



Cette notion regroupe **un ensemble d'habiletés** qui permettent à un individu de **gérer ses émotions stratégiquement** dans le but de favoriser l'atteinte d'objectifs significatifs sur les plans personnel et social.

La compétence émotionnelle comprend donc :



Un axe **intrapersonnel**:
l'application de **stratégies** de gestion des émotions pour atteindre ses objectifs de manière autonome



Un axe **interpersonnel** :
l'application de **stratégies** de gestion des émotions pour **gérer efficacement ses relations avec autrui** dans le but d'atteindre ses objectifs.

Ces habiletés regroupent notamment l'identification, la compréhension, l'expression, la régulation et l'utilisation des émotions.

L'identification

Je suis capable d'identifier mes émotions

Je suis capable d'identifier les émotions chez les autres



La compréhension

Je comprends les causes et les conséquences de mes émotions

Je comprends les causes et les conséquences de mes émotions chez l'autre



L'expression

Je sais exprimer mes émotions de façon socialement adaptée

Je permets aux autres d'exprimer leurs émotions



La régulation

Je suis capable de réguler l'intensité de mes émotions

Je suis capable d'aider les autres à réguler l'intensité de leurs émotions



L'utilisation

J'utilise mes émotions pour guider mes actions et prendre des décisions

J'utilise les émotions des autres pour guider mes actions et mes décisions

