



EQ-i^{2.0}®

RAPPORT

PROFESSIONNEL

17 janvier 2014



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.

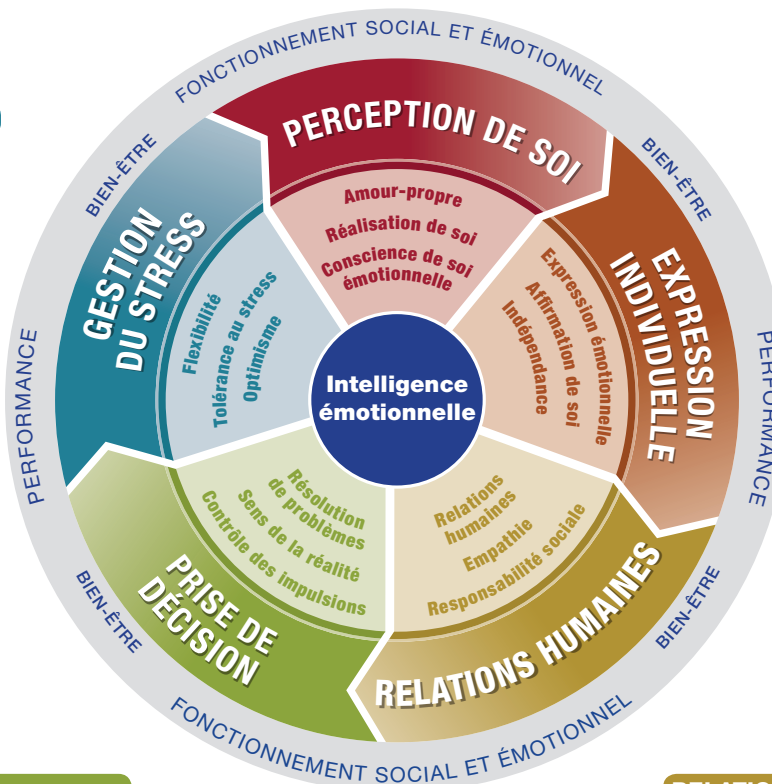
La conscience de soi émotionnelle comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais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

Le sens de la réalité 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.

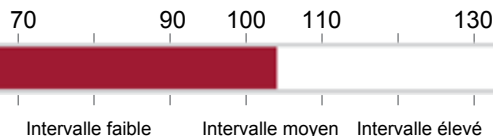
Aperçu de vos résultats



Amour-propre

Amour-propre respect de soi-même; confiance

104



Signification

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. Lucie, votre résultat indique que vous avez une bonne perception de vos propres points forts et de vos points faibles, sans pour autant être excessivement confiant. Vous êtes susceptible de perdre confiance en vous à certaines occasions, mais vous abordez la plupart des défis avec confiance et une attitude volontaire. Vous pourriez montrer :

- un niveau raisonnable de respect envers vous-même, vos points forts et vos points faibles.
- une volonté d'admettre ouvertement vos erreurs ou votre méconnaissance d'une situation.
- un sens bien développé de l'identité : vous êtes conscient des domaines que vous maîtrisez.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Les implications émotionnelles d'une faible estime de soi s'étendent au-delà de ce que la plupart des gens imaginent. Les implications issues de vos résultats indiquent que vous êtes motivé pour tirer pleinement parti de vos capacités, que vous démontrez une conception positive de vos capacités et que vous vous exprimez avec plus d'assurance que les personnes ayant une plus faible estime de soi.

Implications sociales et comportementales. Les autres perçoivent souvent votre respect de vous-même et votre compréhension de vos points forts et de vos points faibles comme une certaine confiance dans votre approche du travail. Vos sentiments de force intérieure et de confiance en vous sont manifestes dans votre façon de vous conduire et d'interagir avec les autres. Vous avez tendance à maintenir le contact visuel et à utiliser un langage corporel engagé et un ton accueillant, mais qui peut être mesuré et ferme quand il le faut. Comme la plupart des autres personnes, votre amour-propre vous fait parfois défaut et il convient de vérifier que vous tirez toujours profit des opportunités pour exposer vos points forts et surmonter vos points faibles.

Stratégies d'action

Profil d'amour-propre. Chercher à obtenir de la part des autres une rétroaction sur vos points forts et vos points faibles montre votre volonté d'apprendre et vous aide à révéler vos talents cachés.

- 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. Recherchez les différences et les similitudes entre ces listes. Identifiez les opportunités vous permettant de revivre les exemples positifs fournis dans votre rétroaction.

Doute sain. Pour renforcer l'amour-propre, il est important de faire la différence entre un doute sain et un doute malsain.

- Un doute sain découle de la connaissance et de l'acceptation d'un point faible. Par exemple, vous êtes nerveux (nerveuse) lorsque vous faites des présentations et savez que vous devez améliorer ce domaine.
- Un doute malsain découle d'une auto-évaluation négative; rien ne prouve que vous allez échouer, mais vous en êtes convaincu.
- Un doute malsain vous empêche de montrer un amour-propre élevé. Réfléchissez sur ce qui provoque une auto-évaluation négative (par ex. le stress, des sentiments d'intimidation) et démentez-la grâce à vos actions.

Équilibrer votre IE

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

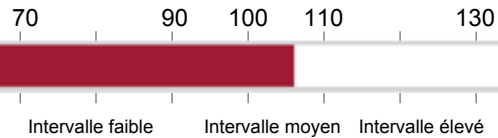
Amour-propre(104) ↔ **Sens de la réalité(121)**

Votre amour-propre est inférieur à votre sens de la réalité. En équilibrant ces deux domaines, souvenez-vous que bien que la contribution de sources extérieures soit importante, l'amour-propre concerne votre propre évaluation objective de votre estime de soi et ne doit pas être trop influencé par des sources extérieures. Recherchez des renseignements objectifs à propos de votre performance, mais concentrez-vous en priorité sur vos objectifs personnels et sur votre propre idée de la réussite personnelle.

