



EQ-i<sup>2.0</sup>®

# LIEU DE TRAVAIL

RAPPORT

Frederick Sample

3 mai 2011



# Modèle EQ-i 2.0 de l'intelligence émotionnelle

## PERCEPTION DE SOI

**L'amour-propre** consiste à se respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres points forts et points faibles. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

**La réalisation de soi** correspond au souhait d'essayer constamment de s'améliorer et de s'impliquer dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs, qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

**La conscience de soi émotionnelle** comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais aussi sur celles des autres.

## GESTION DU STRESS

**La flexibilité** consiste à adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

**La tolérance au stress** implique de s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influencer de façon positive sur les situations.

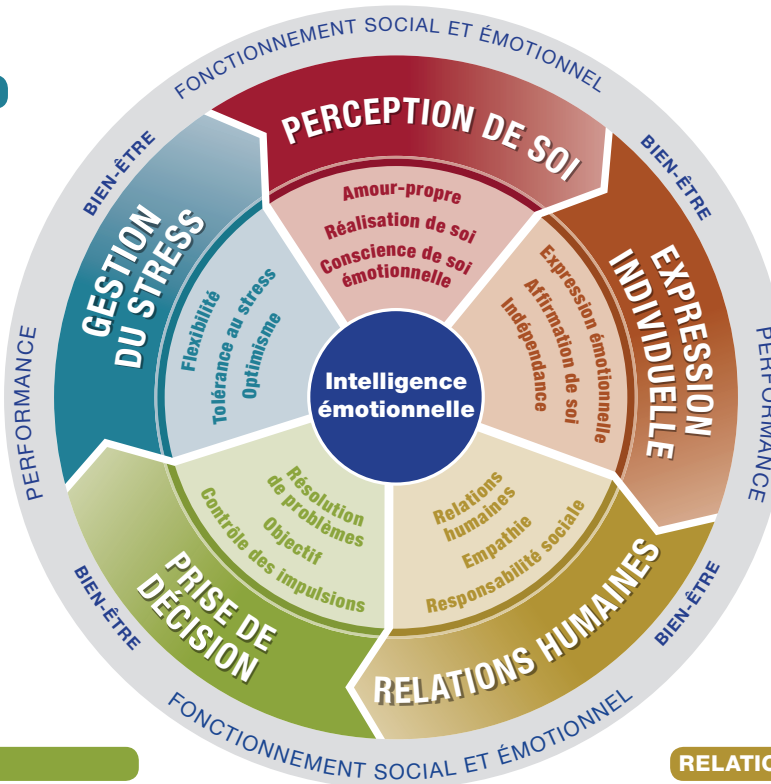
**L'optimisme** est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.

## EXPRESSION INDIVIDUELLE

**L'expression émotionnelle** consiste à exprimer ouvertement ses propres sentiments, que ce soit de façon verbale ou non verbale.

**L'affirmation de soi** inclut la communication ouverte de sentiments, de croyances et de réflexions, mais aussi la défense de ses valeurs et droits personnels d'une façon acceptable au niveau social, non-agressive et non-destructrice.

**L'indépendance** correspond à la capacité à rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décision, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.



## PRISE DE DÉCISION

**La résolution de problèmes** correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions. La résolution de problèmes inclut la capacité à comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions.

**L'objectif** correspond à la capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les émotions ou le parti pris d'une personne peuvent rendre cette dernière moins objective.

**Le contrôle des impulsions** correspond à la capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les comportements irréfléchis.

## RELATIONS HUMAINES

**Les relations humaines** font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

**L'empathie** consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un point de vue différent du vôtre, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

**La responsabilité sociale** correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au bien-être des autres. La responsabilité sociale implique d'agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.

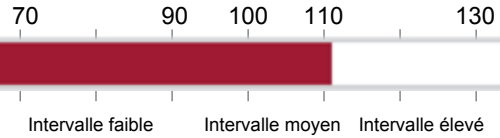
# Aperçu de vos résultats



# Amour-propre

**Amour-propre** respect de soi-même; confiance

111



## Signification de votre note

Les individus faisant preuve d'amour-propre se respectent et acceptent leurs points forts et leurs points faibles personnels tout en restant satisfaits et sûrs d'eux. Frederick, votre résultat indique que votre amour-propre est supérieur à la moyenne. Vous vous connaissez bien et avez confiance en vous, ce qui se traduit généralement par une performance accrue. Vous pourriez montrer :

- un niveau élevé de respect envers vous-même, vos points forts et vos points faibles.
- une volonté d'admettre avec assurance vos erreurs ou votre méconnaissance d'une situation.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Vous pouvez être motivé pour tirer pleinement parti de vos capacités, avoir une conception plus positive de vos capacités et vous exprimer avec plus d'assurance que ceux ayant une estime de soi moyenne. Le problème qui risque de se poser est que vous pourriez perdre les évaluations objectives de vos capacités. Faites appel à des compétences objectives pour conserver une perception de soi juste.

**Implications sociales et comportementales.** Les autres perçoivent souvent votre volonté et votre capacité à comprendre et à accepter vos points forts et vos points faibles comme de la confiance en vous. Les gens peuvent se tourner fréquemment vers vous, vous demander des conseils et rechercher votre leadership. Étant donné que vos points forts sont démontrés avec assurance, vous pouvez disposer d'opportunités ou de promotions qui maximisent ces talents. Toutefois, il reste important de rechercher des opportunités qui étendent aussi vos compétences les moins développées. Afin d'éviter des conséquences négatives potentielles dues à un amour-propre trop élevé, faites preuve d'empathie et d'un niveau d'affirmation de soi approprié pour éviter de paraître trop sûr de vous.

### Stratégies d'action

**Profil d'amour-propre.** Chercher à obtenir une rétroaction des autres sur vos points forts et vos points faibles montre votre volonté d'apprendre. Cela vous fournit également des données objectives permettant de comparer votre estime de soi.

- Sur votre lieu de travail, identifiez les personnes (collègue, responsable) qui vous connaissent assez bien pour commenter vos points forts et vos points faibles.
- Demandez-leur de dresser une liste de vos points forts et de vos points faibles en incluant des observations ou des exemples spécifiques.
- Sans regarder leur liste, écrivez ce que vous pensez être vos points forts et vos points faibles. Ensuite, comparez les listes. Y-a-t-il des exemples où les autres sont en désaccord avec les points forts que vous avez énumérés?

**Avouez vos points faibles.** Bien que ce soit difficile, admettre ouvertement vos points faibles peut vous aider à conserver un amour-propre objectif.

- Consignez la réaction que vous adoptez à chaque erreur que vous commettez au cours des prochaines semaines. Si vous constatez que vous blâmez les autres pour vos erreurs, vous souhaitez peut-être commencer à admettre ouvertement vos points faibles.
- Utilisez vos erreurs comme moyen de leur montrer que vous connaissez et acceptez vos points faibles, et mettez en place des stratégies permettant de les gérer plutôt que de faire comme s'ils n'existent pas.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'amour-propre avec la réalisation de soi, la résolution de problèmes et l'objectif. La sous-échelle qui diffère le plus de l'amour-propre est Réalisation de soi. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

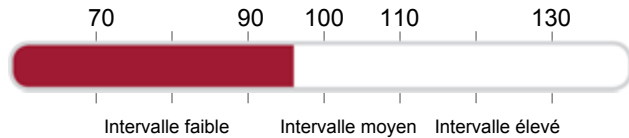
**Amour-propre(111) ➔ Réalisation de soi(96)**

Votre amour-propre est supérieur à votre réalisation de soi. Pour équilibrer ces composants, définissez des objectifs à un niveau correspondant à votre niveau de compétence. Il est possible d'atteindre des objectifs plus élevés ou de reconnaître davantage leur réalisation lorsqu'elle se produit. De cette façon, l'estime de soi et la réalisation des objectifs sont toutes deux mises en avant.

## Réalisation de soi

Réalisation de soi Recherche de sens; amélioration personnelle

96



### Signification de votre note

La réalisation de soi peut se résumer en trois mots : recherche de sens. Dans le monde des affaires, et bien que cela puisse paraître philosophique, cela signifie trouver un but et une satisfaction dans votre travail, et l'effectuer en sollicitant au maximum vos capacités. Frederick, votre résultat(s) indique que vous êtes passionné par votre vie professionnelle et personnelle. Vous êtes fier de fixer et d'atteindre des objectifs ambitieux. Bien que vous puissiez penser que vous pouvez en faire davantage, votre résultat pourrait signifier que :

- vous accordez une importance toute particulière à la pratique et au perfectionnement de votre expertise.
- vous semblez travailler ou agir en ayant toujours un plan à l'esprit.
- la plupart du temps, vous estimez que vous menez une vie épanouie et enrichissante.
- lorsque vous activez le mode de « pilotage automatique » dans certaines circonstances, vous effectuez machinalement votre travail sans donner réellement le meilleur de vous-même pour exceller.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Votre réussite, votre bonheur et la satisfaction liée à votre vie découlent certainement du fait que, la plupart du temps, vous faites ce qui vous plaît. Étant donné que vous avez trouvé le moyen de mettre vos talents et vos points forts à exécution, savoir que vos talents sont utilisés à bon escient semble vous convenir parfaitement.

