

Articuler l'intelligence émotionnelle avec l'approche orientante

CAO 29-31 mars 2006

Nadine Murard, Ph.D.

nadinemurard@hotmail.com

Formatrice et conférencière

*Chargée de cours en Carriérologie et en
Psychologie*

UQÀM

Plan de la présentation

- ❖ **introduction à l'intelligence émotionnelle**
- ❖ **utilité d'articuler l'IE avec l'approche orientante**
- ❖ **la formation**



**Introduction à
l'Intelligence émotionnelle**

L'IE : laquelle, pour quoi faire et comment?

- ❖ Trois modèles : Mayer & Salovey, Reuven Bar-On et Goleman
- ❖ IE : variable prédictive
 - satisfaction dans la vie, adaptation psychologique saine, interactions positives avec pairs et famille...
 - milieu de travail: + de réussite parmi personnes occupant postes analogues
- ❖ Utilité pour ateliers: l'IE s'enseigne et se développe !!!

Définitions de l'IE

- ❖ *Salovey et Mayer:* « Capacité à percevoir des émotions, à accéder et à générer des émotions afin d'aider le processus de raisonnement, à comprendre et à avoir des connaissances sur les émotions, et à gérer les émotions afin de promouvoir une croissance émotionnelle et cognitive »
- ❖ *Reuven Bar-On:* « Manière de se comprendre et de comprendre les autres, d'entretenir des relations avec les gens et de s'adapter au milieu immédiat de façon à faire face de manière plus fructueuse aux exigences du milieu »



Les composantes de l'intelligence émotionnelle

- ***connaissance de soi émotionnelle*** : la capacité à reconnaître ses émotions au moment où elles surgissent
- ***maîtrise des émotions*** : savoir gérer ses émotions pour qu'elles soient appropriées à la situation.
- ***se motiver soi-même*** : la capacité à rester motivé et à garder son attention, capacité qui est basée sur la capacité à contrôler ses impulsions et à remettre ses plaisirs.
- **Reconnaître les émotions d'autrui**: l'empathie est la capacité à être à l'écoute des signaux subtils signalant les émotions et la capacité à prendre la perspective d'une autre personne.
- **Gérer les relations interpersonnelles**: implique la gestion des émotions d'autrui.



Utilité d'articuler l'IE avec l'approche orientante

- ❖ IE = plus de succès ?
- ❖ QE > QI : Mythe ou vérité ?
 - Ce qui distingue des travailleurs exceptionnels des travailleurs moyens
- ❖ Approche orientante et formation en IE : une nécessité ?
- ❖ Mais !!!
 - pour une formation réussie certaines conditions s'appliquent...

L'anatomie du cerveau

❖ Tronc cérébral et cervelet

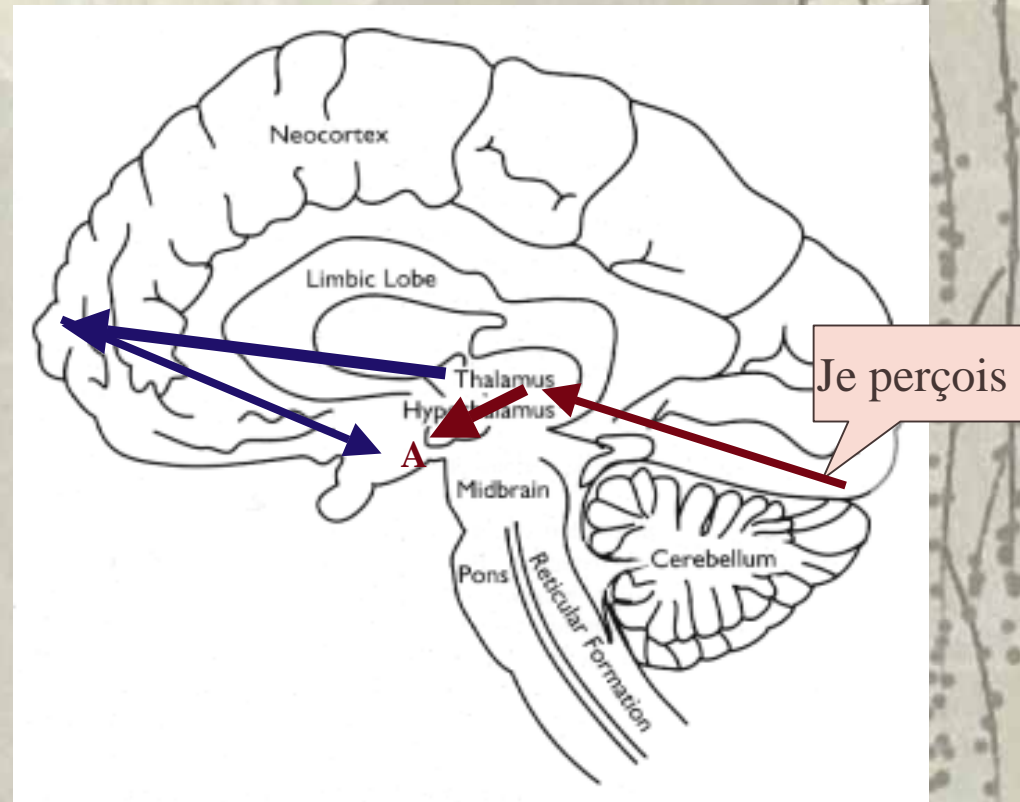
- Fonctions vitales (ex: respiration)
- Mouvements et réactions stéréotypés