Réalisation de soi

Réalisation de soi Recherche de sens; amélioration personnelle

106



Signification

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. Lucie, 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 le sens de la réalité. La sous-échelle qui diffère le plus de la réalisation de soi est Sens de la réalité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

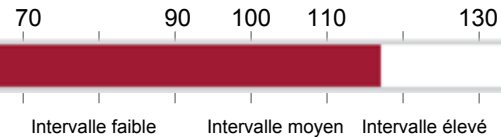
Réalisation de soi(106)  Sens de la réalité(121)

Votre réalisation de soi est inférieure à votre sens de la réalité. Vous pouvez équilibrer ces composants en fixant des projets réalistes permettant d'accomplir des expériences enrichissantes, qui sont satisfaisantes pour l'entreprise et pas uniquement requises de façon objective. Le défi consiste à fixer des objectifs qui sont réalisables et réalistes, mais qui montrent également une valeur intrinsèque.

Conscience de soi émotionnelle

Conscience de soi émotionnelle compréhension de ses propres émotions

117



Signification

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. Lucie, votre résultat indique que, contrairement à la plupart des gens, vous êtes davantage conscient de vos émotions et de l'impact qu'elles peuvent avoir sur votre performance. Il semble que :

- vous considérez à la fois les émotions positives et négatives comme une rétroaction précieuse dont vous pouvez apprendre beaucoup.
- vous soyez sensible aux légères nuances visibles entre les émotions (par ex. le mépris et la colère).
- vous sachiez lire de manière satisfaisante votre moi intérieur : vous pouvez distinguer un spectre d'émotions distinctes et établir des différences entre elles.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous vivez un monologue interne très actif, dans lequel vous traitez et évaluez sans relâche vos émotions. Bien qu'il s'agisse d'une seconde nature chez vous, les autres peuvent trouver cela difficile et ne pas choisir les mêmes signaux émotionnels que vous. Vous avez une connaissance émotionnelle solide. Appliquez-la à votre collaboration avec les autres, votre prise de décision et votre gestion du stress.

Implications sociales et comportementales. Les autres bénéficieront souvent de votre compréhension émotionnelle et de votre capacité à communiquer sur vos sentiments. Ce niveau de communication est utile dans la création de relations productives, efficaces et même personnelles. Vous pourriez être considéré comme un médiateur naturel entre les gens ou équipes car vous pouvez vous intéresser aux états émotionnels et reconnaître et prévoir les déclencheurs des émotions chez vos collègues. Si la conscience de soi émotionnelle devient une force trop utilisée, vous pourriez devenir hypersensible aux émotions, en considérant les situations comme évocatrices d'émotions alors que les autres ne percevraient pas le même niveau d'intensité.

Stratégies d'action

Prenez la vie du bon côté. Sans tenir compte de la profession que vous exercez sur votre lieu de travail, une bonne pratique est d'observer réellement les réactions de vos collègues au cours d'interactions intenses.

- Que vous apprennent les expressions de leur visage, leur ton, le choix de leurs mots et leur langage corporel sur leur humeur? Étant donné que vous reconnaissez déjà facilement ces signaux dans votre propre corps, essayez de repérer les plus petits d'entre eux chez les autres.
- La prochaine étape que vous effectuerez sera de prendre en compte leurs émotions. Par exemple, adaptez-vous au ton de leur voix, ou si vous avez décelé une inquiétude sur leur visage, essayez de fournir une réponse à leurs préoccupations avant qu'ils ne les exposent. Cela montrera réellement que vous avez détecté de subtils signaux émotionnels au cours de votre interaction.

Gérez votre radar émotionnel. Vous détectez plus rapidement les émotions que les autres personnes. En conséquence, lorsque vous vivez une situation fortement émotionnelle sur votre lieu de travail, assurez-vous de ne pas être toujours le premier à commenter quelle émotion vous ressentez.

- Apprenez à demander aux autres les sentiments qu'ils ont perçus (par ex. « Qu'avez-vous pensé du déroulement de la réunion? ») et observez si leur réponse diffère de votre propre évaluation. Cela vous permettra d'éviter à votre « radar émotionnel » de dominer et d'influencer les émotions observées par les autres.

Équilibrer votre IE

Cette section compare la conscience de soi émotionnelle à le sens de la réalité, à l'expression émotionnelle et à la tolérance au stress. La sous-échelle qui diffère le plus de la conscience de soi émotionnelle est Tolérance au stress. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

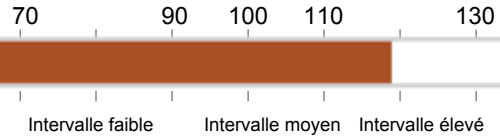
Conscience de soi émotionnelle(117) ➔ **Tolérance au stress(94)**

Votre conscience de soi émotionnelle est supérieure à votre tolérance au stress. Lorsque ces échelles se combinent correctement ensemble, vous êtes en mesure de reconnaître à quel point les situations stressantes vous affectent émotionnellement. Plus précisément, vous êtes plus à même de parcourir la situation et de gérer les émotions qu'elle provoque. Les émotions ne doivent ni être ignorées, ni dicter entièrement le comportement que vous adoptez en période de stress.