**Implications sociales et comportementales.** Votre volonté constante de vous améliorer tout en poursuivant des objectifs personnels pertinents, vous aide à créer une vie variée et épanouie. Vos collègues considèrent souvent cette volonté permanente comme organisée, directive, maîtrisée et déterminée. De plus, les gens qui s'accomplissent placent le processus actuel de réalisation d'objectifs au même niveau que le résultat final, voire à un niveau supérieur. Ainsi, vous êtes susceptible de considérer les processus d'étendue, de prévision et de planification d'activités comme naturels, qu'ils soient effectués à court ou long terme.

### Stratégies d'action

**Ces petites choses qu'on apprécie.** Il vous suffit parfois d'examiner votre profession au microscope pour développer une passion encore plus profonde pour celle-ci.

- Écrivez sur une feuille certaines activités que vous effectuez dans le cadre de votre profession, et que vous considérez comme motivantes. Peu importe leur importance; elles peuvent toutes intégrer votre liste. Réexaminez cette liste une fois par semaine, de préférence le lundi. Souvenez-vous que même les plus petites choses (comme recevoir un compliment de la part d'un client sur votre présentation) peuvent vous inciter à donner le meilleur de vous-même.

**Préservez votre temps.** Étant donné que vous connaissez déjà vos passions, vous devez préserver le temps que vous avez programmé pour ces activités, afin qu'elles conservent leur place dans votre liste de priorités.

- Sur votre calendrier, réservez par avance du temps pour ces activités que vous appréciez, particulièrement si elles sont du rare type extra-professionnel. Repérer un rendez-vous sur votre calendrier, même pour votre séance de yoga de la mi-journée, vous aidera à respecter l'implication temporelle que vous aurez fixée.

### Équilibrer votre IE

Cette section compare la réalisation de soi à l'amour-propre, à l'optimisme et à l'objectif. La sous-échelle qui diffère le plus de la réalisation de soi est Amour-propre. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

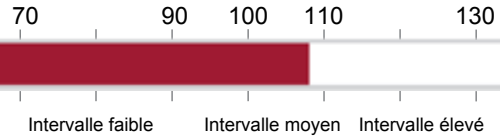
Réalisation de soi(96) < Amour-propre(111)

Votre réalisation de soi est inférieure à votre amour-propre. Pour équilibrer ces composants, tirez profit de votre confiance et de vos points forts intérieurs en participant à des activités enrichissantes. Conservez vos aspirations réalistes pour vous aider à favoriser les sentiments de réussite. Fixez et évaluez des objectifs qui sont alignés avec vos points forts.

# Conscience de soi émotionnelle

Conscience de soi émotionnelle compréhension de ses propres émotions

108



## Signification de votre note

Si vous comprenez totalement les causes de vos émotions, il vous est beaucoup plus facile de réguler votre comportement et de contrôler l'impact que vos émotions provoquent sur vos collaborateurs. Frederick, votre résultat indique que vous êtes en contact avec vos émotions et que vous parvenez à les gérer d'une excellente façon, tant pour vous que pour vos relations professionnelles. Il semble que vous :

- sachiez lire de manière satisfaisante votre moi intérieur : vous pouvez décrire et gérer les émotions que vous vivez.
- soyez conscient de la façon dont les émotions influent sur le moral de l'équipe, les relations collaboratives et la performance individuelle.
- soyez encore peu à l'aise ou en difficulté pour comprendre pleinement certaines émotions.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** L'une des implications de reconnaître vos émotions et leurs éléments déclencheurs est que pour vous, vivre une émotion découle d'une relation de cause à effet. Vous savez quand et pourquoi une émotion se déclenche et vous savez comment tourner cette émotion à votre avantage. Vous êtes généralement à l'écoute des sensations physiologiques entraînées par l'émotion, mais certaines émotions restent méconnues à vos yeux.

**Implications sociales et comportementales.** Votre niveau de conscience de soi émotionnelle indique que, la plupart du temps, vous exprimez aisément votre compréhension de vos réflexions et de vos idées à vos collègues. De plus, vous savez dans quelle mesure vos émotions peuvent remonter le moral de l'équipe et de chacun. Vos collègues semblent comprendre vos positions et évaluent votre ouverture lorsque vous communiquez sur vos sentiments. Certaines circonstances professionnelles sont susceptibles de vous rendre peu sûr de vos émotions. Dans ces cas précis, vous pourriez tirer profit d'une recherche un peu plus poussée sur l'élément qui a déclenché vos sentiments, et découvrir la future action qui doit être prise.

### Stratégies d'action

**Cause à effet.** Le talent dont vous faites preuve pour identifier une relation de cause à effet dans vos propres émotions peut être bénéfique pour prévoir les réactions émotionnelles des autres.

- La prochaine fois que vous assisterez à une réunion, demandez aux autres : « Que pensez-vous de cette orientation? » ou « Que vous inspire personnellement cette décision? »
- Identifiez les causes qui provoquent des émotions chez vos collègues et la façon dont celles-ci influent sur leur engagement dans une décision. Cela vous permettra non seulement de montrer que vous vous préoccupez des sentiments des autres (empathie), mais aussi de disposer des renseignements dont vous aurez besoin pour prévoir la façon dont vos collègues réagiront à l'avenir.

**Tirez profit des émotions.** Bien que vous compreniez relativement bien les émotions, vous pouvez toujours travailler pour affiner votre capacité à adopter les bonnes émotions au bon moment. Les gens qui font preuve d'une forte conscience de soi émotionnelle sont en mesure de provoquer chez eux des émotions qui les aideront à effectuer les tâches en cours.

- Testez ces différents moyens et techniques pour vous faire ressentir un large éventail d'émotions (par ex. sombre, heureux, en colère, créatif ou calme). Adopter une humeur légèrement sombre peut vous aider à vous concentrer sur des tâches analytiques; être heureux vous permet de lancer des idées ou des tâches créatives.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare la conscience de soi émotionnelle à l'objectif, à l'expression émotionnelle et à la tolérance au stress. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

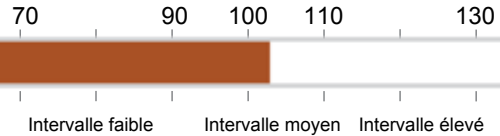
### Conscience de soi émotionnelle(108)

Votre conscience de soi émotionnelle est équilibrée avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre conscience de soi émotionnelle avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.

# Expression émotionnelle

Expression émotionnelle expression d'émotions constructive

103



## Signification de votre note

Les personnes qui expriment efficacement leurs émotions utilisent des mots et des expressions physiques pour transmettre leurs sentiments d'une façon qui ne blesse pas les autres. Frederick, votre résultat décrit une personne très expressive émotionnellement; vous faites apparaître relativement facilement vos vrais sentiments. Partager ainsi vos émotions avec les autres vous permet d'atteindre vos objectifs et de construire de solides relations avec vos collègues. Examinez les caractéristiques suivantes de votre résultat :

- vous exprimez aisément de nombreuses émotions grâce aux mots et/ou aux expressions du visage.
- vous trouvez des moyens avantageux d'exprimer vos émotions, qu'elles soient positives (par ex. l'appréciation) ou négatives (par ex. la colère).
- à certaines occasions, vous pouvez rencontrer des difficultés pour exprimer ou partager certaines émotions; les mots ou expressions qui conviennent peuvent vous échapper.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** L'expression émotionnelle est le rôle clé de l'expérience émotionnelle. En général, vous vous conformez aux émotions que vous ressentez, mais vous pouvez ne pas vous ouvrir. Efforcez-vous d'exprimer ces émotions de façon équilibrée; ainsi, vous ne semblerez pas être plus à l'aise lorsque vous exprimez un extrême (ex. bonheur) ou l'autre (ex. tristesse).

**Implications sociales et comportementales.** Les relations réussies découlent d'une volonté d'échanger ouvertement ses réflexions et ses sentiments. Votre résultat indique non seulement que vous êtes capable d'exprimer vos émotions de façon significative, mais aussi que vous êtes généralement désireux de partager ces réflexions et ces sentiments. Les relations que vous entretenez avec vos collègues et vos clients bénéficient de canaux de communication ouverts; vous exprimez clairement vos sentiments et contribuez à la création d'un environnement qui incite les autres à agir comme vous. Il peut exister certaines relations ou conditions dans lesquelles vous osez moins vous exprimer; il est donc essentiel de déterminer quand et pourquoi vous devez contenir vos vrais sentiments.

