

# L'intelligence émotionnelle



Une jolie combinaison de mots à la sonorité harmonieuse qui nous interpelle. Le premier mot de cette dyade, l'intelligence réfère à la capacité d'appréhender la réalité sous différents angles et d'élargir notre compréhension du monde à la lumière de ces nouvelles connaissances.

Quant à la racine latine du mot émotion, elle signifie un mouvement vers l'extérieur. L'émotion exprime ainsi, un besoin d'agir à la suite d'une réaction psychologique ou physiologique.

Donc, l'intelligence émotionnelle traduit l'aptitude à composer avec ses émotions sans se laisser cependant, dominer par celles-ci ou par les réactions spontanées qu'elles induisent.

La capacité à reconnaître ses émotions, de même que les interactions les reliant à nos cognitions et à nos actions caractérisent la connaissance de soi. Cette connaissance de soi liée à la confiance en soi, le tout agrémenté d'une bonne dose de sociabilité constituent le mélange idéal d'ingrédients qui favorisent un bon équilibre émotionnel.

Ses diverses compétences couplées à la capacité d'autocontrôle offrent un rempart rassurant lors de périodes d'émotions intérieures afin d'apaiser son esprit.

Cette sensibilité personnelle à notre monde affectif, facilite l'identification des émotions d'autrui car elle favorise le développement de relations interpersonnelles empreintes d'indulgence et d'acceptation de la différence.

Par ailleurs, des recherches récentes démontrent que les enfants possédant de bonnes aptitudes émotionnelles font davantage preuve d'attention en classe et obtiennent de meilleurs résultats. Ces nouvelles connaissances nous permettent d'affirmer qu'un quotient intellectuel élevé n'est plus le seul gage de la réussite personnelle et scolaire.

Une recherche américaine du Centre national pour l'enfance précise sept éléments indispensables qui favorisent le succès scolaire. Ces diverses composantes affectives et sociales issues de l'intelligence émotionnelle permettent de prédire la réussite scolaire (Goleman, 1997).



Évolutive, l'intelligence émotionnelle progresse selon les stimulations et la richesse des expériences affectives vécues par les enfants.

La confiance, la curiosité, l'intentionnalité, la maîtrise de soi, la capacité d'entretenir des relations, l'aptitude à communiquer et à considérer ses besoins tout en ne négligeant pas ceux des autres constituent les composantes d'un parcours scolaire sans heurts.

Goleman (1997) dans *L'intelligence émotionnelle* définit ainsi les diverses composantes<sup>1</sup>:

- 1 La confiance** : le sentiment de maîtriser pleinement son corps, son comportement et le monde extérieur, la conviction que l'on a plus de chances de réussir que d'échouer dans ce que l'on entreprend et que les adultes vous aideront et vous conseilleront.
- 2 La curiosité** : le sentiment que la découverte est une bonne chose et procure du plaisir.
- 3 L'intentionnalité** : le désir et la capacité de produire un effet et de faire en sorte que cela se produise. Ceci est relié au sentiment de compétence et d'efficacité.
- 4 La maîtrise de soi** : l'aptitude à moduler et à maîtriser ses propres actions de manière appropriée à son âge; un sentiment de contrôle intérieur.
- 5 La capacité d'entretenir des relations** : l'aptitude à se lier avec les autres, fondée sur le sentiment d'être compris par ceux-ci et de les comprendre.
- 6 L'aptitude à communiquer** : le désir et la capacité d'échanger des idées, des concepts et de partager ses sentiments avec autrui au moyen de mots. Ceci est relié à un sentiment de confiance dans les autres et à un plaisir d'être lié aux autres, y compris les adultes.
- 7 La coopérativité<sup>2</sup>** : la capacité de trouver un juste équilibre entre ses besoins et ceux des autres dans les activités de groupe.

---

1. Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*. Paris : Éditions Robert Laffont.

2. Ce mot est un néologisme proposé par Goleman. De notre côté, nous avons privilégié l'aptitude à considérer ses besoins tout en ne négligeant pas ceux des autres pour référer à cette composante.