Expression émotionnelle

Expression émotionnelle expression d'émotions constructive

119



Signification

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. Lucie, votre résultat indique que vous exprimez considérablement vos émotions, en employant un vocabulaire émotionnel étendu et des expressions non verbales pour informer les autres de vos sentiments. Votre résultat indique que :

- vous exprimez aisément la plupart, si ce n'est la totalité de vos 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).
- les autres ne sont pas censés savoir ce que vous ressentez. Ce que vous dites et faites témoigne donc de vos émotions.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. L'expression émotionnelle est le rôle clé de l'expérience émotionnelle. Vous gardez rarement vos émotions en vous et préférez les partager et les analyser avec les autres. Vous trouvez cela naturel de décrire ses émotions de façon authentique et cohérente. N'oubliez pas que vous pouvez exprimer vos émotions si librement que ce sera considéré inapproprié à certaines occasions.

Implications sociales et comportementales. Les relations réussies découlent d'une volonté d'échanger ouvertement ses réflexions et ses sentiments. Votre résultat indique que vous êtes capable d'exprimer vos émotions et désireux de partager ces sentiments avec les autres. Partager vos sentiments sur un problème permet d'améliorer la communication au sein de l'équipe, de résoudre les conflits et de vous aider à obtenir les ressources nécessaires. Si vous exprimez trop souvent vos émotions, vous pouvez rapidement bouleverser excessivement vos collègues (par ex. restez-vous contrarié suite à une mauvaise décision, même lorsque votre équipe a changé de sujet?).

Stratégies d'action

Vérification d'expression. Adoptez des comportements de relations humaines et d'empathie pour observer attentivement comment les autres réagissent à vos émotions.

- Quand vous exprimez ce que vous ressentez, prêtez une attention particulière aux réactions des autres. Observez les signaux faciaux, le ton de la voix et le langage corporel : ces éléments correspondent-ils à vos prévisions?
- Cette vérification vous rappellera d'être attentif aux réactions des autres pour vous assurer que l'intensité de vos expressions est correcte.

Confirmez vos émotions. En associant vos émotions à l'impact qu'elles peuvent avoir sur l'entreprise, vous aiderez les autres à voir l'origine de vos émotions.

- Avant la prochaine réunion ou présentation, préparez une étude de cas pour confirmer les éléments que vous souhaitez exprimer. Par exemple : « Nos délais m'angoissent. Je suis angoissé parce que deux de nos ingénieurs travaillent maintenant sur un autre projet. Sans plus de soutien du service ingénierie, je crains que nous ne perdions des clients en livrant le produit plus tard que prévu. »

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.

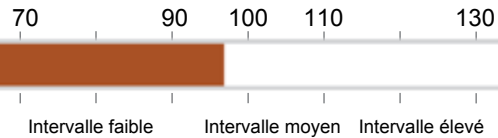
Expression émotionnelle(119) ➔ Affirmation de soi(97)

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

97



Signification

Imaginez une ligne entre les mots *passif* et *agressif*. Au centre de cette ligne 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. Lucie, votre résultats indiquent que vous vous trouvez au centre de la ligne, c'est-à-dire que vous êtes capable d'exprimer clairement vos émotions et vos besoins tout en respectant les relations que vous entretenez avec les autres. Certaines des caractéristiques suivantes peuvent s'appliquer à votre cas :

- vous êtes ferme et direct quand il le faut.
- vous êtes en position d'atteindre vos objectifs en exprimant vos besoins.
- vous gardez à l'esprit les sentiments des autres et en tenez compte lorsque vous exprimez vos opinions ou vos réflexions. vous cédez ou devenez légèrement agressif (agressive) lorsque la pression monte.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Dans l'ensemble, vous êtes capable de conserver votre position et vous vous assurez de faire entendre votre voix. L'implication d'agir comme les autres dans ce domaine est qu'à certaines occasions, vous perdrez votre position habituellement confiante. Un événement se déclenche au niveau émotionnel et vous pousse à « céder »; il vous sera bénéfique d'utiliser votre affirmation de soi pour en identifier les raisons.

Implications sociales et comportementales. Votre niveau d'affirmation de soi indique que vous avez le don pour trouver les bons mots au bon moment et communiquer vos idées sans dominer ou manipuler votre environnement de travail. Cela inclut le fait de communiquer ouvertement ses sentiments, ses croyances et ses réflexions en permettant à votre équipe de reconnaître à quel moment vous prenez une décision. Bien qu'à certaines occasions, vous pourriez être plus sûr de vous (par ex. soumis à la pression, sous surveillance), vous semblez exprimer de nombreuses idées intéressantes qui, pour la plupart, sont partagées et contribuent à l'orientation de votre organisation.

Stratégies d'action

Identifiez les points d'abandon. Qu'en est-il des situations qui peuvent vous rendre moins sûr de vous que vous ne souhaiteriez l'être? Le manque d'expertise dans un domaine particulier? La présence d'une personne plus expérimentée? Peu sûr de vos convictions?

- Identifiez les raisons qui expliquent pourquoi il vous arrive de céder.
- Utilisez ces renseignements pour éliminer proactivement vos points d'abandon. Par exemple, la prochaine fois que vous assisterez à une réunion qui portera sur un sujet inconnu, effectuez des recherches préalables afin de pouvoir exprimer en toute confiance vos réflexions à ce sujet.

Langage corporel assuré. Pour vous assurer constamment que votre comportement d'auto-assurance est acceptable au niveau social, soyez extrêmement conscient de votre langage corporel, de votre ton et de votre langage émotionnel lorsque vous transmettez votre message (en particulier si vos niveaux d'expression émotionnelle et de conscience de soi émotionnelle sont faibles); ils sont susceptibles de déformer le message que vous tentez de mettre en avant, même si vous essayez d'être sûr de vous lorsque vous le communiquez.

