

# EIP3 Exécutif

Résultats pour

**Jo Sample**

Identifiant

**Candidate d1524ed3**

Date du test

**jeudi 18 mars 2021**

CONFIDENTIEL

Developpé par Talogy © 2023 Talogy, Inc. Tous droits réservés.



## Sommaire

04

Généralités

05

L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ?

06

Votre profil d'intelligence émotionnelle

08

Notre analyse

24

Ventilation de vos réponses

33

Votre profil en un coup d'œil

37

Votre chemin de développement

# Généralités

Cette évaluation de votre **intelligence émotionnelle** est confidentielle. Elle doit être utilisée dans le cadre d'un accompagnement par un professionnel qualifié et apte à en interpréter les résultats. Le contenu de ce rapport ne peut être divulgué auprès de tiers qu'avec votre consentement préalable.

Pour une parfaite compréhension, il conviendra d'éclaircir cette analyse par d'autres informations pertinentes, à savoir votre personnalité, vos expériences, vos compétences et vos connaissances, votre situation de vie actuelle et votre profil culturel.

## Cette évaluation de votre profil d'intelligence émotionnelle vous explique:

- les six composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle ;
- le score obtenu pour seize facettes de l'intelligence émotionnelle ;
- l'interprétation des scores obtenus ;
- la ventilation de vos réponses ; et
- votre profil d'intelligence émotionnelle selon ses six composantes essentielles, à travers un code de couleurs.

Cette évaluation vous permettra de comprendre les changements personnels qu'il convient le cas échéant d'envisager afin de tirer le meilleur parti de votre profil et véritablement inspirer et motiver les autres.



# L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ?

L'intelligence émotionnelle est une combinaison d'attitudes et de comportements qui peuvent faire la différence entre des performances exceptionnelles et des performances moyennes. Cette évaluation de votre profil d'intelligence émotionnelle doit vous aider à mieux vous comprendre, afin d'améliorer votre relation à vous-même (intelligence intrapersonnelle) et votre relation aux autres (intelligence interpersonnelle):

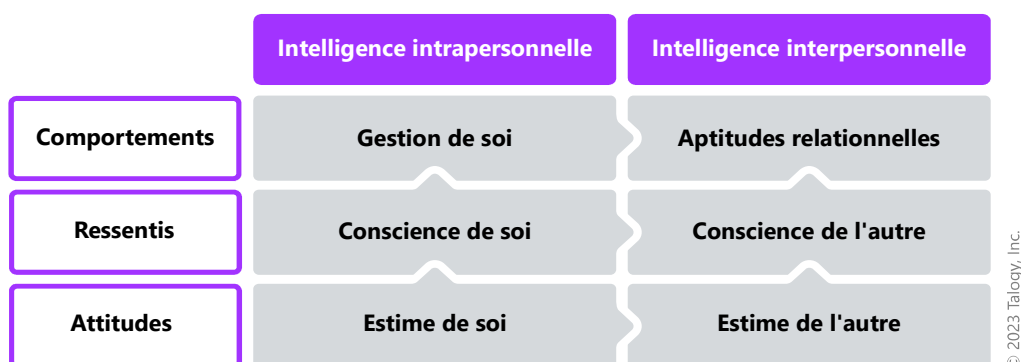
## Intelligence intrapersonnelle

Capacité à comprendre ce qui se passe en vous (**Conscience de soi**) et à vous prendre en charge de manière adéquate (**Gestion de soi**).

## Intelligence interpersonnelle

Capacité à comprendre le vécu, l'expérience de l'autre (**Conscience de l'autre**) et à le gérer de manière adéquate (**Aptitudes relationnelles**).

Votre intelligence émotionnelle est influencée par vos attitudes, en particulier, votre attitude vis-à-vis de vous-même (**Estime de soi**) et vis-à-vis des autres (**Estime de l'autre**). Les changements que vous tentez d'apporter afin de progresser sur votre chemin de développement ne seront durables qu'à condition de développer à la fois des comportements et des attitudes adéquats. Les relations entre les différents axes de l'intelligence émotionnelle sont illustrées ci-dessous.



## Groupe de référence

Ce questionnaire sur l'intelligence émotionnelle est une auto-évaluation : le profil qui en résulte est donc le reflet de votre propre perception de vous-même. Les résultats indiqués sont obtenus par comparaison à un groupe de référence représentatif au sein de la population active (voir illustration de couverture).

# Votre profil d'intelligence émotionnelle

## Classement par déciles

Les scores sont présentés sur une échelle de 1 à 10 par rapport au groupe de référence (il s'agit de scores Sten). Un score intermédiaire (5 ou 6) signifie que vous vous situez dans la moyenne par rapport au groupe de référence. Les scores qui s'écartent de ces valeurs intermédiaires indiquent que vous vous trouvez en-dessous ou au-dessus de la moyenne. Un score STen de 8 à 10 signifie que vous avez une meilleure perception de vous-même que la plupart des gens pour la facette considérée de l'intelligence émotionnelle et que vous correspondez aux premiers 15 % du groupe de référence. L'idéal est d'obtenir le score le plus élevé possible pour chaque facette de l'intelligence émotionnelle.

## Attitudes

**1 Estime de soi** 

Mesure dans laquelle vous vous acceptez et percevez votre valeur.

**2 Estime de l'autre** 

Mesure dans laquelle vous acceptez l'autre et percevez sa valeur, en-dehors de toute appréciation ou approbation personnelle.

## Ressentis

**3 Conscience de soi** 

Mesure dans laquelle vous percevez et comprenez votre corps, vos ressentis et vos intuitions.

**4 Conscience de l'autre** 

Mesure dans laquelle vous percevez et comprenez les ressentis de l'autre.

## Gestion de soi

**5 Résilience émotionnelle** 

Mesure dans laquelle vous êtes capable de vous relever et de rebondir face aux difficultés.

**6 Capacité d'action** 

Mesure dans laquelle vous vous considérez comme « aux commandes » et seul(e) responsable de vos réalisations.

**7 Vision** 

Mesure dans laquelle vous inscrivez vos comportements dans le cadre d'objectifs à long terme.

**8 Adaptabilité** 

Mesure dans laquelle vous vous sentez libre d'adapter votre réflexion et vos comportements en fonction de l'évolution d'une situation.

**9 Relation à l'autre** 

Mesure dans laquelle vous êtes capable de nouer des relations significatives avec d'autres personnes.

**10 Authenticité** 

Mesure dans laquelle vous inspirez la confiance grâce à vos principes, votre fiabilité et votre cohérence.

## Évaluation multi-échelle

Les scores multi-échelle sont également présentés sur une échelle de 1 à 10 par rapport au groupe de référence (il s'agit aussi de scores STen). Un score intermédiaire (5 ou 6) signifie que vous vous situez dans la moyenne par rapport au groupe de référence. Les scores qui s'écartent de ces valeurs intermédiaires indiquent que vous vous trouvez en-dessous ou au-dessus de la moyenne. L'évaluation multi-échelle indique si une facette est trop développée, insuffisamment développée ou idéalement développée chez vous. L'idéal est évidemment d'avoir le moins de rouge possible (facettes insuffisamment ou trop développées) et le plus de vert possible (facette idéalement développée). La barre bleue indique l'équilibre global entre ces trois échelles.

### Aptitudes relationnelles

#### 11 Confiance

Votre tendance à faire confiance à l'autre.



#### Méfiant(e)

#### Prudemment confiant(e)

#### Trop confiant(e)

#### 12 Équilibre de perspective

Dans quelle mesure parvenez-vous à équilibrer optimisme et réalisme?



#### Pessimiste

#### Réaliste

#### Trop optimiste

#### 13 Expression et contrôle des émotions

Mesure dans laquelle vous maîtrisez vos émotions.



#### Faible contrôle

#### Régulation émotionnelle

#### Contrôle excessif

#### 14 Gestion des conflits

Quelle est votre attitude en situation de conflit ?



#### Passivité

#### Assertivité

#### Agressivité

#### 15 Interdépendance

Dans quelle mesure parvenez-vous à équilibrer la prise en compte de vous-même et la prise en compte des autres ?



