



Guide pour améliorer l'Intelligence Émotionnelle des adolescents



Le Programme

- ✓ Un programme d'Éducation Émotionnelle, groupal et participatif, conçu spécialement pour les adolescents
- ✓ Une évaluation de l'intelligence émotionnelle des adolescents via un questionnaire adapté à leur âge
- ✓ Un accompagnement par un psychologue spécialisé dans l'Éducation Émotionnelle
- ✓ Un maximum de 12 séances de 1 heure
- ✓ La psychologie de l'Éducation Émotionnelle à portée des adolescents: un prédicteur de réussite

Objectifs du Programme

- ✓ Aider les adolescents à apprendre à percevoir et exprimer leurs émotions, les comprendre et aussi à se rendre compte de comment les émotions affectent notre pensée. Les aider à apprendre à réguler leurs émotions.
- ✓ Promouvoir le développement affectif des adolescents comme un complément indispensable du développement cognitif.
- ✓ Permettre aux adolescents de prévenir et de faire face à leurs problèmes et conflits quotidiens de manière constructive.
- ✓ Développer les compétences émotionnelles des adolescents: la conscience, la régulation, l'autonomie, la compétence sociale, les compétences de vie et de bien-être.
- ✓ Identifier les émotions des autres. Comprendre comment nos émotions ont une influence sur les autres.
- ✓ Aider les adolescents à améliorer leurs compétences émotionnelles et sociales pour mieux prévenir de futures comportements mal adaptés et/ou de troubles psychologiques (agressivité, échec scolaire, harcèlement, comportement di-social, isolement social, dépression, trouble du comportement alimentaire, etc.

Les Phases du Programme

Phases du Programme – Guide pour améliorer l'Intelligence Émotionnelle des adolescents		
Phases	Séances	Contenus
Phase Préliminaire		INTRODUCTION AU PROGRAMME
	Séance 0	Présentation de l'Intelligence Émotionnelle et Formation de groupes
Phase 1		PERCEPTION ET EXPRESSION EMOTIONNELLE
	Séance 1	Apprendre à exprimer et à percevoir les émotions basiques
	Séance 2	Jouer à exprimer et à percevoir des émotions
	Séance 3	l'expression artistique des émotions
Phase 2		FACILITATION EMOTIONNELLE
	Séance 4	Les émotions et les souvenirs
	Séance 5	Comment les émotions me permettent de décider et d'agir mieux
	Séance 6	M'aider à penser avec mes émotions
Phase 3		COMPREHENSION DES EMOTIONS
	Séance 7	Développe ton vocabulaire affectif
	Séance 8	La valeur des émotions
	Séance 9	Apprendre comment connecter avec les autres
Phase 4		LA REGULATION DES EMOTIONS
	Séance 10	Que fais-je quand je me sens ...?
	Séance 11	Comment interagir avec moi et les autres
	Séance 12	Apprendre à réguler les émotions de tes camarades de classe

Créons L'Avenir de nos Adolescents! »

**Association
Française de
l'Intelligence
Emotionnelle**

**Apprendre, se Développer,
Grandir!**