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 Conscience de soi émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

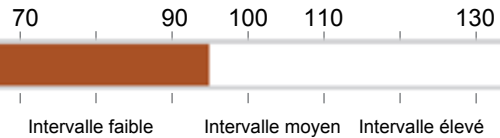
Affirmation de soi(97)  Conscience de soi émotionnelle(117)

Votre affirmation de soi est inférieure à votre conscience de soi émotionnelle. Un équilibre dans ce domaine vous permettra de mieux utiliser les renseignements émotionnels afin de guider votre affirmation de soi. Lorsque vous avez des idées très arrêtées sur un sujet, vous devez être plus enclin(e) à être sûr(e) de vous. Lorsque vos idées ne sont pas aussi arrêtées, vous pouvez rester en retrait.

Indépendance

Indépendance autodirigé, libre de toute dépendance émotionnelle

95



Signification

Lucie, être indépendant signifie être capable de ressentir, de penser et de travailler par vous-même. Vos résultats prouvent que vous êtes généralement désireux et capable de choisir votre propre plan d'action. Vous jouez le rôle de meneur et de suiveur avec aisance, ce qui est souhaitable dans la plupart des lieux de travail. À certains moments, vous considérez les risques et la responsabilité d'être indépendant comme trop importants et vous autorisez d'autres personnes à se proposer pour prendre une situation en main.

Examinez l'interprétation suivante de vos résultats :

- vous prenez aisément la plupart des décisions par vous-même.
- parfois, vous accueillez favorablement ou demandez à obtenir de l'aide des autres, voire à être rassuré.
- vous consulterez les autres pour obtenir des conseils de leur part, mais vous prendrez généralement la décision finale.
- vous assumez la responsabilité des décisions que vous prenez, tout en restant conscient que parfois, les gens ne les approuveront pas.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Considérez l'indépendance comme une étape vous permettant de démontrer vos autres capacités d'IE. Étant donné que vous pouvez penser et vous comporter librement, vous êtes susceptible de démontrer à vos collègues les forces dont vous disposez dans d'autres domaines d'IE. Les forces dont vous pensez disposer correspondent à celles que les autres observent chez vous.

Implications sociales et comportementales. Bien que vous soyez désireux et capable de travailler avec les autres et de prendre les décisions en collaboration avec eux, vous avez la capacité de rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle. Vous prenez des initiatives avec confiance et jusqu'ici, vous n'avez jamais nui aux relations professionnelles productives en excluant les autres de votre prise de décision. Vous pourriez être confronté à des situations professionnelles qui vous font dépendre des autres plus que vous ne le souhaitez. Il est essentiel de déterminer pourquoi votre indépendance faiblit dans ces situations et d'agir pour renforcer encore plus cette capacité.

Stratégies d'action

Construire plus d'autonomie. La recherche a démontré qu'être autonome au travail est un facteur principal de satisfaction professionnelle. Puisque vous avez tendance à travailler de façon indépendante, plus d'autonomie à votre poste vous sera bénéfique.

- Si c'est le cas, discutez avec votre responsable des nouvelles limites de prise de décision qui s'appliquent à votre rôle. Vous ne devez peut-être plus présenter certaines demandes à votre responsable pour approbation.

Prévoyez les réactions. Pour développer davantage votre indépendance, identifiez les situations où vous apportez trop d'attention aux réflexions des autres (notamment si vos sous-échelles en relations humaines sont élevées, vous êtes susceptible de suivre l'équipe pour éviter les conflits).

- Si vous vous considérez plus dépendant que vous ne souhaiteriez l'être, listez les réactions négatives (par ex. mon équipe peut penser que je néglige ses opinions) et positives (par ex. mon équipe peut être stimulée par une décision qu'elle n'aurait pas envisagée) potentielles. Lorsque vous pouvez prévoir les réactions potentielles des autres, vous disposez de plus de renseignements pour prendre votre décision sans dépendre d'eux.

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 Conscience de soi émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

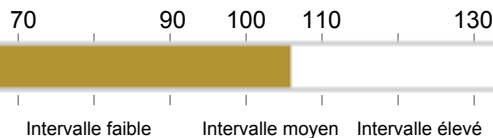
Indépendance(95) ↔ **Conscience de soi émotionnelle(117)**

Votre indépendance est inférieure à votre conscience de soi émotionnelle. Lorsque ces composants se combinent en parfaite harmonie, votre connaissance de soi crée un sentiment de confiance en soi et permet d'adopter un comportement indépendant. En conséquence, votre connaissance de soi et les actions qui en découlent ne seront pas excessivement influencées par les opinions ou les réflexions que les autres expriment à votre sujet.

Relations humaines

Relations humaines relations mutuellement satisfaisantes

106



Signification

Lucie, cette sous-échelle concerne le développement et le maintien de relations mutuellement satisfaisantes, et votre résultat indique qu'en général, vous gérez la plupart des interactions correctement et en toute confiance. Vous appréciez être membre actif d'une équipe et vous vous dirigez souvent vers la création de relations qui soutiennent les objectifs mutuels. Toutefois, lorsque les relations doivent être entretenues, vous êtes susceptible d'esquiver les initiatives requises et de plutôt préférer travailler seul. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous recherchez généralement de nouvelles relations, tout en continuant de prendre soin de celles dont vous disposez déjà.
- vous comprenez la façon dont les autres peuvent vous aider, mais aussi la façon dont vous pouvez les aider.
- dans des situations pénibles ou inhabituelles, vous êtes susceptible d'hésiter davantage à vous socialiser.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous pouvez utiliser vos compétences en construction de relations pour communiquer avec un groupe plus diversifié (par ex. des emplois, niveaux d'ancienneté différents). L'élaboration de votre réseau uniquement avec ceux avec lesquels vous êtes à l'aise ne permet pas un soutien équilibré. Si vos collègues les plus proches vous ressemblent, vous n'aurez pas de point de vue différent.