#### Dépendant(e)

#### Interdépendant(e)

#### Trop indépendant(e)

### Développement de votre intelligence émotionnelle

#### 16 Réflexion

Mesure dans laquelle vous développez votre intelligence émotionnelle en réfléchissant à vos ressentis, pensées et actions, ainsi qu'à ceux des autres.



# Notre analyse

## 1 Estime de soi



**Définition:** Mesure dans laquelle vous vous acceptez et percevez votre valeur.

### Interprétation

Votre score d'Estime de soi est élevé par rapport au groupe de référence. Développer et entretenir votre estime de vous-même est une condition incontournable pour vous montrer efficace. Votre score élevé d'Estime de soi suggère que vous êtes généralement satisfait(e) de vous-même et de ce que vous êtes devenu(e), et que vous avez une confiance raisonnablement solide en vous-même. Votre estime élevée de vous-même vous permet d'accepter vos points forts et vos faiblesses, d'accueillir le feedback et d'être ouvert(e) au changement sans vous sentir menacé(e) ou être sur la défensive. Bien qu'il puisse exister certains aspects de votre personnalité que vous souhaitez changer, vous n'avez pas trop tendance à vous dévaloriser. Cette acceptation inconditionnelle de vous-même signifie que plutôt que de vous sentir obligé(e) de vous comporter d'une certaine manière pour vous sentir bien dans votre peau, vous êtes capable de travailler avec flexibilité et sans être sur la défensive. Votre estime élevée de vous-même vous aidera à voir vos erreurs comme des opportunités d'apprendre, à prendre des risques, à être authentique, à inspirer les autres et à montrer vos vulnérabilités. La combinaison d'une Estime de soi élevée à une Estime de l'autre également élevée est la recette d'une humilité convaincante. Cette combinaison vous permettra de construire des relations étroites, ouvertes et collaboratives. Les collaborateurs qui excellent s'efforcent d'entretenir et de cultiver leur estime d'eux-mêmes.

#### Vos attributs clés

Authentique et sans attitude défensive.

Reste calme et centré(e), tout en relativisant les défis qui se posent.

Peut élargir ses zones de confort personnelles.

A confiance en soi et se sent bien dans sa peau.

Accepte ses faiblesses sans trop céder à l'autocritique.

### Gestion et développement des points forts

- Lorsque vous devez prendre des décisions difficiles ou impopulaires, appuyez-vous sur votre estime de vous-même pour trouver la force nécessaire et avoir confiance en vous.
- Utilisez votre estime de vous-même pour inspirer les autres. Assurez-vous que les autres ne se sentent pas menacés par votre estime élevée de vous-même. Faites preuve de modestie et manifestez votre estime pour les autres afin de les motiver.
- En cas de dénigrement, c'est-à-dire lorsqu'une personne vous critique en tant que personne plutôt que de critiquer vos comportements, cherchez à obtenir des exemples et à clarifier les éléments de preuve.
- Si vous avez tendance à ne vous percevoir en termes positifs que dans la sphère professionnelle, élargissez cette attitude à la sphère privée.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous acceptez l'autre et percevez sa valeur, en-dehors de toute appréciation ou approbation personnelle.

### Interprétation

Votre score d'Estime de l'autre est élevé par rapport au groupe de référence. L'Estime de l'autre est la pierre angulaire d'une collaboration efficace. Elle permet de tirer le meilleur des autres. Manifester votre Estime de l'autre vous aidera à construire la confiance, à collaborer avec les autres et à créer des relations de travail efficaces. Lorsque vous manifestez votre estime pour les autres, ceux-ci se sentiront vraisemblablement valorisés et leur estime d'eux-mêmes s'en trouvera renforcée. Votre tendance à vous montrer moins critique vis-à-vis des autres renforcera votre capacité à véritablement les écouter et à être conscient(e) de leurs besoins pour répondre de manière appropriée. Cultiver et entretenir une attitude positive vis-à-vis des autres vous aidera à manifester de la compassion et de l'humilité. Si votre objectif est d'inspirer la performance, il est critique de continuer à manifester votre estime pour les autres et de prêter attention à leurs besoins, de manière à ce qu'ils se sentent appréciés et motivés.

#### Vos attributs clés

- Possède une bonne capacité d'écoute, prête attention aux autres et répond à leurs besoins.
- Reconnaît le travail des autres et formule des encouragements personnels afin de les motiver.
- Apprécie la valeur des autres et construit de solides relations.
- Prend le temps d'appuyer les autres dans leur développement.
- Fait preuve d'empathie, d'attention et de compréhension vis-à-vis des autres.

### Gestion et développement des points forts

- Continuez à écouter soigneusement les motivations des autres et déléguez le travail qui leur permettra de développer leur plein potentiel.
- Utilisez votre cordialité, votre nature attentionnée et votre enthousiasme vis-à-vis des autres pour les pousser au-delà de leurs zones de confort.
- Assurez-vous de répondre également à vos propres besoins et non uniquement à ceux des autres. Si vous faites trop de sacrifices, vous risquez d'en éprouver du ressentiment vis-à-vis des autres et d'avoir l'impression qu'ils ont profité de vous.
- Continuez à manifester votre compassion naturelle pour les autres, même lorsque vous devez transmettre un message difficile ou donner un feed-back.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous percevez et comprenez votre corps, vos ressentis et vos intuitions.

## Interprétation

Votre score de Conscience de soi est le score type du groupe de référence. En matière d'Intelligence émotionnelle, la Conscience de soi va au-delà de la connaissance de soi, qui englobe par exemple la connaissance de vos points forts et de vos points faibles, de ce que vous aimez ou n'aimez pas ou encore de vos schémas types de comportement. La Conscience de soi va plus loin et englobe quant à elle la conscience de vos réactions physiologiques et de vos ressentis à un moment donné et la compréhension de leur impact sur vos pensées et comportements. Votre score de Conscience de soi suggère que vous avez raisonnablement conscience de vos ressentis, de vos besoins et de vos réactions types. Toutefois, vous pouvez encore développer votre conscience de vous-même. En apprenant à reconnaître précocement vos ressentis, vous serez plus apte à les empêcher d'avoir un impact négatif sur vos comportements (par exemple, une accumulation de frustrations qui se transforme en colère). Pareillement, si vous apprenez à observer comment vous vous sentez en situation de stress, vous aurez plus de chances d'apprendre ce qui provoque votre stress et de le gérer efficacement. Développer votre conscience de vous-même vous permettra de jeter des bases solides pour l'amélioration de votre Intelligence émotionnelle globale .

### Vos attributs clés

Comprend généralement ses réponses émotionnelles face à différents facteurs de stress.

Possède une conscience raisonnable de ses propres valeurs et besoins.

Tente parfois d'ignorer, de réprimer ou de compartimenter les émotions.

Présente des comportements réactifs lorsque les émotions ne sont pas efficacement gérées.

Pourrait développer une meilleure utilisation de son intuition afin d'appuyer la prise de décision.

## Suggestions pour votre développement

- Prenez note de vos réactions émotionnelles. Cela vous aidera à mieux les reconnaître, ce qui constitue une première étape afin de les gérer.
- Partagez vos ressentis avec une personne en qui vous avez confiance. Parler de vos ressentis peut vous aider à comprendre vos schémas de comportement et leurs impacts potentiels sur vos performances personnelles.
- Soyez prêt(e) à écouter votre ressenti et à lui faire confiance. La prochaine fois que vous prenez une décision organisationnelle, vérifiez si vous la ressentez comme une bonne décision et non simplement si celle-ci semble logique.
- Demandez-vous dans quelle mesure vos ressentis d'hier affectent encore vos ressentis et / ou comportements aujourd'hui. Demandez-vous dans quelle mesure ceci peut avoir un impact sur votre style de management personnel et comment les autres vous perçoivent.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous percevez et comprenez les ressentis de l'autre.

