

Créée par l'auteur Daniel Goleman, l'expression intelligence émotionnelle fait référence à la compréhension des sentiments personnels et à l'utilisation de cette connaissance pour faire des choix de comportementaux positifs. L'intelligence émotionnelle allie l'intelligence intrapersonnelle à l'intelligence interpersonnelle et elle comprend les cinq caractéristiques et compétences suivantes :

- la prise de conscience de ses sentiments;
- la maîtrise de ses émotions;
- la motivation personnelle;
- l'empathie;
- la gestion des relations interpersonnelles.

L'expression « quotient émotionnel » est fréquemment utilisée pour représenter une mesure relative de l'intelligence émotionnelle innée, qu'elle soit saine ou non.

Selon Goleman, nous devons enseigner aux enfants comment reconnaître et gérer leurs émotions. Les éducateurs peuvent servir d'exemples de quotient émotionnel en entretenant des rapports respectueux et bienveillants avec les enfants.

Les écoles peuvent aider les enfants à améliorer leur capacité à gérer leurs émotions et à prendre des décisions rationnelles, ce qui leur permet ensuite de cultiver leur intelligence émotionnelle. La classe offre de nombreuses occasions d'enseigner des compétences émotionnelles (capacité à vivre et à maîtriser ses émotions), ce qui peut contribuer à améliorer le rendement scolaire de l'enfant et sa réussite générale à l'école.

Les aptitudes de vie essentielles liées à l'intelligence émotionnelle sont notamment :

- la connaissance, l'acceptation et la maîtrise de soi;
- l'établissement de relations, la communication et la collaboration avec autrui;
- la résolution des conflits.

La connaissance de l'intelligence émotionnelle peut être intégrée aux différentes matières et peut contribuer à l'apprentissage de la collaboration. Les traits de caractère des élèves qui possèdent une bonne intelligence émotionnelle comprennent : la confiance en soi, la curiosité, la maîtrise de soi, la collaboration et le sens des responsabilités.

Sites Web connexes

<<http://ei.haygroup.com/default.asp>>

<www.eiconsortium.org>

L'intelligence émotionnelle (Goleman) (suite)

Publications connexes

BREARLEY, Michael. *Emotional Intelligence in the Classroom: Creative Learning Strategies for 11–18 Year Olds*, New York (NY), Crown House Publishing, 2001.

DOTY, Gwen. *Fostering Emotional Intelligence in K–8 Students: Simple Strategies and Ready to Use Activities*, Thousand Oaks (CA), Corwin Press, 2001.

GOLEMAN, Daniel. *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*, New York (NY), Bantam, 1997.

GOLEMAN, Daniel. *Working with Emotional Intelligence*, New York (NY), Bantam, 2000.

MAPES, Katta. *Stop! Think! Choose! Building Emotional Intelligence in Young People*, Tucson (AZ), Zephyr Press, 2000.