Implications sociales et comportementales. Votre résultat indique que même si vos relations ne sont pas toujours irréprochables, vous souhaitez généralement être ouvert, digne de confiance et compatissant. Vous semblez disposer sur place des ressources humaines dont vous avez besoin, que vous soyez victime du stress ou d'un manque de temps notoire. Bien que vous appréciez les relations que vous vivez, sachez que les entretenir peut impliquer un travail acharné, qui n'est généralement pas mentionné sur la description de votre poste. Continuez à équilibrer les exigences de votre poste avec le maintien de vos relations, en reconnaissant que déroger à la description de votre poste pour aider quelqu'un peut avoir des retombées incommensurables.

Stratégies d'action

Sortez de votre bulle. Des relations solides et confiantes avec toutes sortes de gens, que vous les « aimez » ou non, sont essentielles à votre réussite.

- Identifiez une personne qui entretient une relation inefficace avec vous. Choisissez une personne avec qui vous seriez plus à même d'atteindre vos objectifs si vous bénéficiiez d'une relation plus solide.
- Quel comportement avez-vous adopté pour gagner la confiance de cette personne et son désir de vous aider? Utilisez l'empathie pour imaginer son point de vue. Dressez une liste de ce que cette personne attend de vous, à votre avis.
- Rencontrez la personne pour confirmer votre point de vue. Insistez sur l'importance de comprendre les besoins mutuels et parvenez à un plan d'action pour vous soutenir l'un l'autre.

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 de l'empathie pour identifier quel type de reconnaissance est considéré stimulant et apprécié par chacun de vos collègues.

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.

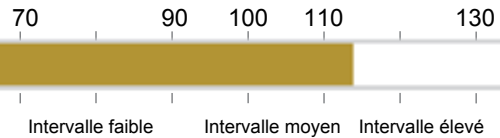
Relations humaines(106) ↔ Indépendance(95)

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

114



Signification

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. Lucie, votre résultat indique que votre empathie est bien développée. Vous semblez être empathique envers les autres et respecter leurs idées même quand elles sont différentes des vôtres. En général, votre « lecture émotionnelle » des gens est correcte et permet à vos collègues de partager sans crainte des préoccupations importantes avec vous. Avec un résultat similaire au vôtre, vous pourriez considérer que :

- vous êtes « à l'écoute » des sentiments des autres.
- vous êtes attentif aux autres et prenez leurs sentiments en considération avant d'agir.
- vous imaginez facilement les réactions des autres et prévoyez leurs réactions émotionnelles.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous « compatissez » davantage avec les autres qu'une personne moyenne, en faisant preuve de sensibilité. Une empathie élevée peut également être une arme à double tranchant. Si vous êtes empathique, vos collègues vous feront confiance et vous demanderont des conseils. Pour votre part, en se sentant concerné, on court le risque de devoir prendre en charge leurs problèmes et de devenir victime de son empathie.

Implications sociales et comportementales. Le degré auquel vous vous préoccupez des autres fait partie intégrante de la façon dont vous abordez votre profession : que ce soit en prenant des décisions, en résolvant un conflit ou en menant un changement, vous agissez toujours au mieux pour les intérêts des autres. Étant donné que vous êtes toujours à la recherche de réactions émotionnelles, vous faites preuve d'une lecture assez satisfaisante du paysage émotionnel de votre équipe. De plus, vous semblez prévoir la façon dont les gens réagiront à vos déclarations. Il est possible que vous souhaitiez rester prudent en insistant démesurément sur les sentiments des autres. En conséquence, vous évitez de prendre des décisions difficiles ou de traiter proactivement des problèmes de performance.

Stratégies d'action

Observez un pro. Trouvez quelqu'un qui, selon vous, est un membre d'équipe et un communicateur efficace. Observez le style de communication qu'il pratique, en prenant bien note de la façon dont il équilibre sa capacité à rester empathique et socialement responsable tout en répondant aux exigences organisationnelles. Analysez vos notes en indépendance, en relations humaines et en affirmation de soi pour observer comment vous pouvez tirer profit d'autres compétences pour équilibrer l'empathie, les progrès organisationnels et de l'équipe.

Mélangez sucre et épices. Vous devez absolument vous assurer que votre empathie n'entrave pas la gestion de conversations/décisions difficiles. Être empathique ne signifie pas être extrêmement gentil en toutes circonstances : vous devez toujours respecter des délais, tout comme votre organisation. Lorsqu'une conversation ou une décision difficile est requise, admettez que vous devez peut-être bénéficier d'un temps de préparation plus important pour être empathique. Puis, pour vous préparer :

- Écrivez sur une feuille ce que vous souhaitez dire et entraînez-vous.
- Respectez les réactions des gens, mais ne les autorisez pas à vous faire perdre le fil.
- Gardez à l'esprit que si vous faites transparaître une émotion, vous intensifierez sûrement la réaction d'une autre personne. Par exemple, si l'une de vos déclarations met quelqu'un en colère et que vous vous mettez en colère à votre tour, vous êtes susceptible d'envenimer la situation.