## Interprétation

Votre score de Conscience de l'autre est le score type du groupe de référence. Cette aptitude est vitale afin de comprendre comment motiver, impliquer et manager des personnes. Votre score suggère que vous avez une capacité raisonnable de compréhension, d'empathie et d'attention pour les ressentis des autres. Vous remarquez généralement les besoins et souhaits des autres, et pouvez donc vous y adapter et y répondre de manière appropriée. Toutefois, vous pouvez encore développer votre conscience de l'autre car il vous arrive parfois d'être plus tourné(e) vers l'intérieur et moins intéressé(e) par les autres. Vous pouvez par conséquent parfois paraître insensible, coupant(e) ou trop direct(e). Il se peut que vous ayez développé une attitude vis-à-vis de certaines personnes, qui consiste à vous dire « je le sais déjà » ou « je n'ai pas besoin d'en savoir plus » plutôt que de vous montrer ouvert et intéressé vis-à-vis d'elles. La Conscience de l'autre souligne une appréciation de la valeur des différences entre les individus. Vous pourriez également améliorer votre sensibilité interpersonnelle et votre empathie, qui sont essentielles pour nouer des relations, travailler en équipe, gérer les conflits, et motiver et influencer les autres. Développer votre aptitude à « saisir » les autres fera une différence considérable dans votre réussite, qu'il s'agisse de gérer le changement ou d'influencer d'autres personnes.

### Vos attributs clés

Prête généralement attention et montre de l'intérêt pour les autres.

Comprend raisonnablement les motivations et les besoins des autres.

Manque parfois de tact, de sensibilité interpersonnelle et d'empathie.

N'a pas toujours conscience de son impact sur les autres.

Peut parfois faire des suppositions inexactes concernant les autres.

## Suggestions pour votre développement

- Lorsque vous examinez le ressenti d'une personne concernant une situation, reformulez ce que vous avez compris de manière à montrer que vous avez écouté et à vérifier que vous avez effectivement bien compris.
- Recherchez les opportunités de vous informer de ce que les autres pensent et ressentent, par exemple, concernant une décision prise durant une réunion : sont-ils positifs, préoccupés ou enthousiasmés ?
- Améliorez votre empathie en vous imaginant à la place de l'autre et en reconnaissant ouvertement son ressenti durant la conversation.
- Prêtez également attention au langage corporel et aux intonations, c'est-à-dire à la manière dont les personnes vous parlent et à leurs expressions faciales. Reproduisez subtilement leur langage corporel afin de créer du lien.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous êtes capable de vous relever et de rebondir face aux difficultés.

## Interprétation

Votre score de Résilience émotionnelle est le score type du groupe de référence. Qu'il s'agisse de la vie professionnelle ou privée, des difficultés, des revers et des tensions sont inévitables : il convient d'être capable de les gérer. Votre score suggère que vous faites probablement bien face aux défis du quotidien mais que vous pouvez avoir des difficultés face à des pressions importantes. Dans ces situations, vous pouvez vous sentir abattu(e), épuisé(e) ou stressé(e). Il se peut également que vous ne vous pardonniez aucune erreur, soyez un(e) perfectionniste, sacrifiiez trop de vous-même dans votre travail et ne vous accordiez pas suffisamment de temps pour récupérer ou vous ressourcer afin de maintenir votre performance personnelle. En situation moins stressante, vous pouvez efficacement exploiter vos ressources intérieures pour faire face aux exigences de la vie professionnelle et privée. Par exemple, vous aurez plus de chances d'apprendre de vos erreurs plutôt que de les laisser vous abattre, de réfléchir rationnellement aux problèmes, et de rechercher et trouver des solutions aux défis qui se posent. Cultiver des habitudes et des comportements (« un esprit sain dans un corps sain ») qui renforcent la Résilience émotionnelle contribue à contrer les effets d'une fonction stressante et à vous rendre plus performant(e) et résilient(e).

### Vos attributs clés

Généralement optimiste quant à sa capacité de faire face.

Perçoit généralement les erreurs comme des opportunités d'apprendre.

Peut se laisser abattre en cas de revers répétés.

Exagère parfois les problèmes.

Peut mettre du temps à rebondir après une déception.

## Suggestions pour votre développement

- Si vous ressentez les effets du stress au niveau de votre forme physique et de votre santé, en particulier si vous n'avez pas un mode de vie sain, prenez soin de vous physiquement, par exemple en faisant de l'exercice et en veillant à votre régime nutritionnel.
- Demandez le soutien d'une personne de confiance. Discutez de vos problèmes afin d'obtenir une perspective différente et acquérir une vision équilibrée de ces derniers.
- Évadez-vous temporairement des situations stressantes en pratiquant une activité physique, par exemple, la marche, en ayant une conversation informelle ou en respirant profondément avec les yeux fermés durant 20 secondes.
- Essayez de comprendre ce qui provoque ce stress négatif en prenant note des situations où vous vous sentez sous pression. Notez également comment vous avez réagi ainsi que les événements qui ont conduit à la situation stressante. Vous pourrez alors choisir de demander de l'aide ou de déléguer lorsqu'une telle situation se présente.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous vous considérez comme « aux commandes » et seul(e) responsable de vos réalisations.

## Interprétation

Votre score de Capacité d'action est le score type du groupe de référence. Les personnes dont la Capacité d'action est élevée ont conscience de ce qu'elles peuvent influencer, font constamment des choix (ce qui leur permet d'agir et de prendre des décisions), assument leurs responsabilités, ont un sentiment d'autodétermination et perçoivent leur pouvoir d'action et de contrôle. Votre score suggère que vous avez un sentiment raisonnable d'autodétermination et de responsabilité vis-à-vis de ce qui se passe autour de vous et de la construction de votre avenir. Il peut toutefois arriver que vous doutiez de vous et ayez moins confiance en votre capacité d'influencer les choses, par exemple, en situation de stress. Avoir confiance en soi et se sentir capable de faire la différence est souvent lié aux attentes de la personne. Si vous avez tendance à mettre la barre trop haut, vous risquez d'avoir envie d'abandonner. Si vous mettez la barre trop bas, vous risquez de vous ennuyer. Il se peut également que vous ressentiez un moindre pouvoir d'action dans certains domaines de votre travail. Veillez à ne pas externaliser les responsabilités dans ces domaines, par exemple, en critiquant les autres en cas d'échec, en ne reconnaissant pas vos propres réussites ou en évitant les responsabilités. Développer votre Capacité d'action de manière à percevoir votre pouvoir d'agir et prendre confiance en vous dans tous les domaines de votre travail vous aidera à encore mieux gérer vos comportements..

### Vos attributs clés

Prend raisonnablement le contrôle de ses propres décisions et actions, et en assume raisonnablement la responsabilité.

A habituellement confiance en lui (elle) et sait comment obtenir les résultats souhaités.

Peut rechercher certaines opportunités d'élargir ses responsabilités.

Peut manquer de confiance pour avoir une influence sur certaines situations.

Peut avoir un sentiment d'incapacité d'action et se sentir frustré(e) face aux contraintes perçues.

## Suggestions pour votre développement

- Lorsqu'il vous semble n'avoir aucun choix, faites une pause et mettez-vous au défi d'identifier au moins trois options aux conséquences favorables. Si vous avez des difficultés à identifier des options claires, sollicitez les conseils d'une personne capable de vous aider.
- À chaque fois que vous commencez une phrase par « Je devrais » ou « Je dois », prenez-en note. Envisagez de remplacer « Je devrais » ou « Je dois » par « J'ai la volonté de » ou « Je vais prendre en charge », et mettez ensuite ces formulations en pratique.
- Rappelez-vous d'une situation où vous avez perçu votre Capacité d'action après avoir pris des responsabilités, non seulement au niveau d'une organisation mais aussi en société, physiquement et mentalement. Rappelez-vous de ce sentiment de capacité d'action lorsque vous êtes confronté(e) à des situations difficiles.
- Explorez les options qui vous permettraient de faire un travail légèrement plus exigeant, qui vous fera repousser vos limites et renforcera votre confiance en vous et vos capacités.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous inscrivez vos comportements dans le cadre d'objectifs à long terme.

