

## INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE

L'élève démontre qu'il est *intelligent avec lui-même* lorsqu'il a une bonne connaissance de lui-même; lorsqu'il est conscient de ses forces et de ses faiblesses, de ses émotions et de ses sentiments, de ses valeurs et de ses croyances, lorsqu'il aime avoir du temps à lui pour penser et réfléchir; lorsqu'il est capable de se fixer des buts et de les atteindre.

Cette forme d'intelligence peut impliquer :

- L'aptitude à éprouver une vaste gamme de sentiments et à les ressentir profondément
- La capacité d'avoir sa propre opinion
- La capacité de bien composer avec ses émotions
- La capacité de s'imposer une discipline, de se comprendre et d'avoir une bonne estime de soi
- La capacité de vivre seul ou d'entretenir des rapports d'intimité avec l'autre
- La capacité de contrôler sa vie, de se fixer des buts, des priorités et de les atteindre

Les élèves qui ont cette forme d'intelligence apprennent mieux si on leur laisse du temps pour traiter l'information, pour clarifier leurs idées, pour s'exprimer, pour réfléchir aux apprentissages en cours.

Les professions suivantes font grandement appel à l'intelligence intrapersonnelle : écrivain, athlète individuel, entraîneur, chercheur, explorateur, entrepreneur, travailleur autonome, prêtre, philosophe, psychiatre, psychologue, psychanalyste.

Sigmund Freud est un exemple de ce type d'intelligence.

### MATÉRIEL À PRIVILÉGIER

- matériel d'auto-évaluation
- journal personnel
- journal de bord de ses apprentissages
- questionnaires d'auto-analyse
- calepins de notes
- livres pour mieux se connaître
- tests de connaissance de soi
- tests IM
- projets individuels



**Sigmund Freud**

# ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES À PRIVILÉGIER

## INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE

Proposer aux élèves de :

- prendre conscience de leurs stratégies d'étude, d'écoute
  - s'auto-évaluer
  - suivre la progression de leurs apprentissages
  - tenir un journal de bord quotidien dans lequel ils expriment soit une question sur le cours, soit un sentiment, soit une partie du cours qu'ils ont trouvée particulièrement facile ou difficile, motivante ou démotivante
  - se fixer des objectifs réalistes
  - se fixer des défis personnels et se situer dans leur cheminement
  - réfléchir sur leur organisation du travail
  - évaluer leurs méthodes de travail et les améliorer en s'ouvrant à d'autres façons de faire
- 
- prendre conscience de leurs sentiments et de leurs émotions
  - noter les enchaînements qui conduisent à certains états (par exemple, à la démotivation, à la fierté, à l'engagement, à l'anxiété...)
  - être attentifs régulièrement à leurs pensées, à leurs sentiments, à leurs humeurs, comme s'ils s'observaient de l'extérieur
  - exprimer leurs émotions de façon adéquate
  - faire des exercices de visualisation du résultat recherché
  - choisir un comportement (gentillesse, détermination...), l'appliquer pendant toute une semaine
  - émettre leurs opinions
  - s'impliquer dans des activités qui favorisent l'estime de soi
  - prendre du temps pour réfléchir, pour écrire sur ce qui a été expérimenté, vécu...
  - observer l'impact de leurs actions
- 
- anticiper la suite d'un cours
  - exercer des choix dans un travail (thèmes ou modalités de réalisation d'une activité)
  - faire une recherche personnelle par rapport à un sujet étudié
  - réfléchir sur l'utilité d'une connaissance dans la vie de tous les jours
  - anticiper les conséquences de leurs choix et en tenir compte
  - écrire en se mettant dans la peau d'un personnage (explorateur, scientifique, sportif etc.)

