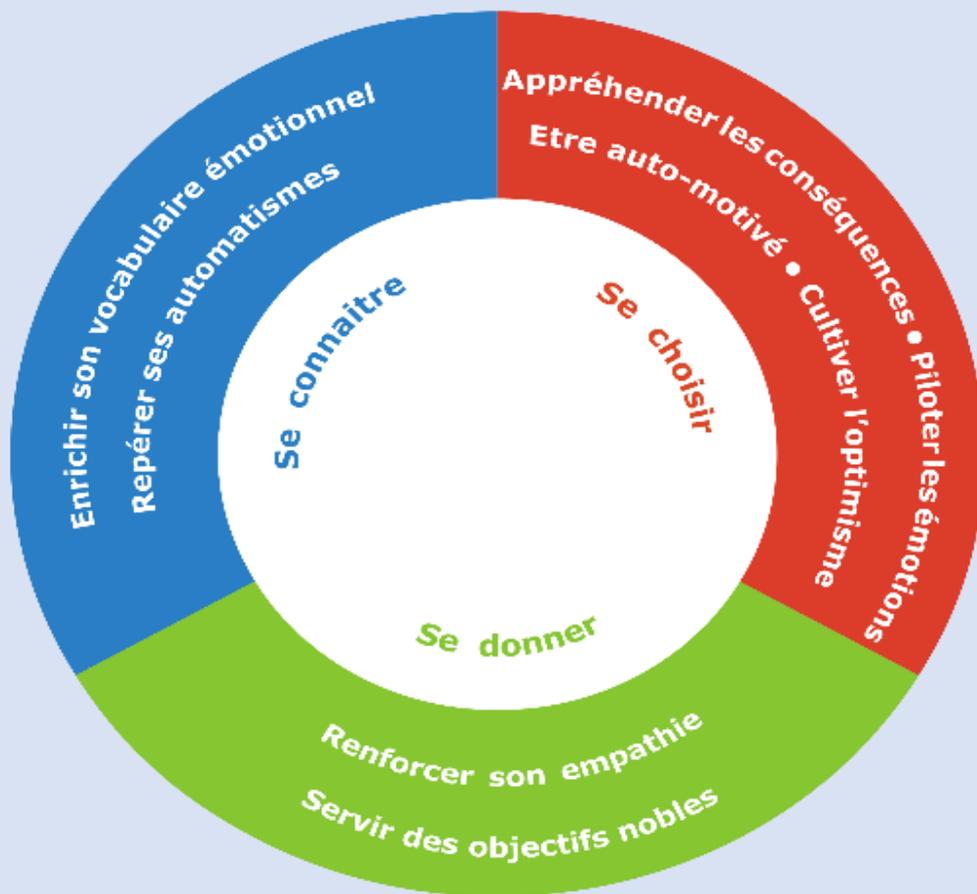


## Le Modèle IÉ complet de "Six-Seconds »

Expliqué par Joseph Chbat :

*(Le schéma a été traduit par Laurence Berlie, France)*



## Le Modèle IÉ de "Six-Seconds »

---

La compagnie « Six-Seconds » a créé modèle original et simplifié de l'Intelligence Émotionnelle depuis 1997.

Elle a bâti son modèle autour de trois **cibles** majeures :

**1- Se Connaître**

**2- Se Choisir**

**3- Se Donner.**

Ces trois axes sont supportés par huit habiletés émotionnelles fondamentales qui se partagent comme suit :

**1- Se Connaître** : (Self-Awareness)

- 1.1 Enrichir son vocabulaire émotionnel ou sa «littéracie»
- 1.2 Repérer ses automatismes

**2- Se Choisir** : (Self-Discipline)

- 2.1 Appréhender les conséquences
- 2.2 Piloter ses émotions
- 2.3 Être automotivé
- 2.4 Cultiver l'optimisme

**3- Se Donner** : (Self-Orientation)

- 3.1 Renforcer son empathie
- 3.2 Servir des objectifs nobles

Comme on peut le constater dans le schéma ci-haut, ce modèle est présenté par « Six-Seconds » d'une manière **circulaire** et **dynamique**,

signifiant que le tout est interrelié

et que

**le développement d'une cible ou d'une habileté entraîne celui de l'ensemble du modèle.**

C'est là une idée chère aux concepteurs du modèle de « Six-Seconds ».

## Traduit avec nos propres mots ce modèle de « Six-Seconds » se lit comme suit :

### 1- Prise de conscience de soi ou *self-awareness*

Pour développer son intelligence émotionnelle, il s'agit dans un premier temps de **prendre conscience** de ce qui se passe en soi sur le plan émotionnel, un travail orienté vers la prise de conscience de soi (*self-awareness*).

Pour cela,

- 1.1 il faut sortir de notre **illettrisme** émotionnel, apprendre à **lire** nos émotions, à les **nommer** et à en **ressentir** les effets qu'elles produisent en nous.
  - 1.2 Il faut également « **inspecter** », surveiller ce qui se passe en nous (**pensées, sentiments, actions**) sur un plan inconscient, provoqué par nos habitudes et par nos automatismes, dans le but de pouvoir y **intervenir** consciemment et volontairement.
- Cela résume la **première cible** dans le modèle de « Six-Seconds », celle de **se connaître**.

