

Connaître et maîtriser ses émotions

Questionnaire pour les enseignants – Compétences émotionnelles

Evaluer de 1 à 5 (1. Pas du tout, 2. Presque jamais, 3. Parfois, 4. La plupart du temps, 5. Toujours) les assertions suivantes.

	1	2	3	4	5
1. Je reste de bonne humeur même si quelque chose de grave m'arrive.					
2. Je peux généralement décrire mes sentiments et mes émotions avec des mots.					
3. Même lorsque les personnes qui me entourent sont de mauvaise humeur, je reste de bonne humeur.					
4. Les expériences désagréables m'apprennent que je dois me comporter différemment par la suite.					
5. Lorsque quelqu'un me loue ou me récompense, je travaille avec plus d'engagement.					
6. Si je n'aime pas quelque chose, je le montre immédiatement.					
7. Si j'aime quelqu'un, je fais tout ce que cette personne souhaite.					
8. Si je suis de bonne humeur, il est difficile de me mettre de mauvaise humeur.					
9. Si je suis de bonne humeur, je résous facilement tous les problèmes.					
10. J'apprends et je mémorise plus si je suis de bonne humeur.					
11. Lorsque j'insiste, je peux résoudre un problème à priori insoluble.					
12. Quand je suis avec quelqu'un qui m'apprécie, je surveille mon comportement.					
13. Si je rencontre une connaissance, je vois immédiatement de quelle humeur elle est.					
14. Si je vois les sentiments d'une personne, je comprends généralement leur origine.					
15. Je sais quand un ami est triste ou déçu.					
16. Je peux facilement communiquer la personne que j'aime.					
17. Je peux décrire les émotions que j'éprouve à un certain moment.					
18. Je remarque rapidement une modification de l'humeur d'un ami.					
19. Je sais toujours quoi dire à une connaissance pour son anniversaire.					
20. Je peux rapidement convaincre un ami qu'il n'y a aucune raison d'inquiétude.					
21. J'exprime suffisamment mes sentiments.					
22. Je peux décrire comment je me sens.					
23. Je peux voir si quelqu'un se sent impuissant.					
24. Quelqu'un d'autre peut toujours dire comment je me sens.					
25. Je comprend généralement pourquoi je me sens mal.					
26. Je peux toujours dire ce que ressent quelqu'un par expression de son visage.					
27. Je remarque si quelqu'un essaie de cacher sa mauvaise humeur.					
28. Je remarque si quelqu'un agit différemment de son humeur.					
29. Je peux nommer la plupart de mes émotions ou sentiments.					
30. Je reconnais la plupart de mes émotions ou sentiments.					
31. Je remarque si quelqu'un se sent coupable.					

Questionnaire pour les enseignants – Méthodes utilisées pour développer les compétences émotionnelles

Evaluer de 1 à 5 (1. Pas du tout, 2. Presque jamais, 3. Parfois, 4. La plupart du temps, 5. Toujours) les assertions suivantes.

	1	2	3	4	5
1. Je prends du temps pour que les élèves puissent dire ce qui leur est arrivé chez eux ou à l'école.					
2. Lorsqu'un élève est en colère, je lui en demande la raison et je lui demande de se contrôler.					
3. Je prends en compte les différences (cognitives, de niveau, de culture, situation de handicap...) pour préparer mes cours et pour les donner.					
4. J'encourage les élèves à avoir une relation juste et honnête.					
5. Dans les échanges, j'inclus les apprenants qui sont plus silencieux et réservés.					
6. Lorsqu'un conflit survient, j'essaie de l'analyser et de le résoudre avec les élèves.					
7. J'explique que les efforts n'ont pas tous un résultat immédiatement visible mais qu'ils seront payants à long terme.					
8. J'encourage les élèves à apprendre par deux ou en groupes.					
9. Lorsque les élèves sont tendus ou fatigués, je fais avec eux des activités de relaxation.					
10. Quand je suis moi-même tendu ou fatigué en raison du comportement de mes élèves, j'utilise une technique de relaxation (par exemple, la respiration profonde).					
11. Si quelqu'un ne respecte pas les règles, j'explique en quoi le comportement n'est pas approprié.					
12. J'encourage les élèves à être patients avec les autres.					
13. Dans la discussion, j'encourage les élèves à décrire leurs sentiments et leurs émotions sur un sujet précis.					
14. Je lis ou je fais lire des récits en relation avec les émotions.					
15. J'encourage les élèves à se baser sur leur expérience émotionnelle.					
16. J'encourage les élèves à rédiger un journal.					
17. J'encourage les élèves à écrire des textes de chansons.					
18. J'encourage les élèves à faire de la pantomime, du théâtre ou à participer à des jeux de rôle.					
19. J'encourage les élèves à être charitables et à s'entraider.					
20. J'encourage les élèves à créer des objets dans lesquels ils se représentent.					
21. Je résous les conflits en petits groupes.					
22. Je remercie les élèves pour un comportement approprié et le respect des dispositions.					
23. J'encourage les élèves à être polis et à connaître les bonnes manières.					
24. Je félicite les étudiants pour leurs réalisations.					
25. Je prends le temps de rire et de m'amuser avec les élèves.					
26. J'encourage une attitude optimiste.					
27. Je parle aux élèves des problèmes qu'ils rencontrent à l'école ou chez eux.					
28. J'ai des attentes élevées pour ce qui concerne les résultats des élèves					
29. Autre : (Notez d'autres méthodes que vous utilisez, qui aident les élèves à acquérir des compétences émotionnelles.)					