Équilibrer votre IE

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

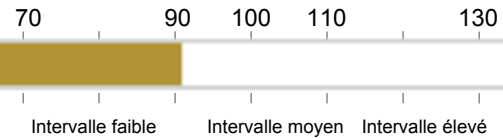
Empathie(114)

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

91



Signification

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. Lucie, votre résultat indique que vous faites généralement preuve d'altruisme dans vos initiatives. De plus, vous êtes un membre actif des groupes auxquels vous appartenez (par ex. une équipe, une entreprise, une association de bénévoles, une communauté). Toutefois, il y a toujours matière à vous améliorer dans ce domaine, car à certains moments, vous ne reconnaissez pas les besoins du plus grand nombre. Si l'on se base sur votre résultat, vous :

- êtes doté d'une conscience sociale et vous vous préoccupez généralement du bien-être des autres.
- vous identifiez, et vous considérez comme participant au sein de votre équipe, de votre organisation et de votre communauté.
- vous sentez épanoui lorsque vous aidez les autres.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Votre niveau de responsabilité sociale indique que vous savez autant vous concentrer sur vous que sur les autres. Cela signifie que vous pouvez relativiser vos propres frustrations et les émotions qui en découlent, mais aussi que vous avez un bon aperçu des difficultés auxquelles les autres sont confrontés. Cependant, il y a encore matière à augmenter votre expérience émotionnelle en aidant les autres par des moyens que vous n'avez pas encore essayés.

Implications sociales et comportementales. Il semble que vous mainteniez un certain degré éthique et moral dans votre organisation, et que vous fassiez régulièrement passer les objectifs de votre équipe avant votre programme personnel. Vous agissez de façon responsable, en vous assurant avec précaution qu'aucune conséquence négative découlant de vos actions n'est minimisée. Même si vous pourriez faire preuve d'une responsabilité sociale encore plus forte, vous donnez généralement l'impression d'être un membre actif et coopératif sur votre lieu de travail et dans votre communauté.

Stratégies d'action

Vos rôles actifs. Dressez une liste de tous les rôles actifs que vous jouez. Essayez d'imaginer des rôles qui seraient extérieurs aux activités professionnelles et familiales que vous effectuez habituellement (par ex. partisan d'un parti politique, entraîneur d'une équipe de football, religieux pratiquant, défenseur de l'environnement, donneur de sang).

- Cherchez des domaines qui témoignent de certains écarts dans vos rôles actifs. Par exemple, êtes-vous plus « socialement responsable » au travail que vous ne l'êtes dans votre communauté, ou l'inverse?
- Créez-vous un nouveau rôle lié à un groupe social ou à une cause dans lesquels vous ne vous êtes pas encore investi.

Prenez l'initiative. Identifiez deux ou trois organisations caritatives ou des causes qui vous interpellent.

- Tout en réfléchissant à vos idées, notez plusieurs activités dans lesquelles vous pouvez vous investir pour aider au moins une de ces organisations. Écrivez sur une feuille les résultats que vous prévoyez d'observer grâce à votre implication dans chacune de ces activités. Veillez à ce que ces résultats accroissent vos responsabilités envers les organisations ou les gens, et qu'ils ne participent pas uniquement à votre bien-être personnel.
- Si possible, mettez au point un plan et dégagez le temps nécessaire à cet effet. Puis, partagez ces renseignements avec une personne capable de vérifier que vous suivez 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 Empathie. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

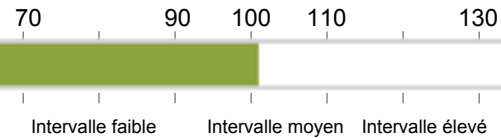
Responsabilité sociale(91) ↔ **Empathie(114)**

Votre responsabilité sociale est inférieure à votre empathie. Pour équilibrer ces composants, les sentiments d'empathie doivent être étudiés sous un point de vue plus large. Lorsque vous vous inquiétez pour quelqu'un, demandez-vous si vous vous préoccupez aussi des autres. Le cas échéant, pensez à des moyens d'exprimer votre prévenance plus globalement. Cela peut signifier consacrer plus de votre temps personnel ou vous investir davantage dans votre communauté.

Résolution de problèmes

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

101



Signification

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. Lucie, 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 le sens de la réalité et à la conscience de soi émotionnelle. La sous-échelle qui diffère le plus de la résolution de problèmes est Sens de la réalité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

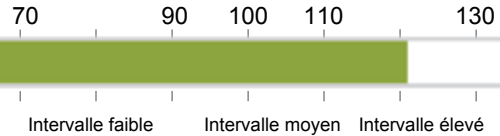
Résolution de problèmes(101) ↔ Sens de la réalité(121)

Votre résolution de problèmes est inférieure à votre sens de la réalité. Pour équilibrer ces composants, soyez conscient du rôle que les renseignements objectifs et réalistes jouent dans votre processus de prise de décision. Trouvez un équilibre entre la collecte de renseignements et la prise d'une décision ferme dans des délais raisonnables. Certaines décisions doivent être prises avant que tous les faits ne soient connus, d'autres peuvent être différées jusqu'à ce que plus d'informations soient disponibles.

Sens de la réalité

Sens de la réalité être objectif; voir les choses comme elles le sont vraiment

121



Signification

Le sens de la réalité - « être ferme » ou « à l'écoute de la situation » représente les choses sous 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. Lucie, votre résultat(s) indique que vous êtes en mesure de rester objectif. En gardant votre propre parti pris à distance, vous semblez prendre des décisions fiables et judicieuses, dans lesquelles les autres personnes peuvent s'investir. 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.
- vous êtes parfaitement conscient de vos propres points forts et points faibles.
- vous êtes sensible à votre environnement immédiat et attentif aux tâches en cours.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous percevez la plupart des situations objectivement et pouvez prendre des décisions noires et blanches : c'est bien ou mal, il n'y a pas de juste milieu. Vos émotions peuvent également sembler noires ou blanches : vous êtes en colère ou pas. Lorsqu'un événement déclenche une émotion chez les autres, vous pouvez rester émotionnellement neutre si vous estimez que vos émotions obscurcissent votre évaluation.

