

# La liste de vérification des pratiques de la résilience : atouts d'intelligence émotionnelle

---

- Encourager les membres de votre équipe à être conscients de leurs émotions. Vous pouvez faire l'activité suivante : Demandez-vous comment vous vous sentez aujourd'hui. Attribuez-vous une cote entre 0 et 100 et prenez note de vos cotes à chaque jour. Si vos émotions sont dans une ou l'autre des extrémités, notez la ou les raisons de ceci.
- Il importe de savoir ce qui nous motive car la motivation est la raison principale qui nous permet d'atteindre nos buts. Lors d'une réunion d'équipe, inviter le gens à partager les occasions durant lesquelles ils étaient le plus passionnés par leur travail. Discuter des conditions qui étaient présentes lors de ces occasions. Dresser une liste des choses qui étaient les plus motivantes et qui leur donnaient de l'énergie.
- Encourager le membres de votre équipe à mieux se connaître. Animer une activité qui leur permet de mieux se connaître en posant des questions, échangeant sur leurs intérêts, les endroits, les passe-temps, les aspirations, et les activités qu'ils trouvent importants.
- Discuter avec les membres de votre équipe au sujet de l'importance de porter attention à la communication non-verbale entre collègues. Quelques points clés à cibler pourraient être: 1) Écouter attentivement afin de capter les émotions quand les gens vous parlent. 2) Porter attention à l'intonation, le débit, les expressions faciales, et les gestes. 3) Les émotions exprimées de façon non verbale, communiquent souvent plus que les mots.
- Pratiquer l'écoute active avec les membres de votre équipe à l'aide de l'activité suivante. Aller prendre un café avec un collègue et porter attention à la qualité de votre écoute active. S'assurer de mettre en pratique les habiletés suivantes: l'attention, demander des questions ouvertes, et paraphraser ce qui a été dit. Lorsque quelque chose n'est pas compris, ceux qui maîtrise l'écoute active demandent de clarifier les idées.

# Atouts d'intelligence émotionnelle

---

- Faire des activités d'équipe qui aident à promouvoir les émotions positives associées à sa participation. Les activités qui aident à comprendre les préférences des autres et à apprécier les différences contribuent à augmenter la cohésion à l'intérieur de l'équipe et à faciliter le travail collectif.
- Compléter un Inventaire des Habilités Émotionnelles avec les membres de votre équipe et utiliser les résultats pour augmenter la conscientisation des émotions et les façons de les gérer efficacement, et communiquer positivement avec les autres. (Un exemple d'un tel inventaire est disponible à travers WMA).
- L'application de stratégies calmantes est importante dans la gestion des émotions. Des techniques de relaxation comme la respiration profonde nous aident dans des périodes de stress en bloquant les pensées négatives. Ceci nous permet de demeurer calme et poursuivre de façon plus positive. Respirer lentement pendant cinq secondes et expirer pendant cinq secondes. Répéter ceci cinq fois en vous concentrant sur votre respiration.
- Encourager les membres de votre équipe à intégrer des pauses intentionnelles dans leurs routines quotidiennes. Il s'agit ici de remarquer et se concentrer sur les choses dans le présent. Ceci peut être des actions telles que :
  1. Décider de débiter notre journée au lieu de laisser notre journée nous débiter – débiter chaque jour en se concentrant sur nos respirations avant de se lever.
  2. Utiliser les transitions avec sagesse – choisir des journées durant lesquelles vous voyager au travail sans la radio ou téléphone. Lorsque vous arrivez à destination prenez le temps de vous concentration sur votre respiration.
  3. Se nourrir – lorsque vous mangez, prenez soin aux couleurs, aux goûts, et aux odeurs de votre nourriture.
  4. Marcher entre les réunions – pas de courriels ni de textes – ressentez vos pieds à chaque pas, l'air sur votre peau, et la possibilité de dire bonjour à vos collègues lorsque vous les croiser.

# Atouts d'intelligence émotionnelle

- Encourager les membres de votre équipe à prendre des pauses émotionnelles lorsque les émotions sont fortes ou stressantes. Ceci peut prendre la forme d'une courte marche, écrire ou enregistrer ses émotions ou encore discuter avec un ami dans lequel nous avons confiance afin de se calmer et mettre les choses en perspective.
- Avoir une discussion avec les membres de votre équipe au sujet de la communication positive. Commencer par identifier les forces et les réussites en lien avec les façons de communiquer dans votre équipe. Ensuite, identifier des éléments ou des points liés à la communication d'équipe sur lesquels vous voulez vous pencher afin de faire bénéficier l'équipe.
- Encourager les membres de votre équipe à utiliser des stratégies de résolution de problèmes où les deux parties en ressortent gagnantes. De telles approches accentuent le développement et le maintien de liens positifs qui visent à atteindre un objectif commun. Il se peut que votre équipe puisse bénéficier de sessions de résolution de conflits.

