

Transformer la violence des élèves.

Le site compagnon du livre de Daniel Favre aux Editions Dunod.

Les lobes frontaux permettent de réguler nos émotions SAVEZ-VOUS UTILISER VOS EMOTIONS POUR AGIR ?

Les émotions nous guident dans nos choix et nos stratégies raisonnées. C'est grâce à nos émotions que nous sommes capables d'agir et de décider. Cette aptitude est cependant difficile à percevoir et à quantifier.

Ce questionnaire a pour but de vous permettre de vous interroger sur l'utilisation de vos ressources émotionnelles. Faites le test et voyez si vous êtes d'accord.

L'exercice consiste à répondre à une série de 12 questions en précisant :

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

J'ai conscience de mes sentiments, même subtils, au moment où ils émergent.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

J'utilise mes sentiments pour prendre des décisions importantes dans ma vie.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Les humeurs négatives me submergent.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Quand je suis en colère, je suis incapable de me calmer : j'explose ou je fulmine en silence.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Quand je me fixe un but, je suis capable de remettre à plus tard une satisfaction plutôt que de suivre mes impulsions.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Je redoute les défis, comme un examen ou une prise de parole en public, je trouve difficile de bien me préparer.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Plutôt que de me laisser abattre par les revers et les déceptions, je reste optimiste et je garde espoir.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Les gens n'ont pas besoin de me dire ce qu'ils ressentent, je suis capable de le sentir.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Ma perception aiguë des sentiments d'autrui me rend sensible à leur malheur.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

J'ai des difficultés à gérer les conflits et les débordements émotionnels dans les relations.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Je suis capable de sentir l'ambiance dans un groupe ou dans une relation et d'identifier les sentiments non-dits.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Je peux apaiser ou maîtriser les sentiments d'angoisse de façon à ce qu'ils ne m'empêchent pas de faire ce que j'ai besoin de faire.

Toujours Habituellement Quelquefois Rarement Jamais

Réponses à la question posée en fonction de votre score entre 0 et 48.

«Pas du tout !» (0-12)

Vous faites partie des gens qui ne font pas du tout confiance à leurs ressources émotionnelles. Bonne nouvelle ! Nous vous annonçons que vous disposez d'un potentiel inexploité : les ressources de l'intelligence émotionnelle que vous pourrez bientôt les ajouter à vos ressources rationnelles !

«Un peu !» (12-24)

Vous devez posséder de bonnes capacités rationnelles et vous n'osez pas toujours vous faire pleinement confiance, ce qui revient à vous appuyer en premier sur votre intelligence rationnelle. Vous pourriez utiliser davantage le potentiel de votre intelligence émotionnelle. Pensez-vous pouvoir changer en ce sens ?

«Beaucoup !» (24-36)

Vous avez appris à faire confiance à vos ressources émotionnelles pour résoudre des problèmes ou des situations critiques. Elles peuvent être encore développées. Utilisées conjointement avec vos ressources cognitives, vos compétences devraient devenir de plus en plus grandes.

«Passionnément !» (36-48)

Vous faites vraiment confiance à vos ressources émotionnelles et vous avez bien raison ! Mais avez-vous pensé à la confiance que vous auriez si vous aviez développé tout autant vos ressources cognitives ?

Pour en savoir plus 1

Ce test est inspiré d'une tendance actuelle de la psychologie nord américaine qui positionne «l'intelligence émotionnelle» au centre de nos décisions.

Le livre de Daniel Goleman a contribué à diffuser ce point de vue en France. *«Depuis quelques années, les psychologues sont de plus en plus nombreux à penser que le QI ne concerne qu'une frange étroite d'aptitudes linguistiques et mathématiques, et que si de bons résultats aux tests d'intelligence permettent d'augurer une réussite scolaire, ils se révèlent de moins en moins significatifs à mesure que les sentiers de la vie s'écartent de ce domaine limité. Ces psychologues, dont Sternberg et Salovey, adhèrent à une conception plus large de l'intelligence, et ils s'efforcent de la formuler en fonction de ce qui est nécessaire pour réussir dans l'existence. Cette ligne de recherche met de nouveau en évidence le rôle primordial de l'intelligence «personnelle» ou émotionnelle.»*

Salovey décompose cette forme d'intelligence en cinq compétences (qui ont servi de base à l'élaboration du questionnaire) : la connaissance des émotions, la maîtrise des émotions, l'automotivation, la perception des émotions d'autrui, la maîtrise des relations humaines

1. La connaissance des émotions

Quiconque est aveugle à ce qu'il ressent, est à la merci de ses sentiments. Par contre, les personnes capables d'identifier leurs émotions perçoivent plus clairement les répercussions intimes de leurs décisions dans les choix qui conduisent leur vie.

2. La maîtrise de ses émotions

La capacité de se libérer de l'emprise de l'angoisse, de la tristesse ou de la colère permet de pacifier son esprit et de faire face aux contrariétés de la vie.

3. L'automotivation

Canaliser ses émotions permet de se concentrer. Etre capable de remettre à plus tard la satisfaction de ses désirs et mettre au repos ses émotions, permet d'être productif et efficace dans ce que nous entreprenons.

4. La perception des émotions d'autrui

L'empathie est la capacité de ressentir les sentiments d'autrui. Les personnes emphatiques sont plus réceptives aux signaux subtils des besoins et des désirs des autres et cela facilite l'interaction sociale.

5. La maîtrise des relations humaines

Savoir entretenir de bonnes relations avec les autres c'est en partie savoir comprendre leurs émotions. Ceux qui savent conduire efficacement leurs relations avec autrui, peuvent aboutir leurs projets.