## Interprétation

Votre score de Vision est faible par rapport au groupe de référence. Avoir une Vision signifie savoir ce que vous voulez, pourquoi vous le voulez et comment y arriver. Votre très faible score de Vision suggère que vous n'êtes pas conscient(e) de ce que vous souhaitez réellement et de ce qui vous motive. L'une des raisons pour lesquelles certaines personnes n'atteignent pas leurs objectifs est qu'elles sont aisément distraites.. Si vous avez tendance à l'impulsivité, vous pouvez être aisément distrait(e) de vos objectifs. Les distractions peuvent provenir de vous-même. Par exemple, votre attention peut aisément se perdre ou être constamment à la recherche de quelque chose de différent. Les distractions peuvent également être externes. Par exemple, il se peut que vous vous concentriez plus largement sur la réponse aux besoins des autres, tout en négligeant la réponse à vos propres besoins. Avec le temps, une Vision très faible et la tendance à adopter les objectifs des autres au détriment des vôtres vous empêchera d'atteindre un sentiment profond de satisfaction et de motivation personnelles. Développer votre Vision vous permettra de créer un ensemble convaincant d'objectifs personnels, qui vous motivent naturellement et vous servent de compas afin de cibler vos efforts et votre développement personnel.

### Vos attributs clés

Constamment à la recherche de nouvelles stimulations et parvient difficilement à réaliser ses objectifs personnels.

N'est pas conscient(e) de ses propres souhaits et objectifs.

Est facilement distrait(e), impulsif (impulsive) et possède une faible capacité de concentration.

Excessivement centré(e) sur la réalisation des objectifs des autres.

Réflexion et planification limitées à long terme.

## Suggestions pour votre développement

- Mettez en place des stratégies de réussite, par exemple, la planification ou la définition d'objectifs clairs. Définissez des calendriers réalistes afin de vous aider à progresser vers vos objectifs. Définissez des objectifs spécifiques et assurez-vous qu'il s'agit de véritables moteurs personnels.
- Exploitez vos qualités personnelles pour développer votre Vision, par exemple, votre persévérance, votre concentration sur vos objectifs, votre autodiscipline, vos convictions personnelles et votre volonté de réussir.
- Sur la base de votre expérience, déterminez les objectifs qui ont été difficiles à atteindre et ceux qui ont été plus faciles à réaliser, ceux qui découlaient de votre propre volonté et ceux qui étaient collectifs. Déterminez également combien sont nés de votre propre initiative et combien vous ont été imposés. Cette analyse vous permettra de mieux comprendre votre Vision.
- Si vous définissez des objectifs clairs pour vous-même mais éprouvez des difficultés à garder le cap, envisagez l'impact sur votre avenir si jamais vous ne réalisez pas vos objectifs. Identifiez également vos sources de distraction et efforcez-vous de les éliminer. Par exemple, trouvez-vous un endroit calme pour travailler et fixez-vous de courtes périodes de concentration suivies d'une pause.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous vous sentez libre d'adapter votre réflexion et vos comportements en fonction de l'évolution d'une situation.

## Interprétation

Votre score d'Adaptabilité est élevé par rapport au groupe de référence. Aujourd'hui, tout collaborateur doit être capable de s'adapter rapidement à différentes méthodes et environnements de travail. L'Adaptabilité constitue par conséquent une qualité de plus en plus importante. Votre score élevé d'Adaptabilité suggère que vous êtes plus disposé(e) que la moyenne à sortir de vos zones de confort et essayer de nouvelles méthodes. Ceci vous aidera vraisemblablement à faire preuve de créativité, à faire face à l'évolution des circonstances, à adapter votre style interpersonnel, à expérimenter et à apprendre de vos expériences. Dans vos interactions avec les autres, vous serez vraisemblablement capable de vous adapter à leurs besoins. Démontrer une plus grande Adaptabilité dans vos interactions avec les autres atteste de votre appréciation pour leurs perspectives et de votre disposition à explorer d'autres points de vue. Vos collaborateurs se sentent alors non seulement pris en compte et valorisés, mais pourront vraisemblablement aussi explorer plus pleinement les différentes idées et options. L'entretien de votre adaptabilité appuiera votre apprentissage et votre développement continus.

### Vos attributs clés

Capable de changer ou adapter ses méthodes de travail personnelles.

Prêt(e) à sortir de ses zones de confort et à essayer de nouvelles méthodes.

Ouvert(e) aux nouvelles idées et aux opportunités d'apprendre.

Prêt(e) à explorer les options et à expérimenter.

Prêt(e) à s'adapter et à prendre les besoins des autres en compte.

## Gestion et développement des points forts

- Familiarisez-vous avec différentes méthodes de travail, par exemple, le conseil, l'inspiration ou la directivité. Exercez-vous à pratiquer les styles qui vous semblent les plus difficiles dans un contexte approprié.
- Assurez-vous de vérifier qu'il n'est pas plus approprié de n'apporter aucun changement. En d'autres termes, ne changez pas juste pour changer. Assurez-vous également que le changement n'est pas trop rapide et que chacun peut suivre.
- Veillez à assurer l'équilibre entre votre adaptabilité et votre fidélité à vos engagements. Assurez-vous que le changement est conforme à vos objectifs et à la stratégie de l'organisation, et non simplement plus intéressant.
- Si vous avez du mal à faire la même chose durant un certain temps, essayez de persévérer dans un domaine pour une durée plus longue que vous ne le feriez habituellement.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous êtes capable de nouer des relations significatives avec d'autres personnes.

## Interprétation

Votre score de Relation à l'autre est le score type du groupe de référence. Votre aptitude à nouer un solide cercle de relations est un élément important pour une performance professionnelle durable. Différents éléments attestent que de solides relations stimulent la satisfaction professionnelle, améliorent la conservation d'un emploi et renforcent la créativité. Vous avez une capacité raisonnable de Relation à l'autre, en termes de profondeur et de diversité. Pour posséder des relations diversifiées, il est nécessaire d'investir du temps et de l'énergie dans l'entretien et le développement de ces dernières. Cela vous aidera à construire un réseau de contacts utiles sur lesquels vous pouvez vous appuyer. Une relation profonde signifie que vous êtes ouvert au partage de vos pensées, valeurs et idées et que vous êtes prêt(e) à exprimer vos émotions et vos vulnérabilités. Cela vous aidera à construire des relations de confiance. Il se peut que l'un de ces deux aspects vous pose plus de problèmes que l'autre. Par exemple, vous pouvez trouver plus difficile d'initier le contact avec les autres ou vous pouvez avoir moins tendance à vous ouvrir aux autres et à exprimer vos émotions. Continuer à investir du temps et de l'énergie dans le renforcement de vos liens avec les autres vous aidera à construire des relations de confiance, à créer des réseaux efficaces de relations professionnelles, à obtenir le soutien des autres lorsque vous en avez besoin et à globalement renforcer la qualité et la profondeur de vos relations.

### Vos attributs clés

Interagit avec différentes personnes avec confiance et aisance.

Est généralement prêt à reconnaître et exprimer ses ressentis devant les autres.

Investit un certain temps dans l'entretien de ses relations.

Peut former des relations proches et de confiance avec une sélection restreinte de personnes.

Peut parfois paraître réservé(e), renfermé(e) voire légèrement détaché(e).

## Suggestions pour votre développement

- Faites l'effort délibéré d'initier le contact avec d'autres personnes et de communiquer avec celles-ci en face-à-face.
- Prenez pour habitude quotidienne de consacrer un peu de temps à connaître d'autres personnes.
- Relevez les informations que vous gardez pour vous lorsque vous discutez avec d'autres personnes et prenez le risque d'être plus ouvert(e) qu'à l'habitude. Par exemple, lorsque cela est approprié, partagez une information personnelle, exprimez votre ressenti ou faites part de vos vulnérabilités.
- Déterminez votre point fort dans la Relation à l'autre : la profondeur ou la diversité. Exercez-vous à développer le point le moins fort.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous inspirez la confiance grâce à vos principes, votre fiabilité et votre cohérence.

## Interprétation

Votre score d'Authenticité est relativement faible par rapport au groupe de référence. Ceci suggère que vous n'êtes pas toujours clair(e) concernant vos valeurs ou que vous n'agissez pas toujours conformément à celles-ci. Pour pouvoir véritablement vous faire confiance et aimer travailler avec vous, vos interlocuteurs ont besoin de pouvoir prédire comment vous allez vous comporter dans n'importe quelle situation. Peut-être essayez-vous de faire plaisir aux autres en acceptant de faire des choses que vous n'êtes pas capable de faire ou d'enfreindre vos principes. Si vous faites faux bond à certaines personnes ou que vous n'honorez pas vos engagements, vous pourrez être perçu(e) comme incohérent(e) et pas fiable. Obtenir une opinion honnête des autres concernant votre comportement peut être utile afin de déterminer votre authenticité réelle. Par exemple, certaines personnes pensent-elles que vous pouvez dire une chose tout en pensant ou ressentant autre chose ? Être authentique, c'est être cohérent et avoir des comportements qui correspondent à vos attitudes sous-jacentes. Que votre comportement soit bien intentionné ou non, faire preuve d'authenticité et respecter vos principes constituent des éléments critiques pour nouer des relations de confiance.

