

Comment développer l'intelligence émotionnelle dans votre classe



13-15

45 m

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et son importance
- Apprendre à réguler ses émotions de manière saine
- Utiliser un outil numérique pour créer une infographie sur la régulation des émotions

MATÉRIELS NÉCESSAIRES

- Un ordinateur avec accès à Internet
- Un projecteur
- Un tableau blanc et des marqueurs
- Des stylos et des feuilles de papier
- Les vidéos suivantes :
 - ["Emotional Intelligence" from HBS Online YouTube Channel](#)
 - ["Inside Out - Emotional Intelligence" from Alex Kneier YouTube Channel](#)

SCÉNARIO D'APPRENTISSAGE ET ACTIVITÉS PROPOSÉES

1) Présentation (10 minutes)

L'enseignant demande aux élèves s'ils ont déjà entendu parler du concept d'intelligence émotionnelle et les encourage à tenter de le définir. Ensuite, l'enseignant projette la première vidéo qui explique le concept de l'intelligence émotionnelle. Il demande aux élèves de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Quelles sont les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle mentionnées dans la vidéo ?

L'enseignant écrit ensuite les réponses des élèves sur le tableau.

2) Pratique (15 minutes)

L'enseignant projette ensuite la deuxième vidéo et demande aux élèves s'ils peuvent identifier les éléments de l'intelligence émotionnelle qui y sont présentés.

L'enseignant demande aux élèves pourquoi il est important de reconnaître nos émotions et de les gérer (dans différents contextes de notre vie comme l'école, le lieu de travail, le contexte familial). Par exemple, un bon exemple d'intelligence émotionnelle à l'école serait le suivant : un camarade de classe a du mal à suivre les cours, à faire ses devoirs et à supporter la charge de travail de l'école. Un élève doté d'une intelligence émotionnelle élevée sera en mesure de comprendre que son camarade de classe a des difficultés à l'école parce qu'il a manifestement des problèmes à la maison.

3) Production (20 minutes)

L'enseignant demande aux élèves de réfléchir et de faire la différence entre les manières saines et malsaines de gérer nos émotions.

LES DIFFICULTÉS POSSIBLES ET LES SOLUTIONS PROPOSÉES

- En raison de la nature du sujet, certains élèves peuvent penser qu'il ne s'agit pas d'une leçon importante et provoquer des remous. L'enseignant doit être prêt à expliquer l'importance du sujet, même si les élèves ne seront pas soumis à un examen formel.

ÉVALUATION

- L'enseignant demande aux élèves de travailler en groupes de 2 ou 3 pour créer une infographie contenant des informations sur les moyens de réguler ses émotions. Les élèves peuvent utiliser Canva ou tout autre outil numérique pour créer l'infographie. Les infographies seront ensuite publiées sur les réseaux sociaux de l'école.

BIBLIOGRAPHIE

- Serrat, O. (2017). "Understanding and Developing Emotional Intelligence". In Springer eBooks (pp. 329–339). https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37
- HBS Online. (2022). "What Is Emotional Intelligence? YouTube". YouTube. Retrieved June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=tbKr0EuiVjc>.
- Alex Kneier. (2016). "Inside Out - Emotional Intelligence". YouTube. Retrieved June 29, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw>.