***Jouons au détective, l'activité ci-jointe, la préférée de Baluchon, fait appel aux diverses composantes de l'intelligence émotionnelle. Elle complète bien la démarche du message clair et de la réparation en introduisant le jeu de cartes de stratégies gagnantes.***

**À l'étape de la récolte, d'autres activités seront proposées afin de poursuivre le développement des composantes essentielles à la réussite scolaire.**



## JOUONS AU DÉTECTIVE AVEC BALUCHON

### **Composantes de l'intelligence émotionnelle :**

la maîtrise de soi, l'aptitude à communiquer, l'intentionnalité, la capacité d'entretenir des relations, l'aptitude à considérer ses besoins tout en ne négligeant pas ceux des autres

**Durée :** ± 15 minutes

**Matériel :** un cube dont on a pris le soin de coller sur quatre faces, les pictogrammes qui illustrent les émotions suivantes : la peur, la tristesse, la colère et la joie. Les deux autres faces du cube sont ornées de points d'interrogation.  
Le jeu de cartes de stratégies gagnantes  
L'affiche de la recherche de solutions

### **Déroulement de l'activité :**

#### **mise en situation, démarche, retour sur l'activité**

Les enfants s'assoient en cercle. À tour de rôle, à la demande de Baluchon, chaque enfant lance le cube en identifiant, dans un premier temps, l'émotion illustrée et ensuite, il relate un événement où il a ressenti celle-ci. Si le cube expose un point d'interrogation, l'enfant mime l'expression faciale de l'émotion de son choix que ses pairs s'efforcent d'identifier. Il raconte aussi un moment qui lui a fait vivre cette émotion. Au cours de l'année, cette activité permet d'introduire toutes les émotions étudiées.

Une attention particulière est portée à la colère qui est une émotion normale, mais dont certaines manifestations sont cependant inadéquates. À l'aide d'un support visuel, Baluchon propose une démarche de résolution de problèmes afin de faciliter le contrôle de la colère ou de la maîtrise de soi. Les premières étapes de cette démarche sont tirées de l'intervention préventive (voir : j'é mets des consignes claires – l'étape de l'effervescence) et reproduites ci-dessous.

#### **La recherche de solutions**

- Je m'arrête et je me calme
- Je regarde la personne qui parle
- J'écoute son message



- Ensemble on cherche des solutions à l'aide de notre jeu de cartes de stratégies gagnantes
- Ensemble on entrevoit les conséquences
- Ensemble on passe à l'action

Préalablement à l'étape de la recherche de solutions, il importe d'animer plusieurs jeux de rôle afin que les enfants identifient diverses solutions qui leur permettent de résoudre des conflits interpersonnels. Ces solutions sont illustrées dans les pages suivantes et elles composent le jeu de cartes de stratégies gagnantes de Baluchon.

#### **Éléments à considérer pour répondre aux besoins des enfants plus fragiles**

- Animer ces activités lorsque les enfants les plus fragiles sont disponibles et de bonne humeur.
- Choisir les enfants qui animeront les jeux de rôle en fonction de leurs capacités et de leurs difficultés en les soutenant au besoin.
- Diviser cette activité en plusieurs séquences pour tenir compte du rythme d'apprentissage des enfants et la co-animer si nécessaire, afin d'aider les enfants en difficulté.

#### **Une activité à privilégier**

- Pour exprimer ses idées et relater les faits
- Pour exprimer ses sentiments
- Pour écouter les autres
- Pour reconnaître la situation conflictuelle et chercher des solutions
- Pour mettre en pratique la solution choisie
- Pour vérifier la qualité de la solution
- Pour partager ses idées, ses stratégies et proposer son aide
- Pour coopérer à l'occasion

#### **Des pistes pour aller plus loin**

- Consulter divers programmes d'habiletés sociales pour varier la présentation des activités et enrichir le jeu de cartes de stratégies gagnantes.



# Le jeu de cartes de stratégies gagnantes



**Je m'éloigne**



**Je m'excuse**



**Je partage  
du matériel**



**Je choisis  
au hasard**



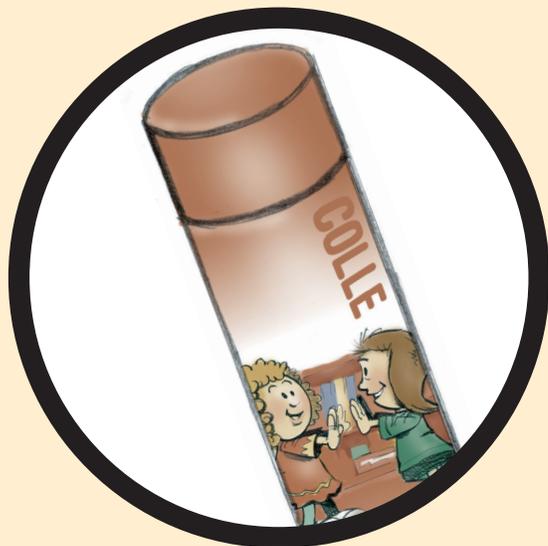
**Je partage**



**Je propose  
une entente**



**J'en parle  
aux amis**



**Je propose  
une réparation**



**Je demande de  
l'aide à un adulte**



**Je demande de  
l'aide à un ami**