

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 4

Bien comprendre les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle. (Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de la définition de l'intelligence émotionnelle et de ses 5 composantes selon le psychologue Daniel Goleman. Cela leur permet de bien comprendre le terme *intelligence émotionnelle*, qui est relativement nouveau mais qui est de plus en plus utilisé dans les milieux de l'éducation et du travail.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les deux mises en situation présentées à la tâche 3 et demander aux personnes apprenantes de donner d'autres exemples de situations dans lesquelles elles ont ressenti des émotions fortes qui les ont fait agir inadéquatement.
- Souligner que la capacité de reconnaître et de contrôler ses émotions fait partie de ce qu'on appelle «l'intelligence émotionnelle». Présenter et expliquer la définition.

L'intelligence émotionnelle est la capacité de se connaître afin de mieux interagir avec les autres dans des situations stressantes. C'est aussi pouvoir définir, comprendre, gérer, maîtriser ses émotions, saisir et comprendre celles des autres et reconnaître que l'on peut utiliser ses émotions pour guider ses décisions. Selon Daniel Goleman, l'ensemble des compétences liées à l'intelligence émotionnelle constituent le caractère d'une personne.

Garder son sang froid pour parvenir à un rendement exceptionnel.

- Mentionner que le psychologue américain Daniel Goleman s'intéresse à l'intelligence émotionnelle depuis 1990. Il décrit l'intelligence émotionnelle selon 5 composantes : **connaissance de soi, autorégulation, motivation, empathie et compétence sociale**. Présenter l'**Annexe 4** et expliquer chacun des termes.
- Inviter les personnes apprenantes à travailler deux par deux pour trouver parmi les gens qu'elles connaissent des personnes qu'elles associent à chacune des composantes. Ensuite, inviter celles qui se sentent à l'aise de le faire à présenter ces personnes au groupe, une composante à la fois, en expliquant leur choix.

Annexe 4

Caractéristiques d'une personne ayant une intelligence émotionnelle élevée

Connaissance de soi	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se connaît très bien, y compris ses forces, ses faiblesses, ses valeurs, ses buts et ce qui la motive • connaît ses émotions et ce qui les déclenche • reconnaît ses sautes d'humeurs et leurs effets chez les autres • est confiante car elle maîtrise ses émotions et ne les laisse pas la contrôler • se laisse guider par son intuition • reconnaît l'impact qu'elle a sur les autres
Autorégulation	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sait contrôler ses émotions et ses impulsions • ne prend pas de décisions impulsives basées sur l'émotion • analyse et prend des décisions raisonnées et fondées sur la pensée logique • est empathique, à l'aise avec le changement, intègre et capable de dire non • est ouverte aux changements et très à l'aise dans les situations changeantes • est une personne à qui on peut faire confiance • pense avant d'agir et de juger
Motivation	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • est motivée par une passion interne qui va au-delà de l'argent et du statut personnel • est très productive et aime les défis • est optimiste même devant les échecs • est très efficace dans tout ce qu'elle entreprend • poursuit des buts avec beaucoup d'énergie et de persévérance • veut réussir simplement pour réussir
Empathie	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • reconnaît les sentiments des autres car elle interprète facilement le langage non verbal • est sensible aux besoins et aux opinions des autres • gère bien les relations et a une bonne écoute • est authentique et honnête • ne juge pas facilement • tient compte des sentiments des autres, surtout lorsqu'elle prend des décisions • est organisée et assure un bon service à la clientèle • est sensible aux diverses cultures • est bonne pour acquérir des talents <p>Note : Empathie ne veut pas nécessairement dire compassion.</p>
Compétence sociale	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a de l'entregent et un bon esprit d'équipe • contribue au développement d'autrui plutôt que de chercher le gain personnel • a de la facilité à communiquer • sait établir et maintenir des rapports avec d'autres • peut guider des personnes vers leurs buts • a de la facilité à prendre la direction dans les situations changeantes • a la capacité de persuader • bâtit des réseaux facilement et gère bien les relations • a la capacité d'établir des consensus • peut être chef d'équipe