### Vos attributs clés

Peut être incohérent(e) ou difficile à saisir.

N'agit pas toujours conformément à ses propres principes ou valeurs.

Peut se montrer imprévisible et pas fiable.

Peut accepter de faire des choses dont il / elle n'est pas capable.

Peut changer d'orientation dans le but de répondre aux attentes des autres.

## Suggestions pour votre développement

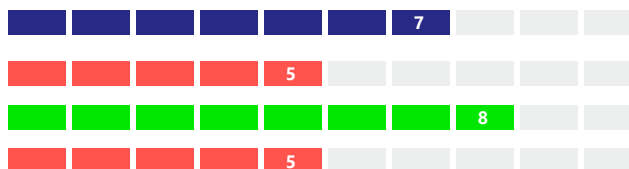
- Demandez à différentes personnes que vous côtoyez dans différents contextes si elles vous perçoivent comme cohérent(e) et fiable en toutes circonstances. Veillez à vous montrer fiable avec tous vos interlocuteurs et en toutes circonstances. Demandez-leur ce qu'ils aimeraient que vous fassiez pour vous améliorer.
- Vous pouvez aider les autres à vous connaître plus rapidement en leur expliquant quels sont vos principes, par exemple, ce qui est important pour vous, quelles sont vos valeurs, ce que vous attendez des autres et ce que vous aimez et n'aimez pas. Invitez-les à faire de même avec vous afin de maintenir une interaction équilibrée.
- Montrez-vous fiable et tenez vos engagements, et acceptez uniquement une tâche après avoir évalué votre charge de travail et vos priorités afin de vous assurer que vous tiendrez vos engagements.
- Prenez note de vos trois principales valeurs. Sur une échelle de 1 à 10, évaluez dans quelle mesure vous respectez chacune d'elles et donnez des exemples concrets. Si vous avez du mal à trouver des exemples, demandez-vous si vous ne devriez pas faire des changements dans votre vie afin d'être plus fidèle à vos valeurs.

## 11 Confiance

Méfiant(e)

Prudemment confiant(e)

Trop confiant(e)



**Définition:** Votre tendance à faire confiance à l'autre.

## Interprétation

Prudemment confiant(e) : votre score est élevé par rapport au groupe de référence.. La Confiance est un élément clé pour le développement de relations collaboratives et de soutien. Votre score suggère que vous parvenez habituellement au juste équilibre : vous accordez votre Confiance aux autres tout en vérifiant que cette Confiance est fondée. Par exemple, vous pouvez évaluer avec précision la capacité d'une personne à mener à bien une tâche et fixer des objectifs ambitieux mais réalisables. Il importe de pouvoir déterminer dans quelle mesure vous pouvez faire Confiance à différentes personnes. Lorsqu'une personne sent que vous lui faites confiance et possède des compétences suffisantes, elle sera motivée, aura envie d'être performante et prendra la responsabilité de l'obtention des résultats souhaités. En revanche, lorsqu'une personne sent que vous ne lui faites pas confiance, elle peut être démotivée. Si par contre vous lui accordez une confiance excessive, par exemple, si vos attentes sont trop ambitieuses, elle pourra être anxieuse et au final ne pas répondre à vos attentes. Vous accorderiez probablement aux autres la liberté de développer leur propre manière de travailler, tout en leur apportant le soutien dont ils ont besoin et en les rassurant. Lorsque des personnes sentent que vous leur faites confiance, elles auront plus de chances de vous accorder la réciprocité, et de vous témoigner leur loyauté et leur respect. Néanmoins, vos scores moyens pour la méfiance et l'excès de confiance suggèrent que vous pouvez avoir pour attitude initiale d'attendre le meilleur de l'autre [Trop confiant(e)], pour laisser progressivement la place à un sentiment de déception lorsque l'autre ne répond pas à vos attentes [Méfiant(e)]. Accorder une confiance adéquate aux autres contribue à créer un environnement de travail positif et rassurant, où règnent la confiance et le respect mutuels.

### Vos attributs clés

- Délègue les responsabilités de manière appropriée.
- Possède des attentes réalistes vis-à-vis des capacités des autres.
- Fait preuve de compréhension et accorde le bénéfice du doute à l'autre lorsque cela est approprié.
- Suit les progrès des autres en apportant son soutien.
- Peut tour à tour laisser les autres décider ou prendre le contrôle.

## Gestion et développement des points forts

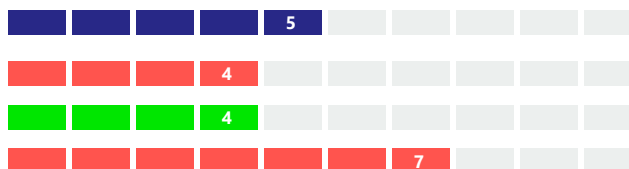
- Efforcez-vous de relever les personnes ou les situations qui vous conduisent à vous montrer plus ou moins confiant(e). Une tendance apparaît-elle ? Efforcez-vous également de relever dans quelle mesure votre état d'esprit affecte votre niveau de confiance.
- Demandez aux autres ce qu'ils souhaitent. Souhaitent-ils plus d'informations de votre part ou moins ? Ont-ils le sentiment que vous contrôlez sans cesse ce qu'ils font ?
- Vérifiez toujours que vous avez fourni les informations correctes à une personne et que vous lui avez communiqué vos attentes avec clarté et précision, plutôt que de partir du principe qu'elle va se débrouiller ou au contraire qu'elle ne va pas s'en sortir.
- Continuez à créer un environnement où chacun a véritablement le sentiment de pouvoir apprendre de ses erreurs.

## 12 Équilibre de perspective

Pessimiste

Réaliste

Trop optimiste



**Définition:** Dans quelle mesure parvenez-vous à équilibrer optimisme et réalisme ?

## Interprétation

Trop optimiste : votre score est très élevé par rapport au groupe de référence. Les recherches démontrent que les personnes réalistes réussissent mieux dans leur travail et dans leurs relations, et se sentent beaucoup mieux dans leur peau. Votre score suggère que vous avez tendance à être très optimiste dans vos attentes et votre vision générale des choses, et que vous vous attendez plus fréquemment à une réussite qu'à un échec. Une telle perspective peut vous aider à définir des objectifs ambitieux et avoir un impact positif sur votre état d'esprit, votre motivation et votre confiance en l'autre. De manière générale, un tel optimisme est souhaitable mais il importe toutefois de l'équilibrer par un bon sens des réalités et des possibilités. À défaut, vous risquez de fixer des objectifs irréalistes, de perdre de vue la réalité et les faits, de nier les éléments contradictoires et de ne percevoir que les éléments positifs d'une situation. Pour faire preuve de bon sens et prendre des décisions judicieuses, il importe de contrôler vos suppositions et d'identifier les problèmes potentiels, afin d'éviter d'ignorer et donc de répéter les erreurs. Dans la sphère professionnelle, il est essentiel d'inspirer et motiver les autres, en projetant une vision positive de l'avenir tout en possédant un plan réaliste afin de réaliser les objectifs. L'Équilibre de perspective est une qualité importante à développer. Il vous permettra de percevoir l'avenir de manière positive et de lui donner un sens, et d'insuffler la même attitude chez les autres.

### Vos attributs clés

A tendance à percevoir tous les événements de manière très positive.

Peut négliger ou ignorer (délibérément) certains problèmes.

Manifeste une tendance à prendre des risques.

Exprime son enthousiasme et encourage les autres.

A tendance à faire des suppositions excessivement optimistes.