### Stratégies d'action

**Sollicitez un expert.** Écrivez sur une feuille certaines émotions que vous exprimez avec difficulté au travail.

- Recherchez-les en priorité. Découvrez les éléments qui ont déclenché ces émotions en vous, et les raisons qui vous empêchent de les partager ouvertement (par ex. « Lorsque mon équipe n'accepte pas mes idées, j'ai le sentiment de ne pas être pris au sérieux et cela me vexa. Je ne suis pas intervenu car je ne veux pas bouleverser l'harmonie de l'équipe »).
- Sollicitez une de vos connaissances qui est douée pour exprimer ses émotions. Demandez-lui des conseils sur la façon d'exprimer ses émotions et de surmonter la crainte de l'expression émotionnelle.

**Vérification d'expression.** Utilisez vos compétences en empathie, en relations humaines et en conscience de soi émotionnelle pour observer comment les autres réagissent lorsque vous exprimez vos émotions.

- La prochaine fois que vous exprimerez vos sentiments, accordez plus d'attention à la façon dont les autres réagissent. Observez leurs signaux faciaux, le ton de leur voix et leur langage corporel : ces éléments correspondent-ils à vos prévisions? Par exemple, sont-ils aussi satisfaits que vous à propos de votre promotion, ou se sentent-ils menacés par ce changement?
- Cette vérification vous rappellera que vous n'êtes pas la seule personne concernée lorsque vous exprimez vos émotions; vous devez également prêter attention aux autres lorsque vous leur exposez vos ressentis!

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'expression émotionnelle aux relations humaines, à l'affirmation de soi et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de l'expression émotionnelle est Affirmation de soi. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

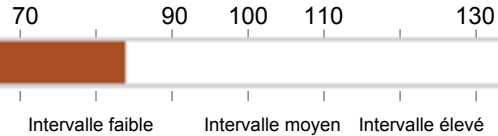
Expression émotionnelle(103) ➔ Affirmation de soi(84)

Votre expression émotionnelle est supérieure à votre affirmation de soi. Vous sentez-vous plus à l'aise en exprimant vos réflexions et vos sentiments qu'en donnant des directives? Équilibrer l'expression émotionnelle et l'affirmation de soi ne nécessite pas uniquement d'exprimer vos réflexions, mais aussi de dire correctement aux autres ce que vous attendez d'eux.

## Affirmation de soi

**Affirmation de soi** communication de sentiments, de croyances; non-agressive

84



### Signification de votre note

Entre *passif* et *agressif* se trouve l'affirmation de soi, un lieu où vous travaillez avec les autres en trouvant les bons mots au bon moment pour exprimer vos sentiments et vos réflexions. Frederick, vous semblez être plus du côté passif. Certaines de ces caractéristiques peuvent s'appliquer à vous :

- vous êtes perçu comme une personne d'un grand soutien (à tout niveau) et qui montre un bon esprit d'équipe, au détriment de défendre vos opinions.
- vous jouez un rôle d'« observateur » (observatrice) lors des réunions ou discussions.
- vous souhaitez participer activement, mais vous vous sentez dépité lorsque personne n'entend les bonnes idées que vous exprimez.
- vous travaillez plus dur que la plupart des autres personnes, parce que vous rencontrez des difficultés pour exprimer clairement vos besoins aux autres.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Votre tendance à garder vos réflexions pour vous peut vous amener à vous sentir fatigué et frustré. Il se peut que vous méditez sur des mauvais choix au travail ou sur ce collaborateur qui s'est attribué le mérite de votre travail. Vous pouvez avoir l'impression de souhaiter dire tant de choses.

**Implications sociales et comportementales.** Vous pouvez avoir tendance à agir de façon passive et à avoir des difficultés à communiquer vos sentiments et croyances. Votre manque d'affirmation de soi peut vous empêcher de motiver les autres, gérer les conflits et obtenir les ressources adéquates. Vous pouvez également être perçu comme une personne manquant d'initiative. Il se peut également que vous ne dévoiliez pas vos bonnes idées à votre équipe et que vous soyez moins emballé(e) ou enthousiaste concernant les idées / directions des autres (parce que vous avez une meilleure idée en tête).

### Stratégies d'action

**Surmontez votre peur.** La peur de perdre une chose est une raison expliquant le plus souvent un comportement trop passif.

- Identifiez les trois dernières fois où vous avez été passif (passive) (les réunions sont un excellent point de départ). Listez les résultats positifs et négatifs qui pourraient s'être produits si vous aviez été plus sûr de vous.
- Pensez à des situations où les conséquences positives l'emportent sur les conséquences négatives. De telles situations seront pour vous des opportunités relativement sûres d'entraîner votre affirmation de soi.

**Ayez un objectif en tête.** Avant de faire face à une situation, avoir une idée claire de votre objectif vous permettra de vous affirmer plus facilement.

- Utilisez les compétences que vous utilisez normalement (p. ex. motivation, compétences technique) pour définir un petit objectif lors de la conversation et l'associer à un objectif plus grand, afin de savoir si des éléments plus importants sont en jeu (« J'informerai ma responsable que les erreurs commises au service client contrarient mes plus gros clients. Si je ne m'exprime pas, nous pourrions perdre ces budgets essentiels »).

### Équilibrer votre IE

Cette section compare l'affirmation de soi aux relations humaines, à la conscience de soi émotionnelle et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de l'affirmation de soi est Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

**Affirmation de soi(84)** ↔ **Relations humaines(111)**

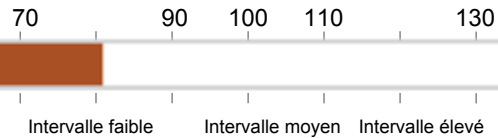
Vos résultats concernant votre affirmation de soi sont inférieurs à ceux concernant vos relations humaines. Insister davantage sur les relations humaines que sur l'affirmation de soi peut vous permettre de soutenir vos collaborateurs. Assurez-vous d'accorder autant d'importance au fait de défendre vos opinions et à celui de vous exprimer lorsque c'est nécessaire.



# Indépendance

**Indépendance** autodirigé, libre de toute dépendance émotionnelle

81



## Signification de votre note

Frederick, être indépendant signifie être capable de ressentir, de penser et de travailler par vous-même. Vos résultats indiquent que vous ne faites pas régulièrement preuve d'indépendance. Au contraire, vous comptez souvent sur les autres pour qu'ils vous rassurent et qu'ils vous fournissent des conseils et des orientations. Dans votre environnement de travail, ce défaut peut être particulièrement remarqué lorsque vous devez prendre des décisions. Bien que rien n'interdise de consulter les autres, transférer régulièrement ce rôle de décisionnaire principal peut être considéré comme une dépendance émotionnelle. Examinez l'interprétation suivante de vos résultats :

- vous appréciez être guidé par les autres et suivre leurs orientations pour organiser votre travail.
- vous préférez confier la prise de décision à quelqu'un d'autre.
- vous vous considérez comme un suiveur d'un grand soutien, vous allez « dans le sens du grain ».

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Considérez l'indépendance comme une étape vous permettant de démontrer vos autres capacités d'IE. Si vous êtes incapable de penser ou d'agir librement, vous serez moins susceptible de prouver à vos collègues que vous disposez d'autres forces en matière d'IE. Vous possédez certainement de nombreuses et intéressantes qualités, mais les autres risquent de ne pas s'en apercevoir.

**Implications sociales et comportementales.** Votre note en indépendance indique que vous êtes sujet à l'influence de vos collègues et de vos supérieurs. Bien que vous montriez une préférence manifeste pour le travail de groupe et la prise de décision collaborative avec vos collègues, la dépendance dont vous faites preuve face à eux indique que vous êtes peut-être réfractaire ou mal à l'aise face au travail autonome. Au cours de discussions ou de réunions, vous êtes susceptible d'adopter les mêmes émotions que les autres personnes présentes dans la pièce, ou à suivre trop facilement les décisions prises par les autres. Même si vous pouvez donner l'impression d'être doté d'un formidable esprit d'équipe, adopter ce comportement vous empêche de mettre en avant les idées que vous avez découvertes indépendamment.

### Stratégies d'action

**Arrêtez l'auto-suggestion.** L'auto-suggestion, cette petite voix qui vous trotte dans la tête, peut à la fois vous motiver et vous dissuader d'être indépendant. Si votre auto-suggestion n'évoque que la peur de commettre des erreurs ou l'apparition de doutes, vous ne serez certainement pas en mesure de mener des actions indépendantes. La prochaine fois que vous vous trouvez des excuses pour ne pas agir/prendre une décision par vous-même, écrivez sur une feuille les arguments qui s'opposent à chacune de vos excuses liées à l'auto-suggestion. Par exemple : « Et si je prenais la mauvaise décision? » « Eh bien, j'ai consulté des spécialistes dans ce domaine et j'ai ainsi complété mes propres recherches. Je suis donc bien informé à ce sujet. Et si c'est la mauvaise décision, le pire qui pourra se produire, c'est \_\_\_\_ ».

