

### Qu'est-ce que c'est?<sup>1,2</sup>

Concept popularisé par Daniel Goleman en 1997, l'intelligence émotionnelle est une interaction harmonieuse de l'émotion de la cognition et de la sensation. Elle consiste :

- en la capacité à mieux vivre avec vos émotions et celle des autres, à changer votre relation à ces émotions;
- à prendre conscience de l'impact qu'une bonne gestion des émotions peut avoir dans votre vie (université, travail, vie personnelle).

### Le saviez-vous?<sup>3</sup>

Selon l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA), l'intelligence émotionnelle est une compétence managériale essentielle à développer, car :

- les émotions sont intimement liées à la réflexion et à la prise de décision;
- elle encourage à exercer un leadership conscient.

### Les cinq compétences de l'intelligence émotionnelle<sup>1</sup>

**01**

Reconnaître les émotions chez les autres et chez soi

**Sur le plan personnel, il s'agit de la capacité à...**

- Reconnaître son vécu émotionnel

**Sur le plan interpersonnel, il s'agit de la capacité à...**

- Reconnaître les processus émotionnels chez les autres

**02**

Exprimer ses émotions et faciliter l'expression d'autrui

**Sur le plan personnel, il s'agit de la capacité à...**

- Exprimer ses émotions de manière adaptée au contexte

**Sur le plan interpersonnel, il s'agit de la capacité à...**

- Permettre aux autres d'exprimer leurs sentiments et faciliter cette expression

**03**

Comprendre son vécu émotionnel et celui d'autrui

**Sur le plan personnel, il s'agit de la capacité à...**

- Comprendre son vécu émotionnel dans le contexte présent

**Sur le plan interpersonnel, il s'agit de la capacité à...**

- Comprendre le vécu et les réactions de ses interlocuteurs

**05**

Réguler les émotions sur les plans personnel et relationnel

**Sur le plan personnel, il s'agit de la capacité à...**

- Gérer ses émotions désagréables en fonction du contexte et de ses objectifs. Réguler ses émotions positives et faire de ses émotions un point fort

**Sur le plan interpersonnel, il s'agit de la capacité à...**

- Réguler et gérer les émotions désagréables dans leur dimension relationnelle. Réguler les émotions positives dans la relation

**05**

Utiliser positivement les émotions pour soi et dans les relations

**Sur le plan personnel, il s'agit de la capacité à...**

- Utiliser positivement ses émotions pour cultiver ses ressources

**Sur le plan interpersonnel, il s'agit de la capacité à...**

- Utiliser positivement les émotions pour enrichir ses relations

## Références

1. Kotsou, I. (2016). *Intelligence émotionnelle et management : comprendre et utiliser la force des émotions* (3e éd.). De Boeck Supérieur.
2. Kotsou, I. (s.d.). *L'intelligence émotionnelle*. <http://www.ilioskotsou.com/pages/lintelligence-emotionnelle>
3. Cayer, M., Tardif, J. et Martineau, E. (2020). *L'intelligence émotionnelle : la compétence managériale du futur*. Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA). <https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/volume-22-hors-serie/intelligence-emotionnelle>

### À propos de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie

La mission de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie (CFSG) au Québec vise à accroître la représentation féminine et à maintenir la participation des femmes dans le domaine des sciences et du génie (SG).

Dans son premier volet, elle œuvre auprès des jeunes filles et de leur entourage pour présenter et démystifier les possibilités que les SG ont à offrir. Elle agit également auprès des étudiantes et des professionnelles pour mieux les outiller à surmonter les obstacles qui affectent encore leur parcours. Puis, elle collabore avec plusieurs milieux afin de mobiliser les efforts autour de l'équité, la diversité et l'inclusion en enseignement supérieur et en recherche.

Dans son deuxième volet, elle se consacre à la recherche pour comprendre et faire connaître la problématique. Elle contribue ainsi à soumettre des pistes de solution aux différentes instances impliquées pour stimuler le changement.

### Remerciements

Merci à nos partenaires principaux pour leur précieuse contribution aux projets de la Chaire.

Avec la participation financière de

