

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article796>

# CORDEE LYON 3 : DECOUVRIR SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



UNIVERSITÉ LYONNaises DE LA REUSSITE - 2022-2023 - CORDEE LYON 3 -  
**JEAN MOULIN**

Date de mise en ligne : mardi 7 février 2023

---

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

---

Jeudi 5 et mardi 10 janvier les deux groupes de 4ème engagés dans la Cordée de la Réussite Lyon 3 avaient rendez-vous à l'université Lyon 3 pour un module intitulé « Découvrir, renforcer et employer son intelligence émotionnelle ».

A notre arrivée sur le campus « Manufacture des Tabacs », la première chose que l'on a vu est une cour carrée, un peu plus loin, la même chose. Les deux cours comportent chacune une statue.



Le premier groupe, mardi 5 janvier, était pris en charge par Elisabeth Lê, coach et formatrice. Nous avons pu apprendre avec elle ce qu'est l'intelligence émotionnelle et comment la canaliser. On en a également profité pour revoir quelles sont les différentes émotions (tristesse, colère, joie, ...) et savoir les différencier en voyant les autres les exprimer. Ensuite, nous avons fait un quizz pour voir si nous avons compris la séance, la majorité a eu d'excellents scores.

La séance du deuxième groupe était animée par Denis Bouillet, consultant en ressources humaines. Il nous a demandé de nous présenter avec notre nom, notre âge, notre classe et quelle émotion l'on ressentait. Nous avons ensuite fait une séance sur le fonctionnement du cerveau afin de mieux comprendre et gérer nos émotions. Les émotions positives ou plaisantes montrent que notre système de valeurs est en parti ou totalement nourri. Les émotions négatives en revanche, montrent que notre système de valeurs est en parti ou totalement bafoué (non pris en compte). La clé pour apprivoiser les émotions un minimum est d'abord de les identifier et les reconnaître, puis les accueillir, les accepter et enfin les transformer, « essayer de comprendre l'intention positive de l'émotion négative ».



Après la séance nous avons pu visiter l'université, plus précisément un amphithéâtre et une bibliothèque. Un amphithéâtre comporte en moyenne 300 places tandis qu'une salle normale de classe comporte une trentaine de places. La bibliothèque avait beaucoup d'étages, c'était gigantesque et différents types de salles : une pour le travail de groupe, une autre où l'on ne doit pas parler du tout, une où l'on peut chuchoter. On y trouve une multitude de livres de différentes langues autres que le français. Les bâtiments de l'université étaient vraiment très grands avec tout ce qu'il faut pour étudier, se reposer et pour faire les activités que l'on souhaite, comme du sport.

***Shahinez Lebsir et Cassandra Sinayen***