**Tenez-vous pour responsable.** Lorsque vous devez prendre une décision, engagez votre propre responsabilité en informant les autres que vous serez le décisionnaire principal et que vous recueillez des renseignements pour être bien informé avant de prendre la décision.

- Déclarer au préalable que vous êtes le décisionnaire final vous rendra moins susceptible de rejeter la faute sur quelqu'un d'autre en cas de problème lors de la décision finale.
- Vous pouvez continuer à recueillir des renseignements et une rétroaction avant de prendre la décision; gardez simplement à l'esprit que personne ne vous fournira la réponse dont vous avez besoin. Vous devez la trouver par vous-même.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'indépendance à la résolution de problèmes, à la conscience de soi émotionnelle et aux relations humaines. La sous-échelle qui diffère le plus de l'indépendance est Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

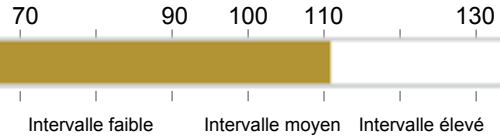
**Indépendance(81)** ↔ **Relations humaines(111)**

Vos résultats concernant votre indépendance sont inférieurs à ceux concernant vos relations humaines. Pour équilibrer ces composants, reconnaissez l'importance d'avoir l'esprit d'équipe, sans pour autant dépendre excessivement des orientations ou du soutien des autres. Adoptez un état d'esprit collaboratif, mais gardez le courage de vos convictions.

# Relations humaines

Relations humaines relations mutuellement satisfaisantes

111



## Signification de votre note

Frederick, cette sous-échelle concerne le développement et le maintien de relations mutuellement satisfaisantes, et votre résultat indique une capacité supérieure à la moyenne de bâtir des relations avec compassion, confiance et en respectant le rapport mutuel de « donner et recevoir ». Vos collègues vous apportent leur soutien pour mener des tâches à bien, et les autres vous sollicitent à tour de rôle grâce à votre apparence abordable. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous avez tissé, ou vous tissez actuellement, un réseau utile de collègues et de professionnels.
- vos relations sont authentiques; vous connaissez personnellement les gens.
- vous vous sentez à l'aise avec les gens et êtes impatient de vous engager dans des interactions sociales.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Vous semblez fortement investi dans le bon fonctionnement de vos relations. En raison de cet investissement émotionnel, vous pouvez cacher vos émotions ou reculer devant une décision trop dure. Notamment si vous avez une note élevée en empathie et faible en affirmation de soi, déterminez si vos relations pâtissent de votre tendance à contenir vos réflexions.

**Implications sociales et comportementales.** Votre résultat indique que vous jouez un rôle actif dans l'établissement et le maintien de vos relations professionnelles sur votre lieu de travail. Vous êtes probablement perçu comme un « connecteur », conscient de qui fait quoi, de qui sait quoi, et qui a besoin de savoir quoi. Conserver une certaine confiance, une harmonie au sein de l'équipe et une communication ouverte semble être la principale priorité de votre emploi. Il est important de connaître les limites de ces interactions. Ne pas distinguer le volume du temps de vos collègues que vous sollicitez, réduira le temps accordé aux projets. Vos interactions sociales pourraient s'avérer coûteuses pour les performances professionnelles.

### Stratégies d'action

**La reconnaissance est un grand pas.** Fêtez les événements que vos collègues considèrent importants et faites régulièrement preuve de reconnaissance.

- Quel est le type de reconnaissance préféré de vos collègues? Tous n'apprécient pas qu'on chante « Joyeux anniversaire » devant leur bureau ou qu'on leur décerne une récompense devant les collègues.
- Tirez profit des compétences empathiques pour identifier quel type de reconnaissance est apprécié par chacun de vos collègues.

**Partagez la vérité.** Une relation professionnelle saine doit se baser sur la communication ouverte, sans vous faire craindre que votre opinion provoquera des dommages irréversibles.

- Si vous êtes tenté de réprimer vos réflexions dans l'intérêt du bonheur collectif, marquez une pause.
- Écrivez sur une feuille ce que vous pensez ou ressentez réellement. Listez tous les résultats positifs et négatifs pouvant survenir suite au partage de votre opinion.
- Si le positif l'emporte sur le négatif, reformulez ce que vous voulez dire en commençant par un accord et en terminant par votre réelle opinion.
- Intégrez cette proposition nouvellement reformulée dans votre discussion et soyez prêt à la partager.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare les relations humaines à la réalisation de soi, à la résolution de problèmes et à l'indépendance. La sous-échelle qui diffère le plus des relations humaines est l'indépendance. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

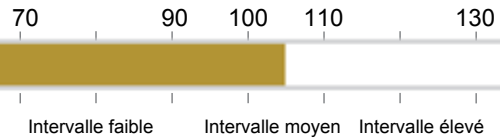
Relations humaines(111) ➔ Indépendance(81)

Vos résultats concernant vos relations humaines sont supérieurs à ceux concernant votre indépendance. Ces composants fonctionnent à l'unisson lorsqu'on différencie le temps nécessaire à la collaboration et au travail en groupe et celui nécessaire au fonctionnement indépendant. En règle générale, il est préférable de travailler indépendamment si c'est possible. Ainsi, vous permettez à vos collègues d'effectuer les autres tâches qui ont pu leur être attribuées.

# Empathie

**Empathie** compréhension, prise en compte des sentiments des autres

105



## Signification de votre note

L'empathie, cette capacité à reconnaître, à comprendre et à être sensible à la façon dont les autres ressentent les choses, est une compétence d'IE essentielle située au cœur de toutes les relations professionnelles efficaces. Frederick, votre résultat indique que vous êtes généralement une personne empathique, capable de prendre la mesure des sentiments d'une autre personne, même si ses sentiments sont très différents des vôtres. Votre nature empathique fait de vous un membre d'équipe considéré comme abordable et ouvert, avec qui vos collègues partagent sans crainte leurs réflexions et leurs idées. Avec un résultat similaire au vôtre, vous pourriez considérer que :

- vous êtes « à l'écoute » des sentiments des autres.
- vous portez attention aux réflexions et aux sentiments des autres autant qu'aux vôtres.
- en période de stress, ou lorsque vous adoptez une attitude défensive, vous êtes susceptible d'adopter une approche moins empathique en défendant votre position sans prendre en considération les besoins des autres.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Votre résultat indique une base solide pour tous les autres domaines de compétences relationnelles. Puisque vous respectez les autres, vos interactions semblent sincères. Pourtant, certaines émotions peuvent affecter votre attitude empathique. Par ex., la colère peut vous rendre critique plutôt que compréhensif et respectueux.

**Implications sociales et comportementales.** En général, votre capacité à percevoir et à comprendre les émotions des autres indique que vous avez intégré ce trait de caractère dans le processus de réalisation de vos tâches quotidiennes. Pour vous, l'empathie est un processus actif inhérent à la façon dont vous prenez des décisions, résolvez des conflits, dirigez un changement et travaillez en tant que membre actif de l'équipe. Cela entraîne souvent un comportement réciproque de la part des autres lorsqu'ils expriment leurs réflexions et leurs émotions. Votre capacité à faire preuve d'empathie lorsque c'est nécessaire contribuera significativement à entretenir vos relations humaines.

### Stratégies d'action

**Soyez prêt.** Avant votre prochaine réunion, préparez-vous à :

- Dresser une liste de tous les participants, et des besoins et aspirations que chacun exprimera pendant la réunion
- Prévoir la façon dont ces personnes agiront pendant la réunion. Envers quels problèmes devez-vous être particulièrement sensible?
- Générer une liste de questions pour mieux comprendre les besoins de vos collègues. Ces questions engageantes montreront votre compassion face aux situations et aux besoins des autres.

**Communiquez au niveau personnel.** Connaître ses collègues au niveau personnel aide à mieux comprendre les éléments qui influent sur leurs émotions et à pouvoir envisager les situations de leur point de vue.

- Avec certains des collègues que vous connaissez le moins, prenez le temps de communiquer sur des sujets extérieurs au travail (par ex. enfants, événements actuels, voyages).
- Utilisez ces renseignements pour prouver votre empathie et votre sensibilité à leurs besoins (par ex. « Tu dois être vraiment stressé avec deux enfants malades à la maison. Comment puis-je t'aider? »).

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'empathie avec la conscience de soi émotionnelle, l'objectif et l'expression émotionnelle. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

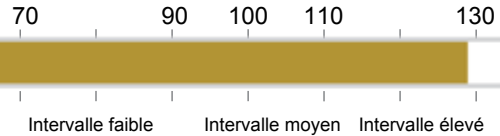
### Empathie(105)

Votre empathie est équilibrée avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre empathie avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.