Implications sociales et comportementales. Il est essentiel de rester ferme, objectif et réaliste dans tous les aspects tactiques et stratégiques du leadership, que ce soit en associant correctement un plan quinquennal stratégique dans l'économie prévue, ou en créant des quotas de production journaliers. Étant donné que vous percevez souvent les situations sous leur vraie nature (et non sous celle à laquelle vous aimeriez qu'elles correspondent), votre équipe semble s'adresser à vous pour évoquer des faits incontestables, et ce dès qu'une décision doit être prise ou un objectif fixé. En conséquence, vous semblez souvent fixer et poursuivre des objectifs réalisables et significatifs. Toutefois, soyez conscient des moments où votre objectivité entrave votre créativité et votre volonté de fixer des objectifs étendus.

Stratégies d'action

Contrôles instinctifs. Les émotions nous fournissent des renseignements sur les événements. Si vous les ignorez complètement, vous passez à côté de données essentielles qu'une analyse objective ne peut fournir.

- Appliquez quelques « contrôles instinctifs » pendant votre journée de travail. Réfléchissez sur ce que vous inspire une discussion, un appel à un client, une prise de décision, etc.
- Les contrôles instinctifs sont particulièrement importants pour des réunions ou des décisions majeures, où vous donnez généralement la priorité aux données objectives (par ex. un vote à dix voix contre quatre favorables à l'arrêt du projet) contre les conseils que vous donnent vos émotions (par ex. Karen était furieuse que son projet ait été stoppé).

Mettez votre réalisme à l'épreuve. Il semble que vous remarquiez les situations où votre parti pris affecte votre performance ou celle de votre équipe.

- Tirez profit de cette force en utilisant des processus objectifs pour faciliter la productivité du groupe (par ex. une analyse SWOT, des techniques de planification stratégique) lorsque vous remarquez que l'avancement est perturbé par des programmes personnels ou des visions irréalistes de la situation.
- Recherchez quelques techniques de facilitation ou de gestion de réunions afin d'offrir à votre équipe une approche plus productive où l'accent n'est pas mis sur l'exploration des hypothèses personnelles, mais plutôt sur la réalisation d'objectifs réalistes à chaque réunion.

Équilibrer votre IE

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

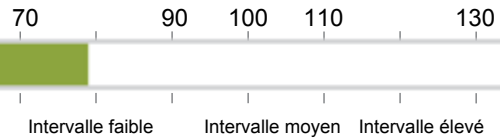
Sens de la réalité(121) ➔ **Résolution de problèmes(101)**

Votre sens de la réalité est supérieur à votre résolution de problèmes. Équilibrer ces composants implique de porter une attention particulière aux renseignements émotionnels qui peuvent vous amener à prendre des décisions dans un délai fixé. Le sens de la réalité consiste à être pratique et à garder le sens des réalités, mais les meilleures solutions impliquent d'intégrer des renseignements objectifs à d'autres facteurs humains, de traiter et de gérer des réponses émotionnelles, et de prendre des mesures rapides si nécessaire.

Contrôle des impulsions

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

79



Signification

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. Lucie, votre résultat révèle une personne qui est plus souvent impulsive et impatiente que posée et mesurée. Vous êtes susceptible de réagir à vos émotions de façon imprévisible; vos collègues ne savent donc pas comment vous réagissez. Votre résultat indique peut-être une tendance à :

- être très impliqué et communicatif pendant les réunions ou les conversations.
- avoir hâte d'agir, être impatient de passer aux étapes d'exécution d'un projet.
- être tendu ou susceptible.
- adopter une approche « agir maintenant, réfléchir plus tard » pour résoudre les problèmes et prendre des décisions.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Votre faible contrôle des impulsions peut vous faire ignorer les renseignements présents dans les émotions. Votre expérience émotionnelle est spontanée et ne parvient souvent pas à diriger votre comportement. Par exemple, la cause de votre colère, votre expression corporelle ou la façon dont les autres réagissent peuvent vous échapper.

Implications sociales et comportementales. À long terme, votre incapacité à résister à la tentation et à éviter de prendre des décisions irréfléchies peuvent bouleverser vos collègues. Être toujours en quête d'une future bonne idée peut les amener à croire que vous manquez d'implication envers une orientation établie. Sur une base quotidienne, votre impulsivité peut interrompre les autres. Si votre équipe est opposée à vos idées ou si vous regrettez des choses que vous avez dites ou faites, vous devez trouver un moyen d'être plus concentré au travail.

Stratégies d'action

Cinq grandes inspirations. Votre plus grande arme contre les comportements impulsifs est de vous forcer à faire une pause avant de passer à l'action.

- Si vous vous sentez impulsif ou sur le point d'interrompre quelqu'un, inspirez cinq fois profondément.
- Autorisez-vous à marquer une pause. Pendant ce court délai de 30 secondes, interrogez-vous sur les alternatives.

La voix de la raison. Les gens qui ont du mal à maîtriser leurs impulsions entendent généralement une voix intérieure leur dire : « Allez! Fonce! » Vous, et vos collègues, pouvez tirer profit du fait de prendre une pause pour envisager tous les facteurs.

- Dans votre charge de travail actuelle, définissez une tâche ou un projet qu'il est impératif de terminer.
- Prévoyez les aspects du plan de projet qui pourraient vous déconcentrer ou vous inciter à modifier des priorités/processus.
- Pour chacun de ces exemples, préparez-vous contre l'impulsivité avec des contre-arguments : établissez une liste d'éléments prouvant l'importance de maintenir le cap. Ces contre-arguments deviennent votre voix de la raison; utilisez-les lors des réunions afin de vous rappeler d'évaluer une décision avant de la prendre.

