

**CONSEIL : AIDER LES ETUDIANTS A FAIRE FACE A L'INCERTITUDE ET AUX RISQUES : QUESTIONNAIRE SUR LA CONSCIENCE EMOTIONNELLE (EAQ)**

**Auteur : Barbara Dainelli EnAIP FVG**

**Focus**

Ce conseil vise à aider les élèves (principalement les élèves de l'enseignement professionnel âgés de 15 à 19 ans) à prendre conscience de ce qu'ils ressentent ou de ce qu'ils pensent de leurs sentiments. Cette ressource aide les formateurs, les membres de la famille, les conseillers et les éducateurs à identifier les émotions des adolescents et à favoriser le bien-être émotionnel et une santé mentale positive à l'école.

Cet outil est lié à la compétence EntreComp "**Faire face à l'ambiguïté, à l'incertitude et au risque**" (3.3).

Cette compétence consiste à "gérer le changement et le risque". ...

Le changement est inévitable. Même si nous n'en avons pas toujours l'impression, il n'y a pas deux jours identiques et les êtres humains sont toujours mis au défi par des événements inattendus (et parfois attendus) qui nous obligent à changer ou à adapter nos attentes".

La conscience émotionnelle est un moyen de faire face à l'incertitude et aux changements stressants. Il s'agit d'une clé pour apprendre à faire face à l'incertitude.

**Objectif et destinataires**





## Description de la pointe

L'Emotional Awareness Questionnaire (EAQ) vise à identifier la manière dont les enfants et les adolescents ressentent ou pensent leurs sentiments.

La version actuelle de l'EAQ adopte une structure à six facteurs, décrivant six aspects du fonctionnement émotionnel :

- Différencier les émotions,
- Partage verbal des émotions,
- Conscience corporelle des émotions,
- Mettre en scène ses émotions,
- Analyse des émotions,
- Attention aux émotions des autres.

L'EAQ se compose de 30 questions. Certaines questions sont formulées de manière positive et sont donc notées de manière inversée.

Les personnes interrogées évaluent dans quelle mesure chaque élément est vrai pour elles sur une échelle de trois points (1 = pas vrai, 2 = parfois vrai, 3 = souvent vrai).

Nous utilisons le « Emotional Intelligence Questionnaire » développé par K.V. Petrides et ses collègues, pour mesurer la conscience émotionnelle chez les adultes.



Un autre outil précieux est le questionnaire d'auto-évaluation de l'intelligence émotionnelle, conçu pour vous faire réfléchir aux différentes compétences de l'intelligence émotionnelle telles qu'elles s'appliquent à vous.

Il s'appuie sur le concept d'« intelligence émotionnelle » de Daniel Goleman, qui comprend les éléments suivants

- Conscience de soi



Gestion des émotions

- Se motiver
- Empathie
- Compétences sociales.

### **Meilleures pratiques ou exemples utiles**

Si vous souhaitez en savoir plus, le questionnaire est disponible en plusieurs langues (néerlandais, anglais, farsi, français, allemand, italien, japonais, roumain, espagnol, urdu, arabe et turc).

[Version anglaise EAQ](#)

Si vous souhaitez en savoir plus sur le questionnaire d'intelligence émotionnelle et sur l'interprétation des résultats :

[Questionnaire sur l'intelligence émotionnelle](#)

