



#YALILEARNS



**Votre guide pour
animer une session sur**

**L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**

Votre guide pour animer une session sur l'intelligence émotionnelle

Grâce à ce guide, vous pourrez animer une session portant sur un des sujets des vignettes de clips vidéo du Réseau YALI : [l'intelligence émotionnelle](#). Les exercices qui suivent vous permettront, ainsi qu'aux participants, de mieux comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle, comment elle peut vous aider à gérer vos émotions et pourquoi ce type de compétence est utile dans l'espace de travail et la sphère sociale d'aujourd'hui.

Durée : 1 h 30

Matériel

- Veuillez apporter 10 feuilles de papier blanc ou 10 tableaux vierges à la session YALILearns, qui seront utilisés lors de l'une des activités.

Présentez-vous (3 minutes)

- Remerciez les participants de vous avoir rejoint et présentez-vous. Précisez que vous êtes un membre actif du réseau YALI qui souhaite entamer une discussion importante sur l'intelligence émotionnelle dans votre communauté.
- Expliquez rapidement pourquoi vous vous intéressez à ce sujet et avez décidé d'organiser un dialogue au sein de votre communauté sur l'intelligence émotionnelle.

Activité « Où vous situez-vous » pour briser la glace (15 minutes)

- Dessinez une ligne imaginaire à l'avant de la salle.
- Complètement à gauche se trouve un extrême et complètement à droite se trouve l'autre.
- Prévoyez assez d'espace pour que tout le monde puisse se placer quelque part le long de cette ligne.
- Pour jouer, vous poserez aux participants plusieurs questions.
- Ceux-ci répondront en se plaçant quelque part sur cette ligne imaginaire selon l'opinion plus ou moins forte qu'ils ont sur le sujet.
- Par exemple, si vous demandez « Café ou thé? », les participants se placeront à l'extrême gauche de la ligne s'ils préfèrent de loin le café, et à l'extrême droite s'ils préfèrent de loin le thé. S'ils ne préfèrent ni l'un ni l'autre, ils se tiendront au milieu.
- Voici des exemples de questions à poser : Préférez-vous l'hiver ou l'été? Qu'aimez-vous le plus, la musique rock ou classique? Préférez-vous les friandises au chocolat ou à la fraise? Êtes-vous une personne du matin ou du soir?



Regardez « [Intelligence émotionnelle, 1e partie : Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?](#) » et « [Intelligence émotionnelle, 2e partie : Tout commence en nous](#) » (10 minutes)

Discussion en groupe (10 minutes)

Invitez les participants à réfléchir sur les deux premières vidéos avant de répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi l'intelligence émotionnelle est-elle une compétence importante?
- À quels moments de la journée vous sentez-vous contrarié(e) ou débordé(e) à tel point que cette compétence pourrait vous être utile?
- À quelles méthodes pouvez-vous recourir pour ralentir afin de mieux réfléchir?
- Proposez de respirer profondément, en vous concentrant sur le souffle et en faisant une pause de six secondes.

Regardez « [Intelligence émotionnelle, 3e partie : Se connaître soi-même](#) » et « [Intelligence émotionnelle, 4e partie : Se choisir soi-même](#) » (15 minutes)

Discussion en groupe (10 minutes)

Invitez les participants à réfléchir aux propos des troisième et quatrième vidéos avant faire part de leurs réflexions sur ce qui suit :

- Dans la quatrième vidéo, M. Mensah a évoqué l'importance de la gratitude pour renforcer votre intelligence émotionnelle. Qu'est-ce qui vous fait ressentir de la gratitude?
- M. Mensah a également souligné que nous devrions tous avoir de solides valeurs fondamentales pour éclairer nos actes. Il a notamment cité l'exemple de l'excellence et de l'aide qu'on apporte aux autres. Prenez un instant pour réfléchir aux valeurs fondamentales qui définissent votre comportement et gardez-les à l'esprit en regardant la vidéo suivante et pour effectuer l'exercice suivant.

Regardez « Intelligence émotionnelle, 5e partie : Donner de soi-même » (5 minutes)

Activité de groupe (15 minutes)

Maintenant que les participants ont pu regarder les cinq parties de cette série de vidéos et en apprendre davantage sur l'intelligence émotionnelle, l'exercice suivant les aidera à affiner leurs idées et à souligner les enseignements importants de ce cours.

- Répartissez les participants en groupes de trois à cinq.
- Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier ou un tableau de papier sur lequel/laquelle écrire un noble objectif qui définit le comportement de ses membres et éclaire leur travail.
- Un « noble objectif » comporte habituellement un verbe pour exprimer comment on le poursuit, et un but qui symbolise la valeur que vous voulez ajouter au monde.
- Quelques exemples : encourager une société équitable, renforcer la sécurité alimentaire dans ma communauté, créer des emplois pour réduire le taux de chômage dans mon pays.
- Accordez aux participants 10 minutes pour réfléchir et définir leurs objectifs, puis prévoyez cinq minutes pour qu'un représentant de chaque groupe présente à tous les participants une synthèse de ses objectifs au groupe dans son ensemble.
- Vous pouvez inscrire les réponses de chaque représentant sur un tableau s'il y en a un.

Récapitulatif (5 minutes)

- Remerciez les participants d'être venus et redites brièvement combien comprendre l'intelligence émotionnelle revêt de l'importance.
- Encouragez les participants à s'inscrire au réseau YALI à l'adresse yali.state.gov.