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 Flexibilité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

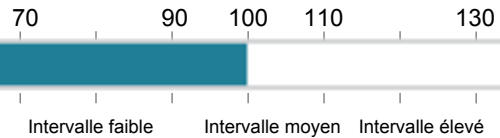
Contrôle des impulsions(79) ↔ Flexibilité(100)

Votre contrôle des impulsions est inférieur à votre flexibilité. Il est essentiel de rester ouvert aux nouvelles idées et au changement, tant que ces changements ne sont pas décidés au hasard et sans une prise en compte correcte de leurs implications. Créer un équilibre entre le contrôle des impulsions et la flexibilité peut entraîner des actions plus efficaces.

Flexibilité

Flexibilité adaptation aux émotions, aux réflexions et aux comportements

100



Signification

La flexibilité implique que vous soyez à même de modifier vos réflexions, vos émotions et vos comportements en réponse au changement. Lucie, 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 étendez 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. La sous-échelle qui diffère le plus de la flexibilité est Contrôle des impulsions. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

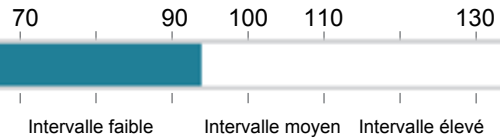
Flexibilité(100) ➔ Contrôle des impulsions(79)

Votre flexibilité est supérieure à votre contrôle des impulsions. Pour équilibrer ces composants, évitez d'effectuer des changements sans prendre en compte les considérations à long terme. Surveillez les réactions des autres face aux changements que vous amenez. S'ils les refusent, cela signifie peut-être que vos changements ne sont pas fondés.

Tolérance au stress

Tolérance au stress adaptation à des situations stressantes

94



Signification

La tolérance au stress correspond à la capacité à s'adapter et à réagir efficacement au stress et à la pression grandissante. Lucie, 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 gérez 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 Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

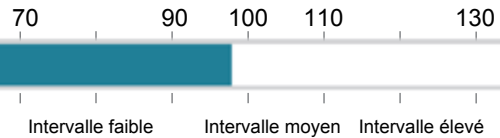
Tolérance au stress(94) ↔ **Relations humaines(106)**

Vos résultats concernant votre tolérance au stress sont inférieurs à ceux concernant vos relations humaines. Équilibrer ces composants revient à s'aider du soutien social en période de stress, tout en traitant directement la cause du problème. En réalité, l'une des meilleures utilisations d'un réseau de soutien social est d'identifier les actions spécifiques qui peuvent être mises en place.

Optimisme

Optimisme attitude et conception de la vie positives

98



Signification

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. Lucie, 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 le sens de la réalité. La sous-échelle qui diffère le plus de l'optimisme est Sens de la réalité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Optimisme(98) ↔ Sens de la réalité(121)

Votre optimisme est inférieur à votre sens de la réalité. Pour équilibrer ces composants, utilisez des données et des faits objectifs pour guider, construire et encourager des rêves et des visions d'avenir. Bien que vous soyez contraint de changer de cap à certaines occasions, n'abandonnez pas s'il vous reste une chance raisonnable de réussir. Envisagez tous les plans d'action possibles avant de revoir vos objectifs.

Indicateur de bien-être

Bonheur Être satisfait par sa vie; contentement

102

70 90 100 110 130

Intervalle faible Intervalle moyen Intervalle élevé

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

Lucie, votre résultat en bonheur indique que, la plupart du temps, vous êtes satisfait par votre vie et que vous appréciez généralement la compagnie d'autres personnes et le travail que vous effectuez. Vous pourriez :

- vous amuser autant au travail que pendant vos loisirs, lorsque vous participez à des activités qui vous plaisent.
- être perçu par vos collègues comme une personne sympathique, dont la compagnie est agréable.
- être amené à gérer, de temps à autre, le mécontentement que vous inspirent certains aspects de votre vie.

Bien que vous ne montriez aucun faible score dans les quatre sous-échelles généralement associées au bonheur, vous devez analyser les autres sous-échelles ayant obtenu des notes plus faibles (Contrôle des impulsions), car elles peuvent vous empêcher de vivre des sentiments de bonheur plus importants. Pouvez-vous fixer des objectifs associés à ces domaines?

Amour-propre (104)

Le bonheur est le produit dérivé de la confiance en soi et d'une vie en accord avec les valeurs que l'on revendique. Bien que votre note en amour-propre soit correcte, vous êtes parfois susceptible de douter de vous-même, et de créer ainsi des sentiments de tristesse. Renforcer votre amour-propre pourrait vous permettre d'accroître la satisfaction et le bien-être liés à votre vie.

- Réfléchissez à des réussites passées pour identifier les compétences qui vous ont permis de les atteindre.
- Si vous pouviez améliorer un aspect de votre vie, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?

Optimisme (98)

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 (106)

Des relations correctement développées servent de pare-chocs contre les effets néfastes imposés par les exigences de la vie quotidienne. Votre résultat indique que vos relations sont enrichissantes la plupart du temps, mais qu'à certaines occasions, vous souhaitez obtenir plus d'encouragement et de soutien de vos collègues.

- Par quoi sont provoqués les différends dans vos relations, et comment pourraient-ils être évités?
- Quels sont les attributs les plus favorables des personnes avec qui vous passez du temps?

Réalisation de soi (106)

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?

Nom : _____

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.

SPÉCIFIQUE (SPECIFIC)
MESURABLE (MEASURABLE)
AXÉ SUR L'ACTION (ACTION-ORIENTED)
RÉALISTE (REALISTIC)
TEMPORELLEMENT 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)

Nom : _____

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 _____