## Suggestions pour votre développement

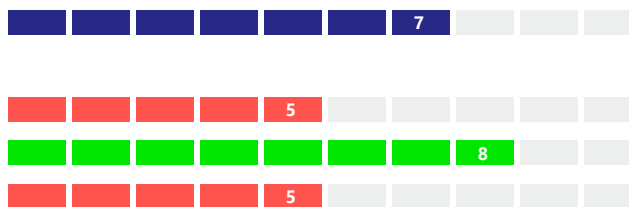
- Sollicitez les opinions des autres afin de parvenir à une perspective équilibrée et utilisez ces informations pour éclairer vos décisions.
- Équilibrez votre enthousiasme vis-à-vis d'une idée en vérifiant concrètement les faits et les informations disponibles avant de prendre une décision définitive.
- Lorsque vous prenez des décisions, contrôlez votre état d'esprit et votre humeur. Faites une pause et demandez-vous si votre perception des choses est faussée ou si vous êtes en train de faire preuve d'impulsivité : pourriez-vous être plus objectif (objective) ?
- Continuez à utiliser votre optimisme pour impliquer et motiver les autres mais soyez toutefois prêt (e) à prendre en compte les éléments contradictoires et à remettre votre propre jugement en question, afin de vous assurer que les actions retenues demeurent les plus adéquates.

### 13 Expression et contrôle des émotions

Faible contrôle

Régulation émotionnelle

Contrôle excessif



**Définition:** Mesure dans laquelle vous maîtrisez vos émotions.

### Interprétation

Votre score de Régulation émotionnelle est élevé par rapport au groupe de référence. Faire preuve d'expressivité et de passion peut constituer un véritable atout, en particulier lorsqu'il s'agit de motiver ou d'influencer les autres. Votre score indique que vous vous sentez relativement libre d'exprimer vos émotions tout en étant capable de juger du moment et de la manière appropriés pour ce faire. Par exemple, vous possédez vraisemblablement une maîtrise raisonnable de vous-même : vous ne laissez pas les autres contrôler vos ressentis et vous n'êtes pas émotionnellement instable. Vous ne réprimez pas non plus excessivement vos ressentis et vous vous montrez cordial(e) et à l'écoute des émotions des autres. Les émotions sont étroitement liées à la motivation et à la performance. Trop peu d'émotions conduit à se désinvestir ; un trop-plein d'émotions embrouille la réflexion et entrave la performance. Votre score indique que vous gérez efficacement vos réactions émotionnelles dans la plupart des situations. Néanmoins, vos scores pour le manque et l'excès de contrôle sont tous les deux moyens. Ceci indique que vous pouvez probablement progresser, par exemple, en apprenant à gérer vos émotions en situation de stress et en utilisant des émotions positives pour manifester votre enthousiasme et construire des relations étroites. Continuer à exprimer efficacement vos émotions tout en conservant la maîtrise de vous-même constitue un élément important afin de construire des relations satisfaisantes et d'inspirer les autres.

#### Vos attributs clés

- Manifeste un contrôle raisonnable de ses émotions.
- Est à l'aise lorsque les autres expriment leurs émotions.
- Fait preuve de maturité émotionnelle et ne réagit pas de manière excessive.
- Résout rapidement les différends.
- Peut avoir plus de mal à gérer ses émotions en situation de stress.

### Gestion et développement des points forts

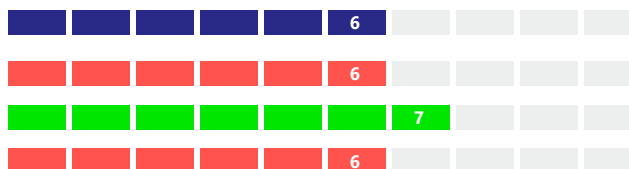
- Dans vos interactions avec les autres, continuez également à accorder de l'attention à leurs émotions. Assurez-vous de reconnaître leurs émotions et de manifester votre passion. Par exemple, exprimez ouvertement votre engagement, encouragez les autres et reconnaissez lorsqu'ils travaillent dur.
- Utilisez l'émotion pour inspirer les autres. Déterminez ce qui passionne les autres et adaptez votre communication émotionnelle en conséquence.
- Déterminez les situations qui provoquent une forte réaction émotionnelle chez vous. Tenez compte de vos ressentis dès qu'ils apparaissent. Tenez par exemple compte des frustrations avant qu'elles ne se transforment en colère, et de l'impatience avant qu'elle ne se transforme en anxiété.
- Envisagez de faire plus d'exercice physique chaque semaine afin de mieux évacuer le stress.

## 14 Gestion des conflits

Passivité

Assertivité

Agressivité



**Définition:** Quelle est votre attitude en situation de conflit ?

## Interprétation

Votre score d'Assertivité est élevé par rapport au groupe de référence. Chaque personne est différente et possède des attentes distinctes, c'est pourquoi gérer les conflits et vous affirmer est incontournable, aussi bien dans votre vie professionnelle que dans votre vie privée. Vos scores suggèrent que vous êtes capable de gérer efficacement les conflits et de faire preuve d'assertivité lorsque vous le jugez nécessaire. Votre travail exigera parfois que vous affirmiez fermement vos opinions et que vous gériez l'opposition, et parfois que vous recherchiez le compromis et la collaboration. Vos scores suggèrent que vous êtes capable de défendre votre point de vue sans saboter les autres, de préserver l'équilibre entre les besoins des autres et les vôtres, et d'aboutir à des résultats mutuellement positifs en cas de confrontation. Néanmoins, vos scores moyens de Passivité et d'Agressivité suggèrent que vous gérez moins efficacement les conflits dans certaines circonstances, par exemple, lorsque vous êtes sous pression. Vous pouvez par exemple manifester une tendance à réprimer vos ressentis et à accumuler vos frustrations (Passivité). Après un certain temps, cette accumulation d'émotions risque d'être libérée sans que vous puissiez exercer un contrôle suffisant sur vous-même (Agressivité). Continuer à développer votre aptitude de Gestion des conflits ainsi que votre assertivité vous permettra de mieux négocier, entretenir vos relations, faire face aux confrontations et collaborer.

### Vos attributs clés

Communique et exprime ses propres besoins avec aisance.

Cherche à comprendre les besoins des autres et les prend en considération.

Gère les performances médiocres et les confrontations avec assertivité et respect.

Est à l'aise avec les compromis et la négociation Win-Win.

Peut parfois réprimer ses propres émotions et faire preuve d'agressivité.

## Suggestions pour votre développement

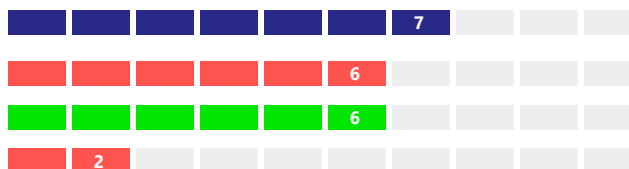
- Renforcez vos compétences de management en adaptant votre style d'assertivité en fonction des personnes ou des situations. Par exemple, certains répondront mieux à des instructions directes, d'autres préféreront être guidés, et d'autres encore préféreront négocier.
- Développez des compétences de négociation supplémentaires, afin de savoir par exemple quand appuyer vos arguments et quand battre en retraite, quelles questions poser, comment construire la confiance et comment élaborer un dossier de négociation.
- Apprenez comment vous calmer lorsque vous sentez monter des frustrations, par exemple, en respirant profondément, en faisant une courte pause ou en exprimant vos ressentis avant qu'ils ne deviennent trop puissants.
- Les limites peuvent être très ténues entre la Passivité, l'Assertivité et l'Agressivité. Des personnes et des cultures différentes ne percevront pas nécessairement un même comportement de la même manière : efforcez-vous de le comprendre et d'adapter votre style à votre interlocuteur.

## 15 Interdépendance

Dépendant(e)

Interdépendant(e)

Trop indépendant(e)



**Définition:** Dans quelle mesure parvenez-vous à équilibrer la prise en compte de vous-même et la prise en compte des autres ?