# Responsabilité sociale

**Responsabilité sociale** conscience sociale; utile

129



## Signification de votre note

La responsabilité sociale correspond au degré moral qui oriente votre comportement pour que vous agissiez dans l'intérêt général, et que vous vous exprimiez autant dans vos propres groupes sociaux qu'en société. Frederick, votre résultat indique que vous faites preuve d'un grand altruisme dans vos initiatives; vous profitez de la plupart, si pas de toutes les opportunités vous permettant d'aider les autres. Votre souci des problèmes sociétaux se traduit par le dévouement dont vous faites preuve, que ce soit sur votre lieu de travail ou au sein de votre communauté. Si l'on se base sur votre résultat, vous :

- exprimez constamment votre conscience sociale et vous vous encouragez à aider les autres.
- êtes considéré comme un « bon samaritain » qui apporte son aide sans rien attendre en retour.
- vous épanouissez grâce à plusieurs aspects, y compris les activités extra-professionnelles que vous suivez.
- devriez peut-être vous assurer que vous ne faites pas passer excessivement les besoins des autres avant les vôtres, car vous ne parviendriez pas à atteindre vos objectifs personnels.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** En ayant vu les difficultés des autres, vous pouvez garder un sens de la mesure dans vos émotions. Puisque vous participez à une variété d'activités, vos émotions ne sont pas liées à une origine. Si vous vivez un déboire dans un domaine (par ex. perte d'un compte client essentiel), vous pouvez envisager un autre domaine pour vous aider (par ex. devenir entraîneur de basketball).

**Implications sociales et comportementales.** Dans l'ensemble, vous semblez être un membre constructif et coopératif de votre organisation, et œuvrer pour le bien commun. Il est rare de rencontrer une personne montrant un tel niveau de responsabilité sociale, impliquée dans autant d'activités de leadership et sociales qui se déroulent dans un contexte professionnel ou privé. Un tel investissement est susceptible d'être problématique si vous assumez un trop grand nombre de responsabilités, sans tenir compte des conséquences négatives qu'elles peuvent avoir sur la qualité de votre travail ou sur votre bien-être personnel. N'oubliez pas que l'aide que vous apportez aux autres ne doit pas représenter une fuite des problèmes que vous devez résoudre dans votre vie privée.

### Stratégies d'action

**Les meilleures intentions.** Assurez-vous personnellement de ne pas occulter votre état émotionnel actuel en consacrant intégralement votre temps libre à aider les autres.

- Demandez à un de vos proches (par ex. un membre de votre famille ou un de vos amis) qu'il vous dise comment il/elle perçoit vos intentions d'aider les autres. Les autres sont susceptibles de décerner les vraies raisons qui motivent les meilleures intentions.
- Si vous êtes excessivement impliqué au point de négliger votre bien-être personnel ou d'attendre de vos amis, de votre famille ou de vos collègues qu'ils s'impliquent démesurément sur leur lieu de travail ou dans leurs relations sociales, c'est peut-être le moment de réfléchir sur votre motivations au lieu d'exprimer votre désir d'aider les autres.

**Encouragez l'initiative.** Encourager les autres à être socialement responsable peut créer du sens et un sentiment de charité dans la vie des autres, tout en nourrissant la passion dont vous faites preuve pour agir dans l'intérêt général.

- Tirez profit de votre passion pour les causes qui vous touchent en demandant de l'aide à votre famille et à vos amis.
- Échangez des idées sur plusieurs activités dans lesquelles vous, votre famille et vos amis pouvez vous investir pour aider au moins une de ces causes.
- Déterminez un plan, des rôles spécifiques qui s'appliquent à chacun et prévoyez le temps nécessaire pour suivre ces activités.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare la responsabilité sociale à la réalisation de soi, aux relations humaines et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de la responsabilité sociale est Réalisation de soi. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

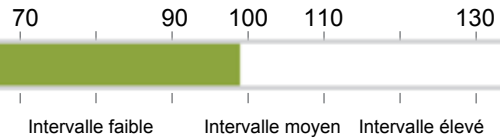
**Responsabilité sociale(129)** ↔ **Réalisation de soi(96)**

Votre responsabilité sociale est supérieure à votre réalisation de soi. Équilibrer ces composants implique d'ajuster l'importance de vous impliquer en société à celle d'atteindre vos propres objectifs. Il est important d'aider les autres à atteindre leurs objectifs mais dans l'idéal, ce type de comportement devrait être réciproque. Une telle relation vous permet également de concrétiser votre potentiel et vos aspirations.

# Résolution de problèmes

**Résolution de problèmes** mise au point de solutions lorsque des émotions sont impliquées

99



## Signification de votre note

La résolution de problèmes ne concerne pas la qualité des solutions que vous exprimez, mais plutôt l'efficacité par laquelle vous utilisez vos émotions dans le processus de résolution d'un problème. Frederick, votre résultat en résolution de problèmes témoigne d'une personne qui sait utiliser ses émotions efficacement lorsqu'elle doit se concentrer sur un problème existant. Dans la plupart des cas, vous gardez les idées claires concernant les problèmes pertinents, sans être énervé par un trop grand nombre d'options ou de renseignements. Votre résultat indique que :

- vous disposez d'un nombre suffisant de renseignements pour atteindre des conclusions fondées, mais pas d'un nombre excessif de données qui vous bouleverseraient.
- vous affrontez les problèmes au lieu de les esquiver.
- certains types de problèmes amènent encore vos émotions à vous empêcher d'atteindre une conclusion.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Bien que vous attaquiez souvent les décisions de front, parfois vous avez tendance à les éviter. Il est important d'être ferme que ce soit pour un conflit relationnel ou pour des problèmes de gestion des performances. Les décisions relatives aux problèmes relationnels doivent être évitées en raison de leur nature embarrassante. Elles peuvent être aussi nocives que les problèmes techniques.

**Implications sociales et comportementales.** Vous participez souvent à l'élaboration de stratégies nettes en matière de résolution de problèmes, même lorsque les émotions entrent en ligne de compte. Bien qu'à certaines occasions, vos émotions perturbent votre esprit de décision (par ex. en période de stress), vous utilisez généralement les renseignements contenus dans vos émotions au lieu de laisser ces émotions obscurcir votre jugement. Vu votre capacité à trouver des solutions lorsque les émotions prennent le dessus, vous semblez être perçu comme une personne qui peut assumer des responsabilités de leadership, au sein desquelles l'esprit de décision et l'exécution prédominent.

### Stratégies d'action

**Respectez vos limites!** En général, si nous mémorisons ou décidons entre plusieurs options, nos cerveaux gèrent sept ensembles de renseignements; le nombre maximum que nous pouvons gérer efficacement semble donc être de sept.

- Lors de la résolution d'un problème, veillez à ne pas traiter de plus de sept renseignements (ou prendre une décision parmi plus de sept choix). Trop de renseignements paralyse, alors qu'un trop petit nombre rend sous-informé.
- Si votre décision est stressante, vos ressources émotionnelles et mentales seront encore plus faibles. Vous pourriez donc souhaiter vous limiter à trois options.

**Délais de décision.** Pour les problèmes complexes, y compris les conflits relationnels, fixez un délai auquel le problème doit être résolu. Cela vous aidera à vous conformer à un processus efficace au sein duquel une décision difficile sera moins susceptible d'être reportée.

- Créez plusieurs possibilités pour un problème et évaluez-les sur la base de l'impact, des coûts, des ressources et du temps nécessaire.
- Fixez un délai qui indique le moment où vous sélectionnerez la meilleure solution possible. Considérez-le comme tout autre livrable important. Demandez à un de vos collègues d'en effectuer le suivi avec vous, pour être certain de respecter le délai que vous aurez choisi.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare la résolution de problèmes à la flexibilité, à l'objectif et à la conscience de soi émotionnelle. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

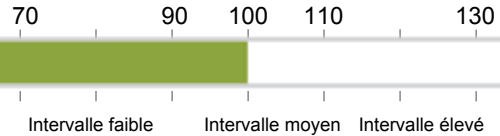
### Résolution de problèmes(99)

Votre résolution de problèmes est équilibrée avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre résolution de problèmes avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.

# Objectif

**Objectif** être objectif; voir les choses comme elles le sont vraiment

100



## Signification de votre note

Que vous le désigniez comme « être ferme » ou « à l'écoute de la situation », l'objectif signifie considérer les choses par leur vraie nature. En activité, cela comprend une évaluation correcte de l'environnement, des ressources et des tendances afin de fixer des objectifs/projets réalistes. Frederick, votre résultat(s) indique que dans la plupart des cas, vous êtes capable d'ignorer votre parti pris émotionnel et de percevoir objectivement les situations. Vous portez une attention particulière aux tâches en cours et à votre environnement. En conséquence, vous fixez des objectifs relativement raisonnables. Votre résultat indique :

- qu'il est peu probable que vous interprétiez mal les renseignements essentiels ou que vous autorisiez vos émotions à fausser la réalité.
- que vos décisions et objectifs se basent sur des renseignements réalistes.
- qu'à certaines occasions, des émotions excessivement positives (bonheur extrême) ou négatives (anxiété extrême) peuvent vous faire perdre en objectivité.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Puisque vous êtes capable d'évaluer la situation immédiate, vos réponses émotionnelles aux événements sont sensées et acceptables. Si une situation d'importance mineure se produit, il est peu probable que vous réagissiez de façon disproportionnée. Toutefois, dans certaines circonstances, et particulièrement en période de stress, vous êtes susceptible de déconnecter votre objectif et d'autoriser ainsi l'obscurcissement de votre objectivité.

