

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle (IE) ?

L'intelligence émotionnelle, communément appelée IE, est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions, ainsi que celles des autres.

L'EQ englobe l'empathie, l'autorégulation, la motivation et les compétences sociales.

L'EQ est une compétence essentielle dans la formation des adultes, car elle permet aux formateurs d'instaurer un climat de confiance, de gérer la dynamique de groupe et de réagir avec empathie.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (1)

Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique, a popularisé le concept d'intelligence émotionnelle (IE) dans les années 1990. Son modèle décrit cinq composantes clés qui influencent la manière dont nous comprenons et gérons les émotions — tant les nôtres que celles des autres.

Goleman soutient que ces compétences émotionnelles sont tout aussi importantes que l'intelligence cognitive pour réussir dans les contextes personnels, professionnels et éducatifs.

Dans l'enseignement et l'apprentissage, l'intelligence émotionnelle permet de renforcer les relations, d'accroître l'empathie et de créer un environnement scolaire plus sûr et plus inclusif.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (2)

La théorie du QE de Goleman s'articule autour des compétences fondamentales suivantes :



Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (3)

La conscience de soi est le fondement de l'intelligence émotionnelle.

Cette compétence consiste à être capable de reconnaître et de comprendre avec précision ses propres émotions, ses déclencheurs et ses habitudes.

Dans un contexte éducatif, les éducateurs qui ont conscience d'eux-mêmes sont mieux armés pour réagir de manière réfléchie, plutôt que de manière impulsive, en particulier lorsqu'ils sont confrontés au stress ou à un conflit.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (4)

L'autorégulation est la capacité à gérer ses réactions émotionnelles de manière saine et constructive.

Elle consiste notamment à rester calme sous pression, à s'adapter au changement et à exprimer ses émotions de manière appropriée.

Pour les éducateurs, cette compétence aide à maintenir un environnement d'apprentissage positif et stable, même lorsque des difficultés surviennent.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (5)

La motivation désigne la volonté de poursuivre des objectifs avec énergie, persévérance et détermination, même face à des revers.

Les éducateurs dotés d'une grande intelligence émotionnelle ont tendance à être motivés par eux-mêmes et à faire preuve de résilience, d'enthousiasme et d'optimisme, ce qui peut inspirer les apprenants et favoriser un état d'esprit de croissance.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (6)

L'empathie est la capacité à comprendre les émotions et les points de vue des autres.

Elle va au-delà de la sympathie et implique une écoute active et une sensibilité culturelle.

Dans des environnements d'apprentissage pour adultes diversifiés, l'empathie permet aux formateurs de répondre avec respect aux expériences vécues par les apprenants, en particulier ceux qui sont confrontés à des obstacles supplémentaires.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

La théorie de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman (7)

Les compétences sociales comprennent la capacité à établir des relations positives, à communiquer clairement, à gérer les conflits et à bien travailler en équipe.

Pour les éducateurs, de solides compétences sociales permettent de collaborer avec les collègues et les apprenants, de résoudre les malentendus de manière constructive et de promouvoir une culture de classe respectueuse et inclusive.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

L'IE dans les cours destinés aux adultes

Les formateurs dotés d'un QE élevé sont plus réceptifs, moins impulsifs et mieux à même de gérer la dynamique de groupe.

Ils écoutent activement, apaisent les tensions et font preuve de compassion, ce qui renforce la confiance et l'engagement – en particulier au sein de groupes diversifiés d'apprenants adultes, qui peuvent apporter en classe leurs propres difficultés personnelles, traumatismes et angoisses.

La mise en pratique de l'IE est essentielle pour intégrer une approche tenant compte des traumatismes dans votre enseignement.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

Réfléchir à ses propres attitudes

Les éducateurs devraient régulièrement réfléchir à leurs présupposés, à leurs déclencheurs et à leurs préjugés.

Posez-vous des questions telles que :

- Comment réagis-je face à un comportement émotionnel en classe ?
- Est-ce que je fais preuve de plus d'empathie envers certains apprenants qu'envers d'autres ?

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

Encourager la réflexion chez les apprenants

Dans votre pratique pédagogique, essayez de donner l'exemple en matière de pratique réflexive en intégrant la tenue d'un journal, la pleine conscience ou des moments de bilan en fin de cours avec votre groupe d'apprenants.

Ces activités aident les apprenants à développer leur conscience émotionnelle et à considérer l'apprentissage comme un processus holistique, et non pas uniquement cognitif.

Section 4 : Développer l'intelligence émotionnelle et l'introspection

Activité : La roue de la réflexion

Demandez aux apprenants de remplir une « roue de la réflexion » sur la manière dont leur santé mentale influence leur apprentissage.

Les segments peuvent inclure l'énergie, la concentration, la confiance en soi, les réseaux de soutien et les émotions.

Cette activité favorise la discussion et la prise de conscience.