

# Les compétences pour le contrôle émotionnel

**La gestion de stress** : contrôler les facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi que les émotions agréables et désagréables telles que la colère, la frustration, l'anxiété, la dépression et la nervosité que ressentent les apprenants en raison de certains aspects d'apprentissage (Goudeseune, 2019).

**La gestion de sentiments intenses** : la capacité de comprendre les sentiments et les émotions des autres (Báez, 2018).

**La gestion de la colère** : contrôler et surmonter les émotions et les comportements qui en découlent. (Gary Shepherd, 2019)

**La gestion de la frustration** : traiter, accepter, gérer et nommer consciemment les émotions de caractère négatif dans des situations spécifiques ainsi que l'identification des réactions qu'elles produisent (Báez, 2018).