**Implications sociales et comportementales.** Comprendre vos propres points faibles et votre parti pris peut établir une crédibilité avec vos collègues. Les possibilités colossales sont exaltantes, mais accorder les possibilités aux capacités crée un engagement. Les autres semblent rechercher votre évaluation puisque vous pouvez rester objectif même quand les émotions sont exacerbées. Au travail, vos actions semblent correspondre exactement aux exigences de la situation, et ce n'est que sous certaines circonstances que vous sur - ou sous - réagissez. Il est essentiel de savoir à quels moments vous interprétez mal votre environnement (par ex. en cas de stress) et la façon dont vous pouvez laisser de côté votre parti pris dans ces circonstances spécifiques.

### Stratégies d'action

**Actions pratiques.** Diviser un problème ou une décision en petites étapes pratiques peut aider à rester axé sur la réalité de la situation, et non sur ce que l'on veut qu'il se produise.

- Les actions pratiques correspondent aux étapes spécifiques qui doivent être effectuées, aux ressources qui doivent être rassemblées ou à l'engagement qui doit être atteint pour prendre une décision.
- Dresser une liste des actions pratiques permet de conserver une attitude stable en cas de pression; vous pouvez rester concentré sur les tâches nécessaires pour atteindre une décision libre de tout parti pris.

**Avoir peur du pire ou enjoliver la réalité?** En période de stress, vous êtes susceptible de moins solliciter vos compétences en objectif et risquez de craindre le pire scénario ou d'enjoliver la réalité.

- Parmi ces deux extrêmes, lequel décrit le mieux l'attitude que vous adoptez lorsque vous ne percevez pas les choses avec réalisme?
- Si vous vous inquiétez à propos d'une catastrophe, trouvez un élément matériel qui prouve qu'elle n'a aucune raison de se produire. Présentez votre hypothèse à un tiers afin de voir si elle est plausible.
- Si vous enjolivez la réalité, jouez le rôle de « l'avocat du diable »; trouvez des données qui contredisent l'évaluation positive. Surveillez les réactions des autres à votre positivité; si leur voix ou leur langage corporel témoigne d'une hésitation, votre conception positive leur semble probablement irréaliste.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'objectif à la conscience de soi émotionnelle, à l'amour-propre et à la résolution de problèmes. La sous-échelle qui diffère le plus de l'objectif est Amour-propre. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

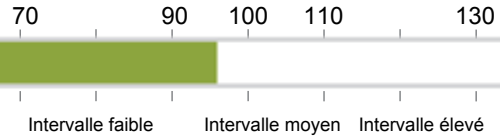
Objectif(100) < Amour-propre(111)

Votre objectif est inférieur à votre amour-propre. Lorsque ces deux domaines se combinent en parfaite harmonie, votre auto-évaluation se base sur des renseignements objectifs. Pour ce faire, il est nécessaire de fixer des objectifs clairs et de baser votre auto-évaluation sur leur réalisation. Les résultats de meilleures pratiques découlent souvent de l'utilisation de vos points forts. Vous pouvez reconnaître et améliorer vos points faibles en prêtant attention à la rétroaction et en analysant les causes qui expliquent pourquoi une situation a mal évolué.

# Contrôle des impulsions

**Contrôle des impulsions** résister ou attendre avant d'exprimer des impulsions d'action

96



## Signification de votre note

Le contrôle des impulsions implique la compréhension des moments et des moyens appropriés qui permettent d'être conforme à ses émotions et aux impulsions, mais aussi l'importance de réfléchir avant d'agir. Frederick, votre résultat révèle une personne qui est généralement capable de résister à ses impulsions d'action ou d'attendre avant de les exprimer. Votre nature équilibrée vous permet d'être à l'aise en société; vos collègues sentent qu'ils peuvent prévoir votre comportement et établissent des canaux de communication avec vous. Votre résultat indique peut-être une tendance à :

- être mesuré et capable d'étudier la nature d'une situation avant d'y réagir.
- maîtriser vos émotions et vos impulsions d'action.
- être prévenant quant au partage de l'espace et s'assurer que chacun ait l'opportunité de s'exprimer.
- être plutôt impulsif lorsque vous êtes sous pression ou victime du stress.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** En général, vos émotions sont des invités que vous vous attendez à recevoir : vous les vivez, vous apprenez grâce à elles, et vous prenez ensuite des mesures basées sur votre connaissance émotionnelle. Cette expérience émotionnelle mesurée vous empêche d'agir de façon erratique lorsque vous êtes confronté à une émotion.

**Implications sociales et comportementales.** Votre capacité à rester concentré, résister à la tentation et à éviter, en général, de prendre des décisions irréflechies entraîne des implications professionnelles et relationnelles significatives. Le leadership requiert une certaine forme de flexibilité, mais c'est aussi un moyen d'établir astucieusement une planification mesurée et concentrée, qui débouche sur des engagements d'entreprise. Il y a matière à améliorer votre impulsivité, notamment en cas de stress ou de tentation. Dans de tels cas, vous pourriez trouver difficile de résister à vos impulsions, ce qui pourrait amener à des décisions ou un comportement que vous regretterez par la suite.

### Stratégies d'action

**Inventaire impulsif.** Vous pouvez toujours augmenter votre connaissance des situations qui vous rendent impulsif.

- Listez ce qui vous rend impatient ou impulsif. Au cours des dernières semaines, lesquelles de vos réactions regrettez-vous?
- Listez les déclencheurs de ces moments déplorables (par ex. stress, être pris au dépourvu, conflits au sein de l'équipe). Connaître ces déclencheurs spécifiques vous aidera à les contourner ou à peaufiner votre réponse émotionnelle avant qu'ils ne surviennent.

**Apprendre grâce aux regrets.** Réinventer une situation où vous étiez impulsif peut vous aider à voir les effets positifs d'une action délibérée.

- Pensez à un moment où vous avez agi sans réfléchir, identifiez l'émotion que vous avez vécue à ce moment. Était-ce de la frustration, de la colère, du désespoir?
- Si vous pouviez réécrire l'histoire, de quelle façon auriez-vous agi différemment? Comment auriez-vous pu vous maîtriser davantage?
- Utilisez comme objectif la façon dont vous aimeriez avoir agi. Adoptez ce comportement au cours des deux prochaines semaines et notez les effets positifs de ce comportement plus maîtrisé.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare le contrôle des impulsions à la flexibilité, à la tolérance au stress et à l'affirmation de soi. La sous-échelle qui diffère le plus du contrôle des impulsions est Affirmation de soi. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

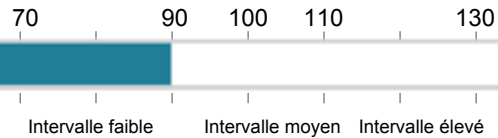
Contrôle des impulsions(96) ➔ Affirmation de soi(84)

Votre contrôle des impulsions est supérieur à votre affirmation de soi. Ces composants se combinent plus efficacement lorsque l'affirmation de soi est nuancée par un bon contrôle des impulsions, car ils créent une communication à la fois directe et respectueuse. Cela implique de prendre le temps d'étudier l'impact de vos actions, puis de les entreprendre avec confiance, d'une façon appropriée et sûre qui reflète les aspects les plus importants d'une situation.

# Flexibilité

**Flexibilité** adaptation aux émotions, aux réflexions et aux comportements

90



## Signification de votre note

La flexibilité implique que vous soyez à même de modifier vos réflexions, vos émotions et vos comportements en réponse au changement. Frederick, vous semblez accepter le changement et la modification des priorités sur votre lieu de travail. Vous parvenez à apprendre de nouvelles choses tout en restant ouvert aux opinions des autres et aux nouvelles façons de penser et d'agir. Bien que vous sembliez évaluer les progrès et l'innovation, vous vous en tenez parfois à vos méthodes testées et approuvées, en favorisant la prévisibilité au détriment de la spontanéité. Votre résultat indique :

- une volonté de répondre aux changements qui surviennent sur le lieu de travail (par ex. les changements structurels, les nouvelles technologies, l'évolution des exigences du marché).
- une envie de jouir du changement et de le trouver original.
- une hésitation ponctuelle à effectuer des changements, le plus souvent lorsque vous êtes victime du stress ou de l'anxiété.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Bien que vous adaptiez vos réflexions, émotions et actions, certaines de vos émotions vous empêchent parfois d'accepter de changer. Être expert dans sa profession est une quête éternelle pour la plupart des entrepreneurs, mais gardez à l'esprit que cela provoque également une rigidité inhérente. Votre attachement émotionnel à « vos manières » peut vous empêcher de vous adapter aux nouvelles méthodes.

