, en ce qui concerne les traits de personnalité, les personnes extraverties ont tendance à être plus sociables et à évoluer au sein de groupes, ce qui constitue une opportunité précieuse pour développer des compétences sociales telles que la communication, l'empathie et la maîtrise des émotions d'autrui. En revanche, les personnes sujettes à la névrose rencontrent souvent des difficultés dans la gestion de leur monde émotionnel. Elles éprouvent des sentiments d'anxiété, de tristesse, de colère et d'irritabilité de manière plus intense, ce qui les rend plus sensibles aux stimuli stressants et, par conséquent, entraîne des conflits interpersonnels et une faible tolérance à la frustration.

De même, les personnes dotées d'une pensée flexible possèdent la capacité de s'adapter aux périodes d'incertitude, aux transitions de la vie, tant internes qu'environnementales, comme les bouleversements liés à l'intelligence artificielle. Comme je l'évoque dans cette publication, l'intelligence artificielle n'est pas statique : elle peut évoluer indépendamment de la personnalité. Une gestion émotionnelle plus efficace conduit à un meilleur rendement et à une satisfaction personnelle accrue, perçue comme le sentiment d'avoir vécu une journée productive et significative, caractérisée par une gestion appropriée des émotions pour maintenir un équilibre entre performance et bien-être personnel.

Entrevistadora : *Dans le domaine organisationnel, comment gérer les émotions dans un monde dominé par l'hypertechnologie, où la communication empathique est presque inexistante ?*

Dr. Goleman : L'empathie est indispensable pour une vie professionnelle optimale et productive. Ainsi, je dois préciser qu'il existe trois types de connexion émotionnelle avec autrui : la cognitive, traduite comme la capacité de comprendre ce que ressent et pense l'interlocuteur. La suivante est l'émotionnelle, dont la pratique conduit à ressentir ce que vit l'autre personne, car les circuits neuronaux reflètent les émotions de la personne avec qui l'on interagit, ce qui constitue un transfert d'émotions. Cependant, il doit y avoir une prise de conscience que ces émotions ne nous appartiennent pas. La troisième empathie est la compréhensive, qui, en pratique, consiste à agir avec compassion, à apporter un soutien dans des situations de conflit et d'urgence.

Ainsi, selon tout ce qui a été exposé, l'empathie contribue à la productivité car elle permet un comportement plus conforme à la dichotomie raison-émotion, évite les conflits et constitue un pont pour une communication ouverte et efficace. Cela favorise un climat organisationnel plus



harmonieux, avec des équipes collaboratives fondées sur la synergie, permettant ainsi de se plonger dans des objectifs communs. D'autre part, gérer l'empathie dans un monde dominé par la technologie devient un grand défi. Cependant, pour y parvenir, il est nécessaire d'utiliser les dispositifs de manière consciente, de prêter attention aux signaux non verbaux lors des visioconférences et de montrer un intérêt authentique pour les manifestations émotionnelles au cours des conversations. Il est essentiel que les organisations forment leurs employés à travers des séminaires ou des ateliers sur le leadership et les compétences émotionnelles, car de cela dépendra la satisfaction des travailleurs et, par conséquent, une plus grande productivité.

Nous remercions le Dr. Goleman pour la profondeur de ses contributions mises en évidence lors de cette interview, au cours de laquelle il nous a présenté un aperçu de son ouvrage récent *Óptimo: Cómo alcanzar la excelencia personal y laboral todos los días*, coécrit avec Cary Charness. Celui-ci met l'accent sur des outils tels que les habitudes de vie pour atteindre la satisfaction et la performance, comme la respiration profonde, la conscience perceptive, l'empathie, entre autres. L'approche de cette thématique a un impact significatif sur la vie productive des organisations, et tout particulièrement sur les universités. Celles-ci doivent relever le défi d'une culture de conscience émotionnelle, d'innovation et d'adaptabilité dans un contexte hypertechnologique en constante évolution. Ainsi, il sera possible d'éviter la déshumanisation dans la cyber-société, car sans émotions et motivation, l'homme deviendrait l'esclave de sa propre création.

Référence

Goleman, D. y Chermis, C. (2024). *Óptimo: Rendimiento, empatía e inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