## Interprétation

Interdépendant(e) / Dépendant(e) : vos deux scores sont élevés par rapport au groupe de référence. Une bonne performance professionnelle implique de nombreuses interactions : il est par conséquent vital de pouvoir efficacement travailler avec les autres. Vos scores suggèrent que vous êtes aussi à l'aise dans le cadre d'une équipe que lorsque vous devez travailler de manière indépendante et prendre des responsabilités. La capacité de travailler tant en équipe que de manière indépendante constitue un élément important et exigeant du travail d'équipe. D'une part, vous devez être capable de collaborer au sein d'une équipe et de demander des conseils. D'autre part, vous devez également être prêt(e) à prendre des mesures peu populaires, avoir suffisamment confiance en vous pour prendre des décisions difficiles, être prêt(e) à faire partie de la minorité et être capable de travailler de manière indépendante si nécessaire. Toutefois, dans certaines situations, par exemple lorsque vous êtes sous pression, il peut vous arriver de devenir trop Dépendant(e) des autres. Ceci peut vous conduire à éviter d'assumer seul(e) la responsabilité de vos décisions, à demander de l'aide aux autres avant même de rechercher une solution par vous-même, à régulièrement chercher à être rassuré(e) et guidé(e) par les autres, à rester dans vos zones de confort à moins de bénéficier d'un soutien étroit et à avoir des difficultés à travailler seul(e). Continuer à développer votre capacité à travailler de manière indépendante est nécessaire pour un encadrement efficace, pour le travail en équipe, pour la collaboration et pour la construction de relations satisfaisantes.

### Vos attributs clés

Accorde de la valeur aux contributions des autres et prend pleinement leurs perspectives en considération.

Travaille efficacement dans le cadre d'une équipe.

Recherche l'approbation des autres dans certaines situations, et cherche à être rassuré(e) et guidé(e).

Prend ses responsabilités et agit avec résolution lorsque cela est nécessaire.

Consulte les autres et demande des conseils lorsque cela est nécessaire.

## Gestion et développement des points forts

- Créez un environnement de travail qui favorise la création d'idées et de solutions, et où ces dernières sont accueillies sans risque de critiques ou d'être ridiculisé(e).
- En ce qui concerne les personnes extrêmement indépendantes, par exemple, les spécialistes et experts, informez-vous sur ce qu'ils font, impliquez-les et créez un espace où ceux-ci peuvent partager leurs connaissances.
- Avant de demander aux autres de vous donner des conseils et de vous guider, prenez le temps d'examiner votre vision personnelle et ce que vous feriez si vous étiez le (la) seul(e) à décider.
- Soyez prêt(e) à essayer des activités pour lesquelles vous ne disposerez d'aucune aide mais qui vous feront sortir de vos zones de confort.

**Définition:** Mesure dans laquelle vous développez votre intelligence émotionnelle en réfléchissant à vos ressentis, pensées et actions, ainsi qu'à ceux des autres.

## Interprétation

Votre score de Réflexion est le score type du groupe de référence. Les recherches attestent plus qu'unaniment que les collaborateurs les plus efficaces apprennent en permanence et tout au long de leur vie. Ils apprennent à ressentir les choses, à penser et à se comporter différemment sur la base de leurs expériences et de l'évolution des circonstances. Votre score moyen de Réflexion suggère que vous analysez parfois vos expériences et que vous avez probablement une approche flexible de développement personnel ou d'amélioration de votre connaissance de vous-même. Votre capacité de Réflexion est un facteur important afin de vous aider à développer votre intelligence émotionnelle. Elle vous aidera à mieux vous connaître, à comprendre vos points forts, vos points à améliorer, ce qui vous aide à être au mieux de vos performances et ce qui vous en empêche. Vous tirez probablement les enseignements de vos expériences, adaptez vos comportements aux nouvelles exigences d'une situation et actualisez votre développement personnel et professionnel de manière relativement efficace. Pour rester efficace, il importe de continuer à développer les attitudes et les compétences qui permettent de se former en continu et de pleinement se développer au niveau personnel et professionnel.

### Vos attributs clés

Sait que développer et comment.

Disposé(e) à développer ou élargir son éventail de compétences.

S'adapte raisonnablement à l'évolution des circonstances.

Accepte un feed-back constructif.

Reconnaît les avantages du développement personnel.

## Suggestions pour votre développement

- Établissez un inventaire plus précis de vos points forts et de vos points à améliorer. Sollicitez activement le feed-back de vos collègues, procédez à une évaluation multi-perspective à l'aide du questionnaire Behaviour 360° et demandez l'opinion des autres.
- Montrez aux autres que vous prenez votre développement au sérieux. Donnez l'exemple en tant que cadre, définissez vos points à améliorer, prenez le temps de développer vos points forts et comblez les principales lacunes dans votre développement.
- Soyez plus clair concernant vos objectifs de développement et soyez plus centré sur ceux-ci. Déterminez à quoi ressemble la réussite au niveau suivant ou aux deux niveaux suivants. Examinez les Profils de réussite de ces fonctions et évaluez-vous avec précision pour chacune des compétences définies.
- Lorsque vous réfléchissez à vos expériences, allez plus loin en examinant ce qui a déclenché tel ou tel événement. Une tendance apparaît-elle ? Que feriez-vous différemment la prochaine fois pour vous préparer ? Votre comportement actuel reflète-t-il une attitude sous-jacente ? Remettez-vous en question. Que devriez-vous changer dans votre manière de penser, de ressentir les choses ou de les faire pour obtenir de meilleurs résultats ?

# Ventilation de vos réponses

Vos réponses au questionnaire ont été ventilées en trois sections :

-  Facettes de l'intelligence émotionnelle que vous avez estimées **faibles** chez vous (scores **1** et **2** sur une échelle de 1 à 5).
-  Facettes de l'intelligence émotionnelle que vous avez estimées **moyennes** chez vous (score **3** sur une échelle de 1 à 5).
-  Facettes de l'intelligence émotionnelle que vous avez estimées **élevées** chez vous (scores **4** et **5** sur une échelle de 1 à 5).

Cette ventilation a pour but de vous aider à mieux comprendre vos scores. N'oubliez pas que ceux-ci sont purement le reflet de vos réponses, c'est-à-dire de votre perception de vous-même. Vous seul(e) connaissez les raisons de vos réponses. Lorsque vous êtes « **dans le rouge** », il est conseillé de réfléchir à la manière dont cette facette peut potentiellement entraver votre efficacité. Lorsque vous êtes « **dans le vert** », demandez-vous alors comment exploiter cette facette pour améliorer votre efficacité.

## Attitudes

| Facettes et réponses                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estime de l'autre</b><br>D'accord                                                                                             | J'ai tendance à porter un regard critique sur les autres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Facettes et réponses                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Estime de soi</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                              | Mes défauts me préoccupent.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Estime de l'autre</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                          | Certaines personnes tendent à penser que je suis prompt(e) à la critique et peu compatissant(e).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Facettes et réponses                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Estime de soi</b><br>D'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>D'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                     | Je suis heureux(se) de là où j'en suis dans la vie.<br>J'ai tendance à me dénigrer, à travers un dialogue interne négatif.<br>J'ai souvent besoin d'encouragements pour me sentir bien dans ma peau.<br>Je suis très satisfait(e) de moi-même et de la personne que je suis devenue.<br>J'éprouve facilement un sentiment d'insécurité et doute de moi-même.<br>J'ai besoin d'effectuer certains changements personnels si je souhaite être heureux (se). |
| <b>Estime de l'autre</b><br>Tout à fait d'accord<br>D'accord<br>Tout à fait d'accord<br><br>Pas d'accord<br>Tout à fait d'accord | J'éprouve de la compassion pour une grande diversité de personnes.<br>J'éprouve de la compassion pour les autres et je les accepte tels qu'ils sont.<br>Je trouve quelque chose à apprécier chez tout le monde, même chez les personnes que je n'aime pas particulièrement.<br>J'ai du mal à tolérer certaines personnes.<br>Il est naturel pour moi de respecter les autres, même lorsque je ne suis pas d'accord avec eux.                              |