❖ Système limbique

- Équilibre: température, pression artérielle, rythme cardiaque, etc.
- Les émotions

❖ Cortex cérébral

- Les fonctions cognitives



Conscience de soi émotionnelle

- ❖ « capacité à reconnaître ses émotions au moment où elles surgissent »
- ❖ évaluation et expression des émotions en soi-même
 - Verbale
 - Non-verbale
 - *Gens + précis => + rapides pour percevoir et répondre à leur propres émotions et expriment mieux leurs émotions*
 - *Réponse + appropriée à ses propres sentiments. Sinon, problème pour un fonctionnement social adéquat*



Conscience de soi émotionnelle

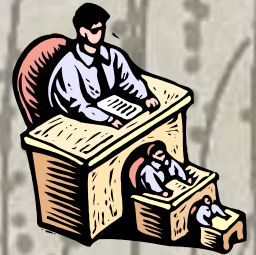
La conscience de soi émotionnelle fait référence à la capacité à s'observer et à identifier non seulement ses émotions mais aussi ses forces et faiblesses dans différentes situations de vie, ainsi que ses capacités physiques et psychologiques

❖ Auto-observation réaliste

- Nous avons tendance à faire des choses de manière automatique, sans réflexion

❖ Être honnête avec soi-même

- Nous avons tendance à trouver des excuses pour nos comportements (ex: oui, j'étais impoli, mais elle m'a provoqué)



Maîtrise des émotions

- **savoir gérer ses émotions pour qu'elles soient appropriées à la situation**
- ❖ **les gens vivent leur humeur à un niveau direct et réfléchi. Dans l'expérience réfléchie, ils ont accès à leur connaissance par rapport à leurs humeurs et émotions et celles des autres. Cette connaissance inclut la capacité à contrôler, à évaluer et à réguler les émotions**
- ❖ **En soi**
 - **Méta-expériences** de l'humeur:
automatiques et conscientes
 - **Différentes stratégies de régulation**
de sa propre humeur



Rapport entre le monde extérieur et la manière dont vous ressentez les choses (Burns)

Les pensées: vous interprétez les événements par l'intermédiaire d'une série de pensées qui traversent perpétuellement votre esprit. C'est ce qu'on appelle « le dialogue intérieur »

L'humeur: vos sentiments sont engendrés par vos pensées et non par les événements véritables. Toute expérience doit être traitée par votre cerveau qui lui affectera une signification consciente, avant que vous puissiez ressentir une réponse émotionnelle



Le monde extérieur: une série d'événements positifs, neutres ou négatifs

Auto-motivation

- ❖ **capacité à rester motivé et à garder son attention : basée sur la capacité à contrôler ses impulsions et à remettre ses plaisirs**
- ❖ **capacité à exploiter ses propres émotions afin de résoudre des problèmes**



- *Aptitude à résoudre des problèmes de façon adaptative: + reliée à expérience émotionnelle interne: envisager alternatives, être créatif et flexible*
Considère et respecte conséquences émotionnelles pour soi et les autres dans choix de résolution

La motivation

Deci & Ryan: l'être humain a un besoin fondamental...