**Implications sociales et comportementales.** Votre résultat indique que vous pouvez tolérer le changement et que vous pouvez même mener une action en ce sens lorsqu'un changement est requis. Votre tolérance au changement semble bien accueillie par votre organisation et représente une compétence souhaitable au sein de la culture actuelle, progressive et extrêmement rapide. Vous pouvez être perçu comme un champion du changement en insistant sur les avantages de l'adaptation et en obtenant des engagements de la part de vos collègues. Bien qu'à certains moments vous préféreriez vous en tenir au statu quo, vous pourriez améliorer facilement cette situation.

### Stratégies d'action

**Un cerveau en plastique.** Des études indiquent que nos cerveaux bénéficient d'une plasticité qui dure toute notre vie et qui nous permet d'apprendre des choses complexes, même après avoir atteint l'âge adulte. Dans ce cas, pourquoi tant de temps s'est écoulé depuis notre tentative d'apprendre des choses complètement nouvelles?

- L'essentiel est de vous éloigner de votre domaine d'expertise et de commencer à apprendre des choses complètement nouvelles (par ex. apprendre une nouvelle langue, prendre des leçons d'escrime ou de cuisine, apprendre à cultiver un potager organique) et à accepter les tâches ardues. De la même façon, vous devez accepter les erreurs qui surviennent lorsque vous êtes confronté à une nouvelle compétence. (Vous souvenez-vous avoir appris à rouler à bicyclette?)
- Après avoir commencé à associer les émotions positives aux petites réussites que vous vivrez dans ce nouveau domaine, vous constaterez que vous acceptez davantage le changement dans d'autres aspects de votre vie.

**Demandez de l'aide.** Lorsque vous vous trouvez résistant au changement, prenez un peu de temps pour demander l'avis de collègues en qui vous avez confiance, découvrez les points de vue qu'ils expriment sur un problème en particulier et la façon dont ils l'aborderaient. En particulier quand vous êtes victime du stress, vous pouvez vous retrouver sur le même chemin que vous avez toujours parcouru, mais si vous prenez le temps d'essayer ne serait-ce qu'une seule nouvelle stratégie ou technique, vous étendrez votre base de compétences et accroîtrez votre capacité à faire face au changement.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare la flexibilité à la résolution de problèmes, à l'indépendance et au contrôle des impulsions. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

### Flexibilité(90)

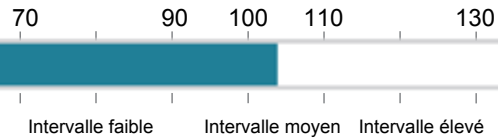
Votre flexibilité est équilibrée avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre flexibilité avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.



# Tolérance au stress

**Tolérance au stress** adaptation à des situations stressantes

104



## Signification de votre note

La tolérance au stress correspond à la capacité à s'adapter et à réagir efficacement au stress et à la pression grandissante. Frederick, votre résultat indique que vous êtes armé d'un répertoire de stratégies d'adaptation efficaces pour résister au stress. Vous êtes à même de gérer vos émotions, de rester calme et de conserver votre performance, même quand les temps sont difficiles. Bien que vous ne gériez peut-être pas toutes les conditions stressantes correctement, vous avez la conviction sous-jacente que vous pouvez contrôler votre réaction face au stress. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous pouvez conserver un niveau de performance professionnelle, même en période de concurrence ou de pression grandissantes.
- vous vous adaptez activement au stress, sans laisser vos émotions prendre le dessus.
- vos points faibles dans d'autres domaines d'IE pourraient sembler évidents en période de stress.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Bien que vous gardiez le contrôle de vos émotions en période de stress, vous êtes aussi susceptible de ne pas les utiliser et de ne pas en tirer profit. Au lieu de réprimer vos émotions, n'oubliez pas de les utiliser. Ressentir du bonheur peut vous aider à imaginer des solutions créatives contre la situation stressante que vous vivez.

**Implications sociales et comportementales.** Votre capacité à tolérer le stress et à exercer de l'influence sur une situation semble apaiser, voire enthousiasmer vos collègues. Votre capacité à vous adapter ouvertement à vos défis, et même à inciter les autres à vous suivre, témoigne d'un leadership tenace. Une qualité indispensable au vu des calendriers bien remplis qui nous accompagnent tous dans notre vie professionnelle. Bien que la pression grandissante puisse vous faire perdre votre sang-froid, les autres peuvent généralement prévoir votre attitude concentrée et calme. En conséquence, il est probable qu'ils partagent ouvertement des renseignements avec vous.

### Stratégies d'action

**Construisez votre banque de stratégies d'adaptation.** Plusieurs stratégies comportementales efficaces peuvent vous aider à mieux vous adapter aux causes de stress quotidiennes, et à accroître votre tolérance au stress globale. Certaines de ces stratégies sont si discrètes que vous pouvez les utiliser au bureau pour gérer le stress dès son apparition :

- respirer profondément, respirer par le ventre, faire des exercices de visualisation
- pratiquer une relaxation musculaire progressive ou l'acupression
- pratiquer le yoga, le tai-chi ou la méditation

**Zone sans inquiétude.** Sur votre lieu de travail, délimitez une zone sans inquiétude.

- Éloignez-vous de votre bureau et passez cinq minutes dans un autre lieu (par ex. la cafétéria, l'environnement extérieur) où la seule règle que vous devez respecter est : Ne pas penser à la cause de votre stress.
- Permettez à votre esprit de récupérer et à vos idées de redevenir claires. Vous êtes alors la seule personne qui peut tirer au maximum profit de vos émotions, afin de réagir correctement au stress.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare la tolérance au stress à la résolution de problèmes, à la flexibilité et aux relations humaines. La sous-échelle qui diffère le plus de la tolérance au stress est Flexibilité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

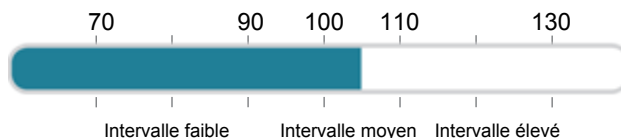
Tolérance au stress(104) ↔ Flexibilité(90)

Votre tolérance au stress est supérieure à votre flexibilité. Équilibrer ces aspects d'IE signifie changer de stratégie si vous ne surmontez pas une situation stressante. Guetter les événements stressants peut fonctionner, mais ce n'est généralement pas la meilleure stratégie à adopter. Identifiez un petit élément modifiable dans une situation stressante et changez-le. Même les gens les plus tolérants au stress doivent s'adapter à leur environnement pour éviter l'épuisement.

# Optimisme

**Optimisme** attitude et conception de la vie positives

105



## Signification de votre note

L'optimisme, cette capacité à rester positif malgré les déboires, différencie souvent les « employés extrêmement performants » et les autres employés présents sur le lieu de travail. Il imprègne presque toutes les applications de l'IE, en vous permettant de continuer à considérer le changement comme bénéfique. Frederick, votre résultat révèle une personne généralement optimiste et qui préfère voir les choses du bon côté. Un résultat situé dans la moyenne indique également que vous n'êtes pas excessivement optimiste au point de devenir aveugle ou naïf face aux réalités de la vie. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous avez tendance à utiliser la théorie du « verre à moitié plein » pour voir le monde.
- vous misez beaucoup d'espoirs sur l'avenir.
- vous vous sentez stimulé par les déboires et les obstacles, prêt à relever de nombreux défis dans votre vie.

### Impact professionnel

**Implications émotionnelles.** Les personnes optimistes ressentent de nombreuses émotions. Vous êtes tellement optimiste que vous ignorez ce qu'est la peur ou vous êtes si pessimiste que vous ignorez ce qu'est le bonheur. Pour votre équipe, ce solide optimisme est probablement communicatif; les autres détectent votre vision prometteuse de l'avenir et, grâce aux projets réalistes que vous élaborerez, ils constatent que cette vision peut aboutir à de vraies réussites.

**Implications sociales et comportementales.** L'espoir et l'endurance sont les caractéristiques types des responsables efficaces. Vous semblez à même de repérer des opportunités et possibilités que les autres peuvent ne pas voir ou rejeter si elles sont trop difficiles ou extérieures aux domaines à la portée de l'organisation. Vos objectifs (et, le cas échéant, ceux que vous fixez pour d'autres personnes) sont susceptibles de refléter votre approche optimiste du travail; vous envisagez des possibilités et fixez des objectifs étendus. Il y a encore matière à augmenter votre niveau d'optimisme, car certaines situations professionnelles semblent rendre votre attitude plus négative que vous ne le souhaiteriez.

