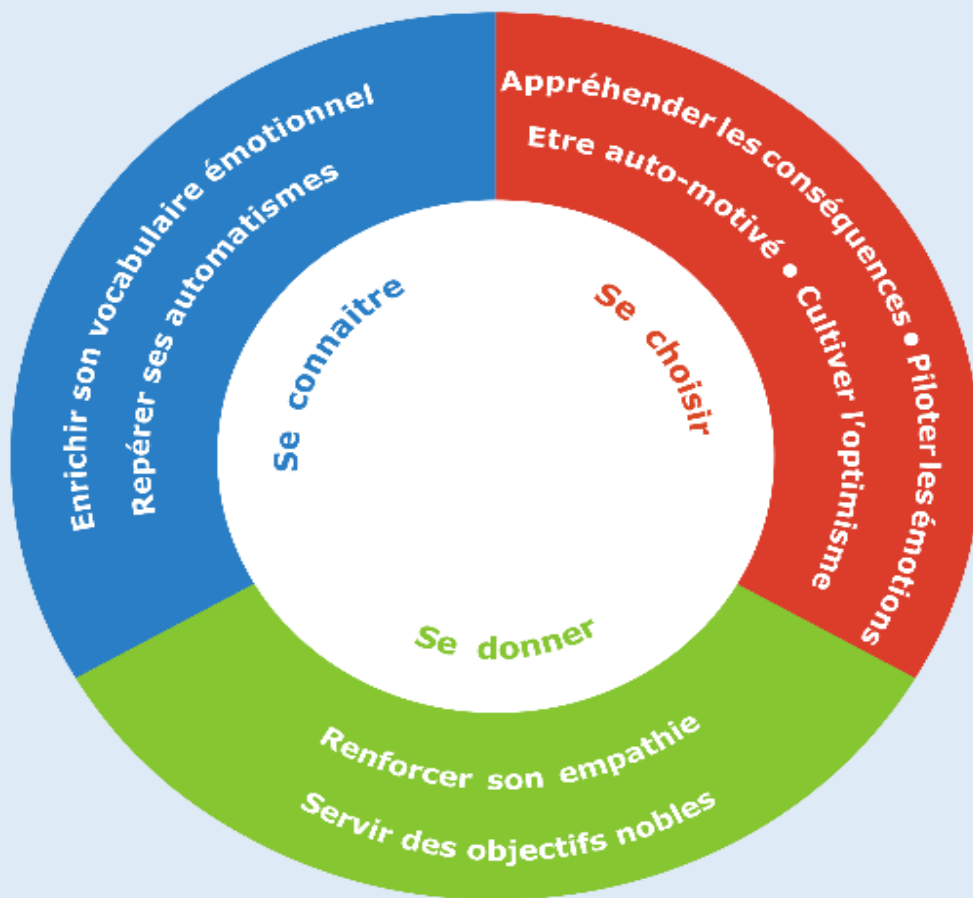


Le Modèle IÉ de «Six-Seconds »

En schéma

Traduction Laurence Berlie



Explication rapide

Comme on peut le voir sur le graphique ci-dessus, ce modèle est constitué de **trois cibles dynamiques et complémentaires**, soit se connaître, se choisir et se donner.

L'aspect dynamique dans ce modèle vient du fait que le développement de chaque cible entraîne le développement des deux autres.

Chacune de ces cibles est alimentée avec des **habiletés émotionnelles** spécifiques :

- **La première cible - SE CONNAÎTRE** se développe grâce à deux habiletés essentielles :
 - **Enrichir son vocabulaire émotionnel** (afin de reconnaître nos émotions, de les nommer et de les ressentir dans notre corps).
 - **Repérer ses automatismes** (reconnaître ses habitudes et ses modes de réactions automatiques afin de pouvoir intervenir avec des choix personnels différents de ceux qui sont encryptés en nous et prêts à être servis)

- **La deuxième cible - SE CHOISIR** se développe grâce à quatre habiletés fondamentales :
 - **Appréhender les conséquences** (calculer le pour et le contre avant de poser une action).
 - **Piloter ses émotions** (apprendre à transformer les émotions en ressources stratégiques).
 - **Être auto-motivé** (être dynamisé et motivé par des valeurs et des engagements personnels plutôt que par des forces externes).
 - **Cultiver l'optimisme** (Adopter une perspective proactive d'espoir et de possibilité).

- **La troisième cible - SE DONNER** se développe grâce à deux habiletés fondamentales :
 - **Renforcer son empathie** (reconnaître les émotions des autres et y répondre de manière approprié).
 - **Servir des objectifs nobles** (Relier ses choix quotidiens à une finalité qui confère un sens à l'ensemble de ses activités).