



## ATELIER #1 (AM)

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE et COMMUNICATION CONSCIENTE

### Volet INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- « C'est tellement agréable de travailler avec toi. »  
« On sent que tu es une personne alignée à ce qui te tient à cœur. »  
« J'apprécie que tu prennes ce moment pour m'écouter. »

Si une personne étudiante, enseignante ou collègue fait l'un de ces beaux compliments à une personne de son entourage, elle est en train de souligner la qualité de son intelligence émotionnelle, une intelligence dont on saisit de plus en plus la valeur et où les termes « quotient émotionnel » font peu à peu leur apparition dans le milieu académique et professionnel. Plus spécifiquement, cette « intelligence du cœur » met en relief notre capacité à mieux nous connaître, nous gérer, nous motiver vers l'atteinte d'objectifs qui ont du sens pour nous tout en alliant considération et échanges authentiques avec l'autre. Dans nos vies, cette intelligence se décline en cinq dimensions distinctes, mais interreliées, qui, lorsque comprises et exercées, nous ouvrent la porte à une meilleure maîtrise de soi et à des interactions plus harmonieuses.

Cette première partie de l'atelier nous propose **d'explorer les cinq dimensions-clés de cette intelligence [Goleman]** pour nous aider à mieux la développer concrètement en soi, chez nos personnes étudiantes et/ou collègues ainsi qu'à sensibiliser à son importance.

### Volet COMMUNICATION CONSCIENTE

Comme ce serait simple d'avoir une recette magique qui nous permettrait de mieux décoder rapidement ce qui se passe en soi et l'autre et d'ainsi communiquer harmonieusement avec n'importe quelle personne aussi réfractaire soit-elle! Il n'existe peut-être pas de méthode miracle de ce genre, mais l'approche de la communication consciente [*basée sur l'approche de la Communication Non-Violente (CNV) de Rosenberg*] nous propose une clé « presque passe-partout » qui outille et s'insère efficacement en milieu académique et professionnel, et ce, en commençant par notre décodage sentiment-besoin et celui de l'autre en amont des échanges.

Lorsque nous sommes stressés, quel pourrait donc être le besoin non comblé sous-jacent? Et si nous nous sentons épuisés/es/emballés/es, quel pourrait être le besoin qui est déjà comblé? Et quel est l'intérêt d'identifier ce besoin s'il est déjà comblé? Des notions bien simples en apparence, mais tellement outillantes lorsqu'elles sont maîtrisées...

Cette deuxième partie d'atelier nous propose de **s'initier aux notions de base de l'approche de la communication consciente** afin de les intégrer concrètement à notre enseignement et/ou intervention ainsi que dans nos relations avec nos personnes étudiantes et collègues. Cette approche permet de développer plus spécifiquement certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle et d'ainsi nourrir le développement de la santé mentale de ceux-ci en amont des problématiques.

**À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :**

- Mieux connaître les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle et leurs liens hiérarchisés entre elles ;
- Mieux développer consciemment leurs dimensions nécessitant d'être développées et optimiser celles étant bien maîtrisées;
- Comprendre le lien entre les sentiments vécus et leurs besoins sous-jacents ;
- Mieux identifier et gérer leurs sentiments et besoins vécus (auto-empathie) ;
- Mieux se soucier et décoder les sentiments et besoins vécus chez l'autre les entourant (empathie) ;
- Connaître les quatre étapes-clés de la communication consciente et leurs interactions entre elles ;
- Communiquer et interagir plus consciemment et harmonieusement avec les personnes les entourant en intégrant cette approche à leur quotidien.



## ATELIER #2 (PM)

### NOS STYLES DE COMMUNICATION EN TRAVAIL D'ÉQUIPE : analytique, fonceur, aimable et expressif

« Seul on va plus vite, à plusieurs on va plus loin. »<sup>1</sup> Ce proverbe africain porte bien son nom et le travail en équipe peut parfois comporter bien des défis avant de tendre vers un équilibre plus efficace et satisfaisant. Se charger du travail de façon individuelle, aller discuter d'un collègue avec un autre, fuir l'interaction, confronter impulsivement l'autre, changer d'équipe, etc. est souvent tentant...

Et si nous comprenions mieux nos forces, besoins et points de vigilance associés à notre style de communication prédominant et ceux des autres? Êtes-vous plus du style « analytique », « fonceur », « aimable » ou « expressif »? Quel besoin prédomine particulièrement chez chacun de ces styles? Qu'est-ce qui me fait réagir? Quels styles composent mon équipe?

Afin d'optimiser en conscience notre posture enseignante ou intervenante dans l'accompagnement de nos personnes étudiantes et/ou collègues en travail d'équipe, cette deuxième partie de l'atelier vous propose d'**explorer le modèle des quatre styles de communication** [développé par Wilson et adapté par Cormier (2018)] et leurs interactions entre eux. Il invite aussi à bonifier au passage la qualité de notre ouverture et empathie en travail de collaboration avec nos propres collègues.

L'exploration de ce modèle permet de dresser des pistes de solutions qui désamorcent certaines situations pouvant mener à des conflits et ainsi favoriser un climat de travail bienveillant.

\* Un questionnaire individuel validé est passé pendant l'atelier afin d'aider à mieux cibler les styles prédominants de chaque personne.

**À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :**

- Distinguer les traits/forces/points de vigilance/besoins plus typiques à chacun des quatre styles de communication explorés ;
- Mieux identifier et comprendre l'impact de leur propre style prédominant dans leurs interactions en travail d'équipe et celui des autres ;
- Interagir consciemment au quotidien avec leurs collègues en conjuguant plus efficacement et harmonieusement avec les caractéristiques de chacun ;
- Élaborer des pistes de solutions pertinentes qui répondent aux besoins de chacun des styles de communication lorsqu'il y a difficultés.

---

<sup>1</sup> À noter que l'écriture inclusive a été privilégiée pour l'ensemble du texte, à l'exception des proverbes et citations.