

## Résumé

### **L'intelligence émotionnelle des enseignants et des élèves : Déterminants, effets et programme de développement**

L'intelligence émotionnelle (IE) se définit comme la capacité à identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses émotions et celles des autres. Principalement développée dans le monde de l'entreprise, l'IE n'a pas encore été beaucoup investiguée en contexte scolaire dans lequel elle s'opérationnalise sous le terme de compétences émotionnelles (CE). Pourtant, à l'école, les interactions multiples entre l'enseignant et les élèves impliquent une dimension émotionnelle omniprésente. Dès lors, l'objectif principal de cette thèse est d'étudier les déterminants et les effets des CE et de vérifier les effets d'un programme de développement de ces CE auprès des enseignants. Pour atteindre cet objectif, trois études ont été réalisées. L'étude 1, menée auprès de 9858 enseignants du premier et du second degré, met en évidence les effets des facteurs socio-démographiques et professionnels sur les CE des enseignants et détermine leurs liens avec la motivation, le style motivationnel, le sentiment d'efficacité personnelle, la santé mentale et la pratique d'une activité physique (AP). Dans l'étude 2, conduite auprès de 16 enseignants et 354 élèves, les relations entre les CE des enseignants et celles des élèves sont examinées au cours d'un trimestre. Enfin, l'étude 3 s'appuie sur une revue systématique pour construire un programme de développement des CE à destination des enseignants dont l'improvisation théâtrale constitue l'élément central et dont l'efficacité a été contrôlée par une mesure de l'AP. Les résultats de nos études ont révélé que 1) les CE des enseignants dépendent du sexe, de l'âge, de l'expérience professionnelle et de la pratique d'une AP ; 2) les enseignants avec des CE élevées sont plus motivés de manière autonome, plus motivants auprès de leurs élèves, ont un meilleur sentiment d'efficacité personnelle dans leur travail et une meilleure santé mentale ; 3) les CE des élèves ne sont pas affectées par celles de leur enseignant, mais elles sont liées à leur réussite scolaire et leur perception du style motivationnel de leur professeur ; 4) le programme de développement des CE des enseignants améliore les versants intra et interpersonnel de leurs capacités à gérer les émotions et favorise la pratique d'une AP. Ces résultats mettent en évidence les effets positifs que peuvent avoir les CE sur de nombreux aspects de la vie des enseignants et sur la scolarité des élèves. Par ailleurs, développer les CE en associant apports théoriques et improvisation théâtrale constitue une nouvelle piste professionnelle prometteuse dans le cadre des contenus et des modalités de formation initiale et continue des professeurs et des autres acteurs du système éducatif.

*Mots-clés* : Intelligence émotionnelle – Compétences émotionnelles – Enseignants – Élèves – Programme de développement – Improvisation théâtrale – Activité physique – Éducation

## Abstract

### **Teachers' and students' emotional intelligence: Determinants, effects, and development**

Emotional intelligence (EI) is defined as the ability to identify, understand, express, regulate and use one's and other's emotions. Mainly developed in the business world, EI has not yet really been investigated in the school context in which it is commonly operationalized and referred to as "emotional competences" (EC). However, at school, the multiple interactions between teachers and students involve a pervasive emotional dimension. Therefore, the main objective of this thesis is to study the determinants and effects of EC and to verify the effects of a development program for these EC among teachers. To meet this objective, three studies were conducted. Study 1 carried out among 9858 primary and secondary teachers highlights the effects of sociodemographic and professional factors on teachers' EC and determines their links with motivation, motivational style, sense of personal efficacy, mental health and physical activity (PA) practice. In study 2 which was conducted with 16 teachers and 354 students, the relationships between teachers' and students' EC are examined over a three-month period. Finally, study 3 is based on a systematic review to build an EC development program for teachers in which theatrical improvisation constitutes the central element and whose efficiency was controlled by a PA measure. The results of our studies showed that 1) teachers' EC depend on gender, age, professional experience and PA practice; 2) teachers with high EC are more autonomously motivated, more motivating to their students, have a better sense of personal efficacy in their work and better mental health; 3) students' EC are not affected by those of their teacher, but they are linked to their academic success and their perception of their teacher's motivational style; 4) The EC development program for teachers improves the intra and interpersonal aspects of their abilities to manage emotions and promotes the PA practice. These results highlight the positive effects that EC can have on many aspects of teachers' lives and on the student education. Thus, they offer interesting professional perspectives regarding the integration of this type of program in the initial and continuing training of teachers and suggest the favorable impact that this would have on society. Furthermore, developing EC by combining theoretical contributions and theatrical improvisation constitutes a new promising professional path within the framework of the contents and modalities of initial and in-service teacher training and other actors of the education system.

*Keywords:* Emotional Intelligence – Emotional competences – Teachers – Students – Development program – Theatrical improvisation – Physical activity – Education