❖ **d'autodétermination**

- Recherche de la sensation de libre choix ou d'autonomie psychologique

❖ **de compétence**

- Recherche d'expériences de maîtrise de défis optimaux, de sentiments d'efficacité, d'originalité ou de créativité

❖ **d'appartenance**

- Vivre des liens interpersonnels harmonieux, des liens d'amitiés chaleureux (ex: se sentir écouté et compris) ou des liens amoureux (ex: pouvoir donner et recevoir de l'affection)

Motivations

❖ Intrinsèque

- L'individu fait une activité pour la satisfaction et le plaisir ressentis. Faire l'activité est donc une fin satisfaisante en soi et représente la raison fondamentale qui le motive à la réaliser

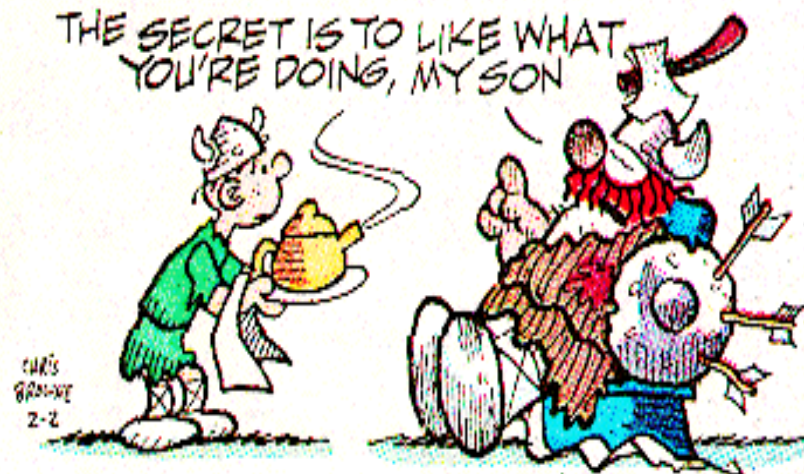
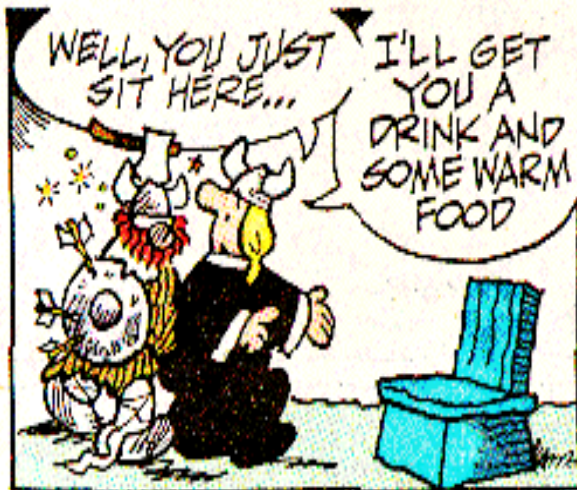
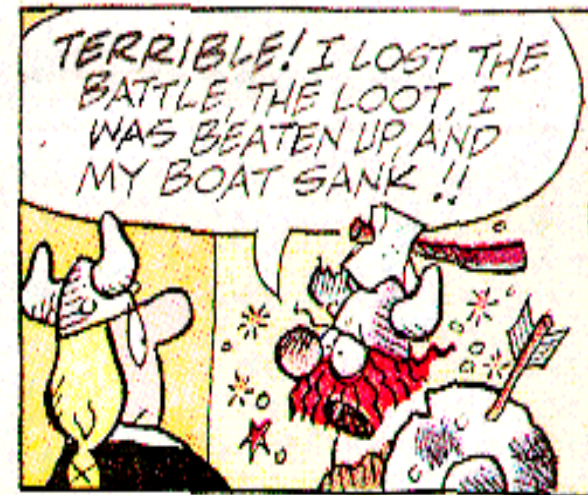
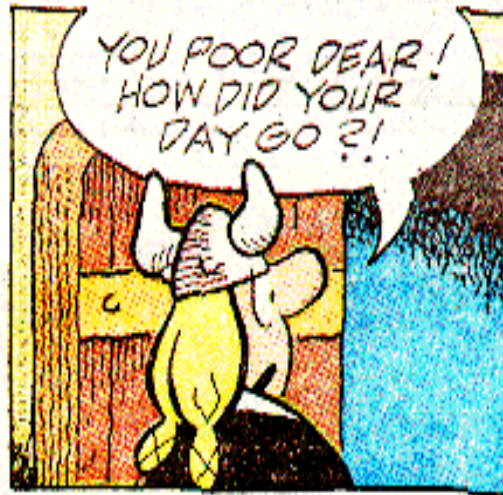
❖ Extrinsèque

