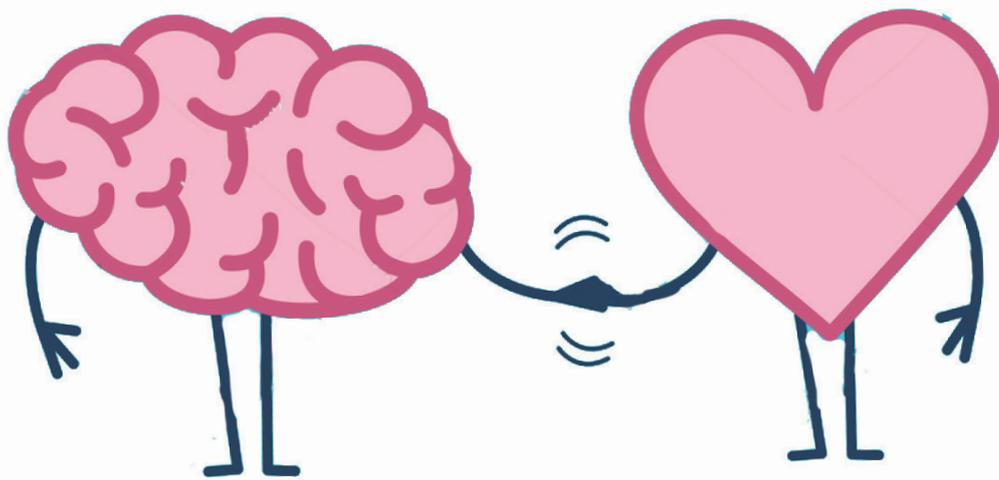




# ANCRAGE

La pédagogie qui se repense



L'intelligence **émotionnelle**

**en contexte de formation**

**Cahier** thématique **n°2**

**ÉDITION :**  
Juin 2019

**RÉDACTION :**  
Kaïs Mediari

**COORDINATION :**  
Elise Dermience & Kaïs Mediari

**GRAPHISME ET MISE EN PAGE :**  
Studio **KIVLA** - www.kivla.be

**RELECTURES :**  
Amélie De Moreau, Anne-Sophie Hittetlet,  
Laurence Bernair, Eric Leloir, Guillaume Caprasse

**ÉDITEUR RESPONSABLE :**  
Elise Dermience – Résonance asbl,  
Rue des Drapiers, 25 – 1050 Bruxelles  
02/230.26.06

**REMERCIEMENTS :**  
Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la mise en œuvre de cet outil pour leur investissement et leurs contributions respectives.  
Nous remercions également Jean-Michel Zakhartchouk qui nous a fait l'honneur de préfacer cet outil.



## Qui sommes-nous ?

Organisation de Jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, RESONANCE asbl est une plateforme d'associations et d'Organisations de Jeunesse actives en matière d'animation, de formation et de pédagogie. Elle affine les institutions qui souhaitent s'engager dans la construction de projets collectifs, dans la concertation et l'échange entre associations.

### Missions

RESONANCE a pour missions de soutenir ses membres<sup>1</sup> (par l'apport d'expertises, la recherche et les rencontres) et de promouvoir leurs pratiques.

Dans le cadre de ces deux missions, elle contribue à la formation de jeunes Citoyens, Responsables, Actifs, Critiques et Solidaires.

### Domaines d'intervention

- **La mise en réseau :** RESONANCE alimente le travail de soutien aux membres par l'organisation de lieux de rencontres et d'échanges.
- **Les ressources et les recherches :** RESONANCE mène des recherches et produit ou met à la disposition de ses membres des ressources sur des thématiques innovantes.
- **La formation d'animateurs et de cadres :** RESONANCE soutient la formation des animateurs et des cadres de ses membres.

### Philosophie de la formation de Résonance

La finalité de la formation est :

- de permettre aux animateurs et aux cadres de **participer à la construction d'une société plus démocratique** d'un point de vue social, culturel, politique et économique ;
- de **s'épanouir** personnellement ;
- **d'acquérir des capacités techniques et organisationnelles** propres à sa fonction et des **capacités d'observation et d'analyse** ;
- de construire des outils pour **être acteur de changement** sur son terrain d'action.

