

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Avec Shona GIGOULEY, Étudiante en Master de Psychologie du développement
Najwa MAHLA, Étudiante en Master de Neurosciences cognitives

Les compétences émotionnelles (CE) ont longtemps fait l'objet de controverses dans la recherche. Toutefois, il existe actuellement un consensus sur leur définition. Les CE se définissent comme la façon dont les individus peuvent identifier, exprimer, utiliser, comprendre et même réguler leurs émotions mais aussi celles d'autrui.



Les CE de base

Il existe 5 grandes CE de base qui concernent aussi bien nos propres émotions (versant intrapersonnel) que celles d'autrui (versant interpersonnel).

Les 5 CE de bases sont :

Identification

Identifier les émotions

Compréhension

Comprendre les causes et conséquences des émotions

Expression

Exprimer les émotions de façon socialement acceptable

Régulation

Gérer le stress et les émotions

Utilisation

Utiliser les émotions pour accroître son efficacité personnelle

L'importance des CE

Le développement des CE est un aspect important du développement cognitif. Les CE permettent de s'adapter à son environnement et d'entretenir de bonnes relations sociales. Elles influencent également la santé physique et le bien-être des individus. Ces dernières peuvent avoir un effet sur les performances académiques ou professionnelles (elles favorisent la gestion du stress par exemple).

Développer les CE chez l'enfant



Enseigner le vocabulaire émotionnel



Favoriser la coopération



Jouer à "faire semblant"



Favoriser la médiation



Former les enseignants

Pour aller plus loin :

Mikolajczak et al. (2023). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.