- L'individu est engagé dans une activité pour des raisons instrumentales: faire l'activité est un moyen pour atteindre une fin

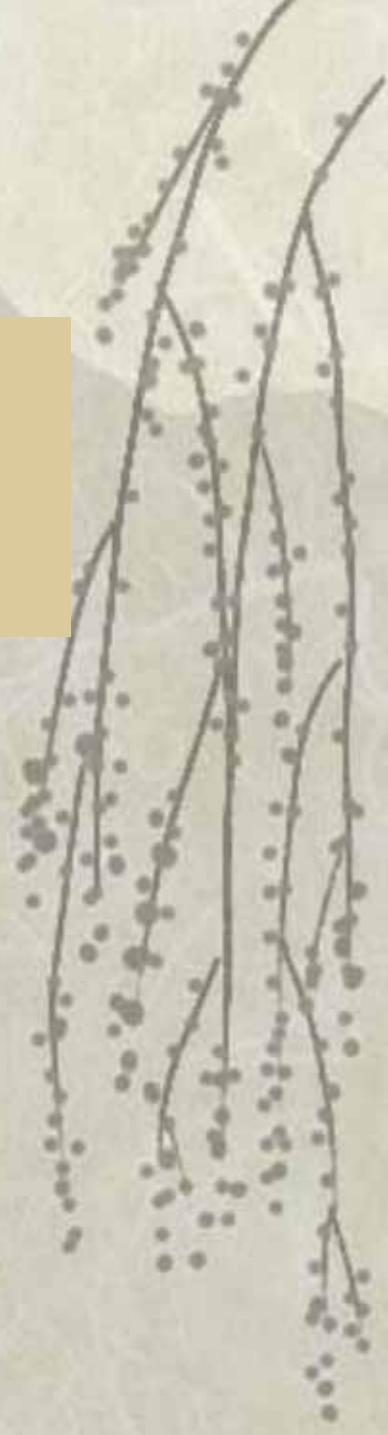
Une personne motivée intrinsèquement

HAGAR THE HORRIBLE

BY CHRIS BROWNE



La formation



Une formation réussie...

(Cherniss & Goleman, 1998)

- ❖ **vision de l'atteinte du soi idéal**
- ❖ **auto-évaluation et conscience de ses forces et faiblesses**
- ❖ **améliorer forces et diminution des limites**
- ❖ **création et adoption d'un programme d'apprentissage pour ce faire**
- ❖ **essai actif et fréquent de nouveaux comportements qui appuient et développent les compétences émotionnelles**
- ❖ **recours à un guide pour contrôler les progrès**



Approche orientante et IE

- ❖ « *L'école orientante, c'est accompagner chaque jeune dans le développement de son plein potentiel afin qu'il occupe un emploi qui le passionne. Aider chaque jeune à définir son identité va aussi l'amener à l'impliquer dans sa communauté et à y apporter ses couleurs* » (Simard. 2001, p.31)

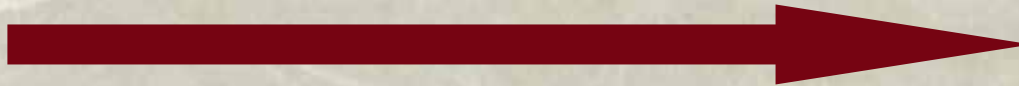


Ouvrir la lucarne...