Les **méthodes de formation** utilisées permettent au participant de devenir **acteur sur le terrain**, de **développer la capacité d'analyser**, de **comprendre** le terrain d'action et **d'agir**, de modifier, de transformer les situations sociales dans lesquelles il est impliqué et cela, dans une recherche constante d'amélioration.

<sup>1</sup> Action Médias Jeunes, Animagique, Service Arc-en-ciel asbl, Centre d'Organisation et d'Animation de Loisirs Actifs - COALA asbl, Collectif Recherche et Expression, Empreintes, Fédération Francophone des Ecoles de Devoirs, ASBL Gratte, Jeunesse & Santé, Jeune Et Citoyen, Kaleo, La Fédération Nationale des Patros, Les Guides Catholiques de Belgique, Les Scouts, Les Stations de Plein Air du Parc Parmentier, Vacances+.



# Philosophie de l'outil

## Qu'est-ce que ANCRAGE ?

ANCRAGE, collection créée par RESONANCE, a pour but de mettre les recherches pédagogiques au service de la formation. Chaque numéro se propose d'explorer, selon son importance, une ou plusieurs thématiques en poursuivant les objectifs suivants :

- présenter et expliquer le sujet de la façon la plus simple et précise possible ;
- faire découvrir de nouvelles approches pédagogiques en adéquation avec la philosophie des Organisations et Associations de jeunesse et de l'Éducation permanente ;
- créer des ponts entre les découvertes et les fondements philosophiques qui sous-tendent les pratiques pédagogiques de notre secteur ;
- proposer des pistes concrètes en vue de mettre en œuvre ces approches pédagogiques sur le terrain ;
- susciter la réflexion chez le lecteur.

Il s'agit donc de réaliser une approche pluridisciplinaire à travers tous les domaines qui pourraient être utiles à l'amélioration des pratiques pédagogiques au sein de nos organisations.

## A qui ANCRAGE est-elle destinée?

Cette collection se destine principalement aux cadres, aux coordinateurs de formation, aux responsables d'équipes pédagogiques. Elle s'adresse, également, aux permanents ou formateurs qui souhaitent découvrir de nouvelles approches pédagogiques en vue de repenser les méthodes mises en place au sein de leur organisation. Toutefois, toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances pédagogiques y trouvera une mine d'informations précieuses.

## De quoi ANCRAGE est-elle composée?

La collection est constituée de deux outils indépendants et complémentaires :

- **Un livret d'accompagnement intitulé « Balises pour la formation en Organisations et Associations de jeunesse ».** Ce document tente de définir un « cadre » général des approches pédagogiques à privilégier.
- **Les cahiers thématiques** qui se centrent sur des méthodes et approches pédagogiques précises.

## Comment utiliser ANCRAGE ?

Pour faciliter la lecture, nous avons ponctué le texte d'icônes et d'encadrés qui mettent certains contenus en évidence.



### Escale pédagogique

Ces icônes signalent des définitions, des explications pour baliser ou préciser certains concepts ou approches pédagogiques.



### Questions à se poser, questions qui se posent

Ce sont des interrogations renvoyées au lecteur pour susciter la réflexion sur la thématique ou sur ses pratiques.



### Ponts vers la pratique

Cette icône présente des prolongements, des pistes d'action concrètes à mettre en place sur le terrain, des exemples de mises en application ou encore des témoignages glanés au fil de nos lectures, de nos rencontres et de nos expériences.



### Paroles de sage

Ce sont des citations que nous avons pu découvrir au cours de nos recherches. Elles nous semblaient pertinentes pour synthétiser notre propos, illustrer le contenu ou encore, faire réfléchir le lecteur.



### Approfondissement

Ce sigle propose d'approfondir certains concepts et d'aller plus loin en ce qui concerne certaines notions.



