

**Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information**

- B1 : Interagir avec les autres

**Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information**

- A1 : Lire des textes continus

**Tâche 6**

**Discuter de stratégies qui aident à accroître l'intelligence émotionnelle. (Niveau 2)**

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent des stratégies qu'elles peuvent utiliser pour aiguïser leur intelligence émotionnelle. Elles retracent des trucs qu'elles ont déjà utilisés et bénéficient des conseils des autres pour composer avec diverses situations.

## Pistes d'animation suggérées

- Revenir sur certains exemples de situations émotionnelles abordés dans les tâches précédentes.
- Demander aux personnes apprenantes si certaines stratégies auraient pu être utilisées avant, pendant ou après ces situations pour minimiser les réactions émotionnelles. Les inviter à faire part de trucs qu'elles utilisent pour mieux gérer leurs émotions au besoin. Noter les suggestions au tableau.
- Discuter de l'importance de gérer et de maîtriser ses émotions. Souligner qu'une meilleure intelligence émotionnelle peut avoir un effet positif sur la santé physique tout en rehaussant la motivation et la capacité de comprendre les autres et leurs émotions. L'intelligence émotionnelle peut donc contribuer à une meilleure qualité de vie.
- Présenter l'**Annexe 6**, *Stratégies pour aiguïser son intelligence émotionnelle*, et demander aux personnes apprenantes de les lire une à la fois, tout en expliquant au besoin. En discuter en groupe selon les interventions.
- Inviter les personnes apprenantes, seules ou en équipes de deux, à trouver au moins deux stratégies qu'elles aimeraient utiliser pour développer leur intelligence émotionnelle. Leur demander de noter ces stratégies dans leur cahier de travail personnel et de les communiquer au groupe, si elles le désirent, en soulignant pourquoi elles les ont choisies. Elles peuvent choisir parmi les stratégies présentées à l'Annexe 6 ou les trucs suggérés par leurs collègues au début de l'activité.

## Annexe 6

### Stratégies pour aiguïser son intelligence émotionnelle

1. **Reconnais tes émotions.** Sois capable de définir tes émotions et la façon dont elles se manifestent chez toi.
2. **Connais-toi.** Définis tes valeurs. Sois capable de nommer tes forces et tes faiblesses.
3. **Reconnais tes déclencheurs.** Tente de déterminer les choses, les événements ou les personnes qui déclenchent des réactions émotionnelles chez toi.
4. **Trouve des stratégies pour faire face à tes émotions fortes et les atténuer.** Apprends des techniques de respiration, de relaxation et de méditation; fais de l'exercice; utilise l'humour pour alléger les situations; change-toi les idées ou retire-toi de la situation un moment pour ne pas perdre le contrôle de tes émotions.
5. **Sois attentif à ce qui se passe autour de toi.** Sois ouvert aux différents points de vue sur une question.
6. **Ne sois pas centré sur toi-même au point de ne pas être empathique envers les autres.** Regarde les choses avec les yeux de l'autre pour tenter de le comprendre et de l'apprécier.
7. **Améliore ta communication.** Sois capable de gérer ton langage non verbal et *paraverbal* ainsi que d'interpréter ceux de ton interlocuteur pour être plus sensible à ce qu'il ressent.
8. **Sois positif.** Utilise ta voix interne pour réduire l'impact des déclencheurs d'émotions.
9. **Évalue les situations de plusieurs points de vue.** Analyse les choses et organise tes idées avant de prendre une décision. Évite de prendre des décisions basées sur tes émotions.
10. **Assure-toi de bien dormir et de bien manger.** Souviens-toi que la fatigue peut amplifier ta réaction à des situations qui, normalement, ne déclencheraient pas d'émotions.
11. **Demande de l'aide.** Va chercher l'appui de ta famille et de tes amis. Quand tu as de la difficulté à faire face à une situation, ne te gêne pas de t'appuyer sur quelqu'un, même si cela signifie parfois faire appel à l'aide d'un professionnel.