- *sur soi vers l'avenir*

De l'IE

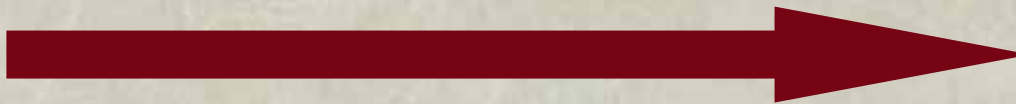
**À l'approche
orientante**



- *sur l'avenir vers soi*

**De l'approche
orientante**

À l'IE



Nécessité d'adapter une formation « sur-mesure »

- ❖ Flexibilité de la formation
 - intergroupe
 - interpersonnelle
 - intrapersonnelle: y aller avec ses forces et faiblesses en tant que formateur – formatrice + accepter de travailler sur soi



La trame et l'intuition

- ❖ détenir un plan de formation
- ❖ faire les détours, changements et-ou arrêts nécessaires « au vent de la classe »
- ❖ ligne directrice est souvent le journal de chacun



L'écriture et autres outils

- ❖ **Écriture:**
 - Journal de bord
 - Fiches: exercices proposés en classe et réflexions à la maison
- ❖ **Lecture:**
 - Histoires à lire, réflexions en conséquence, auto-rapports
- ❖ **Multi-média et autres**
 - Activités en classe: sons, musique, visualisation, décodage émotionnel, films et documentaires, collages, dessins...

Applications : IE et approche orientante



Ouvrir la lucarne...

- ❖ en classe : ateliers, films, témoignages
- ❖ À la maison : « mon cahier »
- ❖ aller-retour entre les deux
- ❖ personnaliser l'intervention



Conscience de soi émotionnelle

- ❖ Fiche émotions
 - Cognitif
 - Affectif
 - Physiologique
- ❖ Listes de mots émotionnels
- ❖ Fiche situations => émotions
- ❖ Fiche émotions => situations
- ❖ Distinction sentiments et pensées
 - Qu'est-ce qui précède quoi?

Conscience de soi émotionnelle

- ❖ se connaître : pour le meilleur et pour le pire...
 - exercices appliqués au travail, à l'école...
- ❖ estime de soi Utiliser le MBTI et la typologie de Holland pour se connaître
- ❖ explorer mes rêves: visualisation, listes, projets
 - Rencontre avec ma fée ou mon magicien

Maîtrise des émotions

- ❖ Petit détour vers les distorsions cognitives
 - du général à la carrière : comment je me parle ?
 - Je suis comme ça ! => Distinguer la personnalité (inchangeable) et le problème (modifiable)



L'auto-motivation

- ❖ Comment je me motive dans la vie?
Dans mes études ou mon travail?
- ❖ Mon baromètre intérieur : comment le garder en haut ?



The background features a textured, light-colored paper surface. In the upper right, there is a faint, stylized illustration of a mountain range. On the right side, a dark, thin branch of a willow tree hangs down, adorned with small, dark, round buds.

**Exemple d'un outil : le journal
de bord dirigé**

Développements futurs...



Arrêt sur image

« Dans une boîte quelque part au fond de moi, il y a des choses dont je ne suis pas fier, des choses qui m'attristent, d'autres qui me mettent hors de moi, d'autres encore qui m'angoissent et m'effraient, et d'autres aussi que j'aimerais mieux oublier tant elles me renvoient à une image de moi qui me confronte. Cette boîte, je l'ai verrouillée et je ne l'ouvre jamais volontairement. Mais parfois, elle s'ouvre seule et je n'aime pas ça... De rares fois cependant, il m'est arrivé de l'entrouvrir à peine, quand je me sentais fort, en confiance, ou sans autre alternative... »

Et si je voyais cette boîte comme un cadeau m'aidant à grandir dans l'authenticité ? »



Merci de votre attention !

❖ Pour toute documentation, renseignements ou autre :

nadinemurard@hotmail.com