### Balises

Ce pictogramme signale au lecteur les éléments à retenir, les réponses proposées, au fil de la réflexion.

## Précautions d'emploi

Un paradoxe à dépasser... Le projet même de cette collection est un peu contradictoire. En effet, notre démarche s'inscrit dans la lignée des pédagogies actives<sup>2</sup>. Or, comment « transmettre » des attitudes et des concepts de formation non transmissifs ? Notre volonté n'est donc pas de proposer un syllabus des bonnes pratiques de formation, mais bien de susciter la réflexion par le biais d'apports issus de la recherche scientifique. Nous avons donc fait le pari que le lecteur pourra prendre le recul nécessaire et s'approprier les contenus afin qu'ils soient de véritables outils au service de la formation.

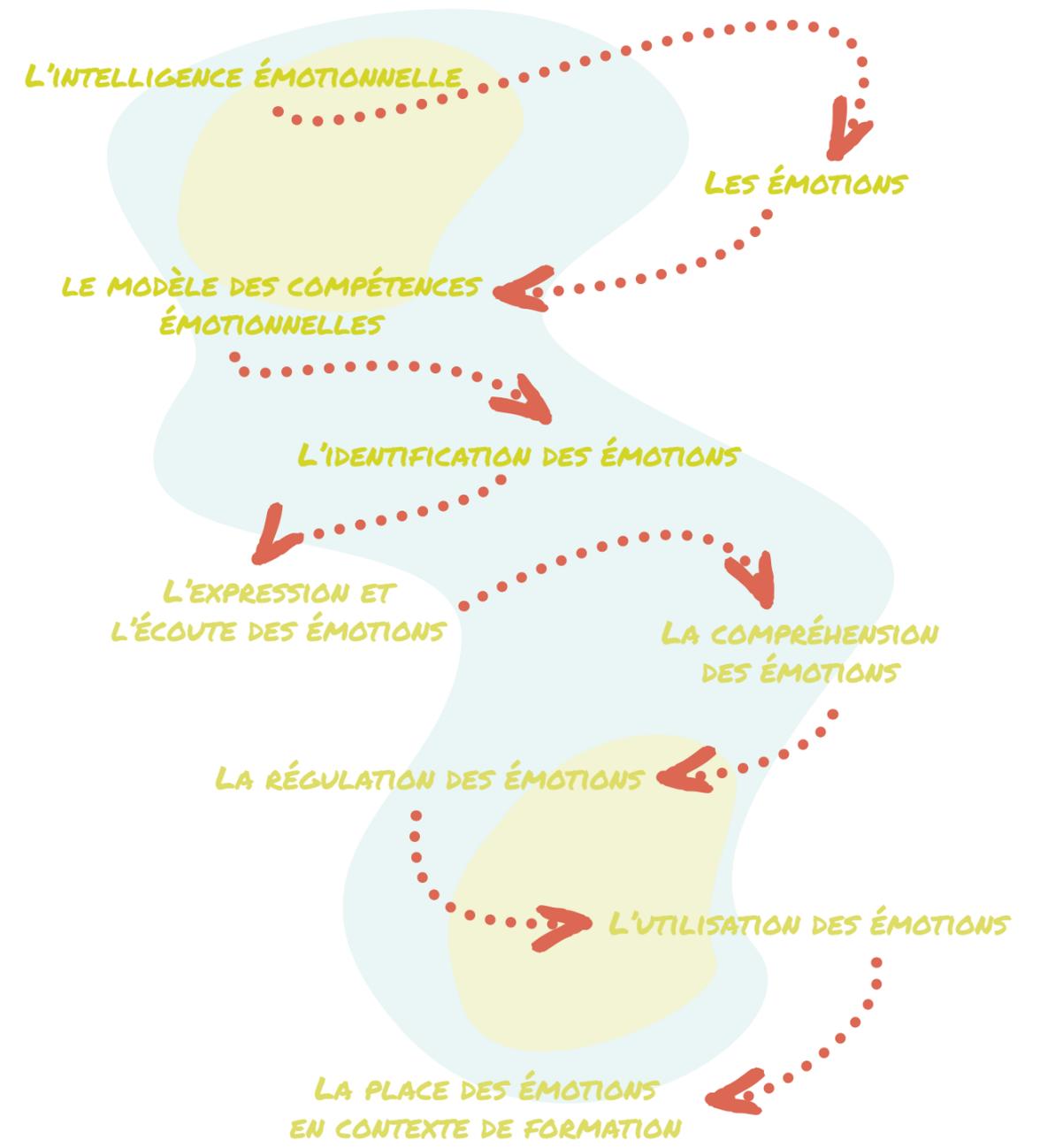
2 Cf. Ancrage n°0 : Balises pour la formation en Organisations et Associations de Jeunesse.