### Stratégies d'action

**Moments pessimistes.** Si vous vous sentez moins optimiste par moments, notez attentivement quand ceux-ci surviennent.

- Identifiez l'élément déclencheur de votre pessimisme. Survient-il lorsque les délais sont serrés? Devez-vous assumer un rôle de leadership et êtes-vous sceptique quant aux capacités des autres?
- Discutez du bien-fondé de ce pessimisme. Recherchez dans vos souvenirs pour confirmer si vous avez déjà vécu des situations couronnées de succès ou, à l'inverse, marquées par l'échec.
- Si votre pessimisme est assuré, il peut être nécessaire d'envisager des plans de réserve liés à ce risque.

**Réévaluez.** Lorsque vous êtes confronté à un défi et que votre attitude généralement optimiste faiblit, il peut être utile de réévaluer vos objectifs afin d'envisager un résultat réussi.

- Adaptez vos tâches et vos objectifs pour qu'ils correspondent à des segments plus réalisables et plus raisonnables. Quant aux projets plus délicats et plus importants, essayez de les diviser en cinq ou sept plus petites étapes.
- Cela ne signifie pas que vous devez simplifier à l'excès ou minimaliser les éléments dont vous avez besoin, mais cela permet de s'axer sur des solutions plus significativement et plus régulièrement, plutôt que de plier sous le poids d'un seul objectif écrasant.
- Pour chaque petite étape, décrivez comment vous imaginez le succès qu'elle pourrait entraîner. Restez concentré sur ces petits résultats pour vous aider à retrouver l'optimisme qui convient.

## Équilibrer votre IE

Cette section compare l'optimisme avec l'amour propre, les relations humaines et l'objectif. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

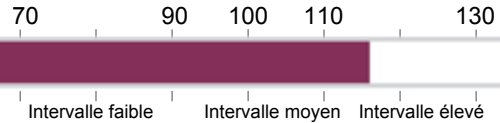
### Optimisme(105)

Votre optimisme est équilibré avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre optimisme avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.

# Indicateur de bien-être

**Bonheur** Être satisfait par sa vie; contentement

116



## Comment utiliser cette page

Le bonheur inclut des sentiments de satisfaction, de contentement et la capacité à apprécier la plupart des aspects de sa propre vie. C'est une capacité d'IE différente des autres, car le bonheur contribue et provient de l'intelligence émotionnelle. À ce titre, votre résultat en bonheur est semblable à un indicateur de votre santé et de votre bien-être émotionnels.

Votre résultat en bonheur est indiqué ci-dessous. Il est associé aux résultats que vous avez obtenus dans les quatre sous-échelles les plus souvent associées au bonheur.

Étant donné que le bonheur dépend autant de toutes les capacités d'IE, vous pourriez bénéficier d'opportunités de développement supplémentaires en étudiant la façon dont les autres sous-échelles contribuent à votre niveau de bonheur, et inversement.

## Bonheur

Frederick, votre résultat en bonheur indique que vous conservez presque toujours une attitude joyeuse dans tous les aspects de votre vie. Vous appréciez la compagnie des autres et le cours de votre vie semble positif. Les autres considèrent et perçoivent votre bonheur comme étant communicatif. Votre résultat en bonheur est élevé, tout comme ceux que vous avez obtenus dans les quatre sous-échelles les plus étroitement liées au bonheur. Il est probable que vous souhaitiez analyser les résultats plus faibles que vous avez obtenu dans d'autres sous-échelles (Affirmation de soi et Indépendance) pour identifier les moyens grâce auxquels votre bonheur peut renforcer ces domaines. Si l'on se base sur votre résultat, vous êtes susceptible :

- de respirer la gaité, au travail comme pendant vos loisirs, lorsque vous participez à des activités qui vous plaisent vraiment.
- d'être perçu par vos collègues comme une personne motivante et endurante face aux obstacles.

### Amour-propre (111)

Le bonheur est le produit dérivé de la confiance en soi et d'une vie en accord avec les valeurs et les critères que l'on revendique. Votre niveau élevé en amour-propre vous permet de favoriser des sentiments positifs à propos de vous-même et de votre confiance, et augmente la satisfaction et le bonheur liés à votre vie.

- Si vous pouviez améliorer un aspect de votre vie, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?
- Sans tenir compte des éléments matériels, quelles sont vos propres caractéristiques qui vous rendent vraiment heureux?

### Optimisme (105)

En cas de déboires, la capacité à rester de bonne humeur dépend de l'optimisme. Vos résultats indiquent que vous êtes le plus souvent optimiste, mais vous pourriez adopter cette conception plus souvent. Cela rendra le bonheur plus personnel et permanent.

- À quelles occasions vous sentez-vous le moins optimiste? Dans ces situations, comment pourriez-vous améliorer votre conception?
- En général, comment vous sentez-vous lorsque vous êtes confronté à un nouveau défi? Dressez une liste de vos émotions et réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous les ressentez.

### Relations humaines (111)

Votre résultat en relations humaines indique que vous disposez de relations humaines correctement développées, qui semblent vous protéger des effets néfastes imposés par les exigences de la vie quotidienne. Si elles sont entretenues, ces relations peuvent accroître et soutenir les moments de bonheur constant.

- À certaines occasions, vos relations vous posent-elles problème? Si oui, par quoi sont provoquées ces difficultés, et comment remédiez-vous aux conflits et à la mauvaise communication?
- Avez-vous un mentor? Êtes-vous le mentor d'une autre personne?

### Réalisation de soi (96)

Le bonheur découle d'un souhait d'apprendre et de s'imposer grâce à un parcours aligné sur vos valeurs. Votre résultat indique un bon niveau de réalisation de soi, mais un développement plus important dans ce domaine vous permettra de favoriser des sentiments de réussite et de bonheur global.

- Identifiez ce que vous appréciez le plus dans votre vie. Consacrez-vous assez de temps aux activités importantes pour vous?
- Quel héritage laisserez-vous?

# Plan d'action

Les étapes que vous suivez pour atteindre vos objectifs d'IE déterminent si un succès en découle ou non. Utilisez ce plan d'activité étape par étape, pour vous aider à vous rapprocher le plus possible de vos objectifs. Souvenez-vous d'utiliser les critères de définition d'objectif **SMART** pour chaque but.

Sur une feuille, écrivez jusqu'à trois comportements ou compétences d'IE que vous souhaiteriez développer plus avant (par ex. « pratiquer l'écoute réfléchie » pour établir une certaine empathie, ou « reconnaître comment mon corps réagit au stress » pour éveiller une conscience de soi émotionnelle). Les objectifs SMART que vous exposez brièvement dans ce modèle doivent vous aider à renforcer ces comportements et ces compétences d'IE.

- 1.
- 2.
- 3.

Sur une feuille, écrivez jusqu'à trois qualités générales dont vous souhaiteriez disposer (par ex. être intègre, être capable de fournir un leadership clair, avoir l'esprit d'équipe, être un communicateur hors-pair). D'une certaine façon, les objectifs que vous exposez brièvement dans ce plan d'action doivent vous aider à atteindre les qualités générales que vous avez identifiées.

- 1.
- 2.
- 3.

Transférez vos objectifs SMART dans le modèle de plan d'action ci-dessous.

**S**PÉCIFIQUE (SPECIFIC)  
**M**ESURABLE (MEASURABLE)  
**A**XÉ SUR L'ACTION (ACTION-ORIENTED)  
**R**ÉALISTE (REALISTIC)  
**T**EMPORELLEMENT DÉFINI (TIMELY)

SMART Objectif	Calendrier d'exécution	Avantages	Mesure du succès	Soutien et ressources nécessaires	Obstacles potentiels
Écoute des autres	Lors de réunions d'équipe À compter d'aujourd'hui	Les autres personnes m'écouteront Je commencerai à écouter les points de vue exprimés par les autres	Rétroaction fournie par les membres de mon équipe pour m'annoncer que je les écoute davantage Prendre des actions que les autres personnes auront suggérées	Par l'équipe pour me fournir une rétroaction honnête	Temps – n'a souvent pas le temps d'écouter les points de vue, mais ressent juste le besoin d'exprimer des instructions. Si tel est le cas, en informer les gens au début de la réunion s'avère indispensable

Je m'implique dans ce plan d'action \_\_\_\_\_  
(signature)

# Engagement en faveur du développement de l'IE

Un engagement en faveur du développement est un outil qui permet de vous tenir responsable de la réalisation des objectifs exposés brièvement dans votre plan d'action. Comme nous en sommes souvent tous conscients, nos projets de croissance et de développement personnels sont souvent dans l'oubli lorsque

nous sommes absorbés par le travail. Les exigences de notre organisation prennent alors l'avantage sur notre temps et sur notre attention. En exposant brièvement vos objectifs ici, et en laissant un exemplaire à votre formateur, votre responsabilité d'atteindre vos objectifs personnels devient de plus en plus importante.

## Mes objectifs de développement personnels

Mon plan d'action inclut les objectifs suivants :

Échéance

1.	
2.	
3.	
4.	

Votre signature \_\_\_\_\_ La signature de votre formateur \_\_\_\_\_