*Une fois notre regard tourné sur nous-mêmes et notre conscience de nous-mêmes mise en action, on est prêt pour passer à la deuxième cible, celle de **se choisir**.*

*Cela consiste justement à ne pas laisser notre vie se dérouler en nous sans notre choix, sans notre consentement.*

## 2- **Prise en charge de soi** ou **self-discipline**

Après la prise de conscience de soi, on doit vraiment passer à l'action. Cette partie est centrale dans l'approche de « Six-Seconds » et on y consacre **quatre habiletés** importantes :

2.1- **Appréhender les conséquences** de nos pensées, de nos sentiments, de nos actions. Il s'agit de penser avant d'agir, et pour ce faire, on a besoin de l'étape qui précède : savoir ce qui se passe en nous pour choisir entre les automatismes pré-enregistrés en nous et ce que nous voulons vraiment, ce que nous décidons de faire.

### 2.2- **Piloter nos émotions**

Ce processus de réflexion avant l'action étant entamé, il devient dès lors possible pour nous de « **piloter** nos émotions », de les **conduire** plutôt de se laisser conduire par elles. Et pour conduire nos émotions, il faut les **connaître**, il faut les **ressentir** afin de les **maîtriser**, ou du moins, de les **orienter** dans un sens ou dans un autre, selon nos choix.

### 2.3- Être automotivé

Pour faire tout cela, il nous faut une **auto-motivation**, qui **origine en nous** et qui nous habite constamment. On notera ici que notre auto-motivation sera d'autant plus grande que nous saurons **par où aller**, que nous aurons un « **objectif long terme** » à atteindre. Ici, on peut noter un **va-et-vient** entre la cible 2 et la cible 3 du modèle, tout comme on a vu tantôt, une **continuité** entre la cible 1 et la cible 2.

### 2.4 Cultiver l'optimisme

Pour boucler la boucle dans cette deuxième cible, « Six-Seconds » nous rappelle qu'il nous faut **cultiver l'optimisme**.

En effet, il n'est **pas simple** de prendre la responsabilité de sa vie, de **répondre** de tous nos actes.

C'est pourquoi, **il faut s'armer d'optimisme**. Il faut toujours considérer nos **plans** comme **possibles**, et à mesure que nous les réaliserons, nous serons de plus en plus convaincus que **nous pourrons continuer**. En ce sens, notre regard optimiste sur nous-mêmes et sur nos projets, facilitera la réalisation de ces derniers.

### 3- Se donner *self-orientation*

Finalement, nous arrivons au troisième axe, celui de **se donner**, celui d'avoir un ou des **objectifs nobles** vers lesquels **orienter** l'ensemble de notre activité.

#### 3.1 Renforcer notre empathie

Un des outils principaux pour réussir cette étape, c'est de renforcer **notre empathie**. De fait, la **noblesse d'un objectif** passe par une **ouverture** sur l'autre.

On est noble, lorsqu'on est capable de garder une place à autrui dans notre vie, car si tout ce que je fais ne sert qu'à moi, qu'au développement de mon Ego et mes intérêts, je suis alors un égoïste qui ne pense qu'à soi.

C'est pour cela que cette **recommandation** de « renforcer l'empathie », de s'ouvrir à l'autre et de sentir avec lui, de se mettre dans sa peau, devient **impérative**. Dans ce renforcement de l'empathie, « Six-Seconds » nous recommande une double action :

- d'une part, **diriger notre attention vers l'autre** et « sympathiser » avec lui;
- et d'autre part, **ressentir l'empathie** qu'il a pour nous ou que nous suscitons chez lui par la nôtre.

### 3.2- Servir des objectifs nobles

Ce pas vers l'autre étant franchi, il reste à identifier un domaine particulier où nous pouvons agir pour nous rendre utiles aux autres, et ce dans le but de mieux nous réaliser.

C'est là qu'arrive cette dernière habileté émotionnelle qui mettra en quelque sorte de **l'unité** dans notre vie, qui donnera un **sens** à l'ensemble de notre action et qui nous permettra de nous réaliser pleinement et noblement.

Voilà comment se présente l'ensemble de ce modèle attrayant de « Six Seconds » et comment il s'articule d'un axe à l'autre et d'une habileté à l'autre pour permettre le développement de notre intelligence émotionnelle qui devrait nous conduire vers une **vie plus consciente, plus intentionnelle, plus volontaire et plus altruiste**.

C'est tout cela qui est concentré dans le schéma circulaire qui synthétise la vision véhiculée par « Six-Seconds », et comme on l'aura sans doute perçu à travers ces explications, il s'agit d'une vision incitative

- à la conscience de soi (*self-awareness*),
- à la maîtrise de soi (*self-discipline*),
- et au don de soi (*self-orientation*).

Regardez maintenant à nouveau le schéma du départ,  
vous le comprendrez sans doute mieux  
à la lumière des explications que nous venons de vous fournir.