# Contenu

Préface.....	11
Préambule .....	13
<b>1. L'intelligence émotionnelle .....</b>	<b>15</b>
1.1. Petit bout d'histoire .....	15
1.2. De l'intelligence à l'intelligence émotionnelle .....	17
a. Qu'est-ce que l'intelligence ?.....	17
b. Les différentes conceptions de l'intelligence émotionnelle.....	20
1.3. Pourquoi développer ses compétences émotionnelles ?.....	21
<b>2. Les émotions .....</b>	<b>25</b>
2.1. Qu'est-ce qu'une émotion ? .....	25
2.2. Les différents types d'émotions .....	26
a. Les émotions de base ou primaires.....	26
b. Les émotions complexes ou secondaires.....	27
2.3. A quoi servent les émotions ? .....	28
2.4. Le fonctionnement des émotions.....	31
a. Les bases neurobiologiques des émotions.....	31
b. La séquence émotionnelle .....	32
c. L'apprentissage et le conditionnement émotionnel .....	36
d. Lorsque les émotions déraillent... ..	37
<b>3. Le modèle des compétences émotionnelles .....</b>	<b>39</b>
<b>4. L'identification des émotions .....</b>	<b>43</b>
4.1. Pourquoi est-il important d'identifier les émotions ?.....	43
4.2. L'ouverture aux émotions et le vocabulaire émotionnel.....	43
4.3. Identifier ses propres émotions.....	45
a. Identifier ses émotions à partir des cognitions .....	46
b. Identifier ses émotions à partir des modifications biologiques.....	46
c. Identifier ses émotions à partir des tendances à l'action.....	47
4.4. Les niveaux de conscience émotionnelle .....	47
4.5. Identifier les émotions d'autrui .....	48
a. La communication non verbale.....	49
b. Les expressions faciales .....	49
c. Les autres signaux non verbaux.....	51
<b>5. L'expression et l'écoute des émotions.....</b>	<b>55</b>
5.1. Exprimer adéquatement ses émotions .....	55
a. Expression ou non expression des émotions ?.....	55
b. L'apprentissage de l'expression des émotions .....	57
c. Le partage social des émotions.....	57
5.2. Faciliter l'expression des émotions d'autrui : l'écoute.....	58
<b>6. La compréhension des émotions .....</b>	<b>63</b>
6.1. Les émotions comme information sur les besoins.....	63
6.2. Les moyens ne sont pas des besoins !.....	65
<b>7. La régulation des émotions .....</b>	<b>67</b>
7.1. Les émotions fonctionnelles et dysfonctionnelles.....	67
7.2. Les principales formes de régulation émotionnelle .....	68
7.3. La régulation des émotions désagréables (négatives) .....	70
7.4. La régulation des émotions agréables (positives).....	73
<b>8. L'utilisation des émotions.....</b>	<b>75</b>
<b>9. La place des émotions en contexte de formation .....</b>	<b>79</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>83</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>85</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>87</b>

# L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

EN CONTEXTE DE FORMATION



**Lire plus?**

**Vous pouvez commander cet ancrage  
sur [resonanceasbl.be](https://resonanceasbl.be)**