## Ressentis

| Facettes et réponses                                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Conscience de soi</b><br>Pas d'accord                                                                                                         | Je sais comment mes différents ressentis se manifestent dans mon corps.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Conscience de l'autre</b><br>D'accord                                                                                                         | Je peux parfois manquer de tact et de sensibilité à l'égard des gens.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Facettes et réponses                                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Conscience de soi</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                                          | Je peux déceler le moindre petit changement dans ce que je ressens.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Facettes et réponses                                                                                                                             | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Conscience de soi</b><br>D'accord<br>Pas d'accord<br>D'accord<br><br>D'accord<br><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                             | Je prête attention à ce que me dit mon corps.<br>J'ai du mal à y voir clair dans mes ressentis et à les différencier.<br>J'ai conscience de la façon dont mon état émotionnel affecte mon bien-être physique.<br>J'ai la capacité de percevoir les réponses émotionnelles que les autres déclenchent chez moi.<br>J'ai tendance à enfouir et à ignorer mes ressentis.<br>J'ai des difficultés à entrer en contact avec mes ressentis. |
| <b>Conscience de l'autre</b><br>D'accord<br>Tout à fait d'accord<br>Tout à fait d'accord<br>Tout à fait d'accord<br>D'accord<br><br>Pas d'accord | Je veille à demander aux autres ce qu'ils ressentent.<br>Je peux facilement comprendre la perspective de quelqu'un d'autre.<br>Je réfléchis à ce que les autres ressentent.<br>J'entre facilement en empathie avec les autres.<br>J'ai un très bon sens de l'observation et perçois rapidement les rapports entre les gens.<br>J'ai du mal à percevoir ce que les autres ressentent.                                                  |

## Gestion de soi

| Facettes et réponses                                                                                                                                                     | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Authenticité</b><br>D'accord                                                                                                                                          | Je m'engage souvent à faire trop de choses et ne tiens donc pas tous mes engagements.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Facettes et réponses                                                                                                                                                     | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Résilience émotionnelle</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                             | J'ai une grande capacité de gestion du stress.<br>Je suis très stressé(e) dans les situations difficiles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Capacité d'action</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                                   | Je prends le contrôle des choses.<br>J'ai parfois l'impression d'avoir peu de contrôle sur mon avenir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Vision</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord | J'ai une vision claire de l'avenir que je souhaite avoir.<br>Je suis quelqu'un de très déterminé.<br>Je suis persévérant(e) et tenace dans la poursuite de mes objectifs.<br>Quand je m'engage à faire quelque chose, je vais jusqu'au bout.<br>Dans la vie, je suis guidé(e) par des objectifs clairs : je sais ce que je veux.                                                                                          |
| <b>Relation à l'autre</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                                  | Je noue facilement des relations étroites.<br>Je suis quelqu'un d'assez réservé et secret.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Authenticité</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                                                        | Je me comporte souvent d'une certaine manière pour impressionner les autres.<br>Je suis franc(he) et direct(e) dans mes interactions avec les gens.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Facettes et réponses                                                                                                                                                     | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Résilience émotionnelle</b><br>Pas du tout d'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord                                                                   | J'ai tendance à exagérer mes soucis et mes problèmes.<br>Quand les choses se passent mal, je rebondis facilement.<br>Je me relève facilement lorsque je rencontre des difficultés.<br>Je suis quelqu'un de très résilient, même dans les moments les plus difficiles.<br>Je m'appesantis rarement sur mes problèmes.                                                                                                      |
| <b>Capacité d'action</b><br>D'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>D'accord<br>Pas d'accord                                                                         | C'est généralement moi qui prend les initiatives.<br>D'autres personnes ont plus de contrôle sur ce qui m'arrive que moi.<br>Quand les choses tournent mal, je ne peux souvent pas y faire grand-chose.<br>Je choisis ce qu'il m'arrive dans la vie.<br>Beaucoup d'aspects de ma vie échappent à mon contrôle.                                                                                                            |
| <b>Vision</b><br>D'accord<br>D'accord<br>Pas d'accord                                                                                                                    | Je fais de mon mieux pour poursuivre mes objectifs.<br>Je peux facilement gérer mon comportement pour réaliser mes objectifs.<br>Je peux perdre de vue l'objectif final.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Adaptabilité</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>Pas d'accord<br>Pas du tout d'accord                                          | Il me faut du temps pour accepter de nouvelles idées.<br>Les changements inattendus me perturbent.<br>J'adapte facilement mon comportement à de nouveaux environnements.<br>Je suis à l'aise face à l'incertitude.<br>J'aime relever le défi de nouvelles méthodes de travail.<br>Je mets du temps à modifier ma façon de faire.<br>Je préfère m'en tenir à ce que je connais plutôt que de prendre le risque de changer. |
| <b>Relation à l'autre</b><br>Tout à fait d'accord                                                                                                                        | Je peux faire appel à de nombreuses personnes si j'ai besoin d'aide.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Facettes et réponses      | Question                                                                                                    |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relation à l'autre</b> |                                                                                                             |
| D'accord                  | J'établis facilement un rapport avec les gens.                                                              |
| D'accord                  | Je m'efforce de maintenir des contacts réguliers avec les autres.                                           |
| Tout à fait d'accord      | J'aime rencontrer de nouvelles personnes et apprendre à les connaître.                                      |
| D'accord                  | Je m'efforce de vraiment apprendre à connaître les gens.                                                    |
| <b>Authenticité</b>       |                                                                                                             |
| D'accord                  | Je connais mes principes personnels et je leur suis fidèle.                                                 |
| Pas d'accord              | J'ai des difficultés à être vraiment moi-même.                                                              |
| D'accord                  | Je suis connu(e) pour mon intégrité.                                                                        |
| Pas d'accord              | J'ai tendance à trop me soucier de ce que les autres pensent de moi, plutôt que d'être simplement moi-même. |
| Pas d'accord              | J'ai tendance à trop vouloir faire bonne impression, plutôt que de rester fidèle à moi-même.                |

## Aptitudes relationnelles

| Facettes et réponses                                                                              | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Excès de confiance</b><br>D'accord                                                             | Je pars du principe que les gens ont de bonnes intentions, même lorsqu'ils me laissent tomber.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Excès d'optimisme</b><br>D'accord<br>D'accord                                                  | Je suis parfois pris(e) au dépourvu car je pars du principe que tout ira bien. Mes attentes peuvent être trop optimistes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Surcontrôle</b><br>D'accord                                                                    | J'ai du mal à exprimer certains ressentis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Passivité</b><br>D'accord<br>D'accord                                                          | Je m'accommode de choses que je n'apprécie pas pour éviter les conflits. Je n'aime pas les conflits et essaie de les éviter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Agressivité</b><br>D'accord                                                                    | Je peux parfois me montrer trop direct(e) et critique.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dépendance</b><br>D'accord                                                                     | J'ai besoin d'être rassuré(e) par les autres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Excès d'indépendance</b><br>D'accord                                                           | J'aime qu'on me laisse faire les choses à ma façon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Facettes et réponses                                                                              | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Méfiance</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                     | J'ai tendance à me méfier des motivations des autres.<br>Je pense qu'il vaut mieux ne pas faire confiance aux gens avant de très bien les connaître.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Excès de confiance</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord           | Je fais très facilement confiance.<br>Je me confie aux autres, même si je ne les connais pas bien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Réalisme</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                    | Je m'attends à ce que les choses aillent bien, mais vérifie ce qu'il en est réellement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Excès d'optimisme</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord            | Je vois habituellement les choses sous un meilleur jour qu'elles ne le sont en réalité. Mon enthousiasme excessif à l'égard de nouvelles idées me mène parfois dans la mauvaise direction.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Manque de contrôle</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord           | J'ai tendance à laisser exploser mes émotions.<br>Quand on me provoque, je dis des choses que je regrette ensuite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Passivité</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                    | J'ai tendance à céder quand les gens s'opposent à moi.<br>Je peux être trop conciliant(e).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Agressivité</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord                                                 | Je peux faire preuve d'une certaine agressivité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Dépendance</b><br>Ni d'accord ni pas d'accord<br>Ni d'accord ni pas d'accord                   | Je préfère suivre plutôt que diriger.<br>Je recherche l'approbation des autres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Facettes et réponses                                                                              | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Méfiance</b><br>Pas d'accord<br>Pas du tout d'accord<br>Pas d'accord                           | Je trouve que l'on ne peut pas compter sur les autres.<br>Les gens vous laissent souvent tomber.<br>Je ne fais confiance qu'à très peu de personnes.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Confiance prudente</b><br>D'accord<br>Tout à fait d'accord<br>D'accord<br>Tout à fait d'accord | Je pars du principe que les gens ont de bonnes intentions, jusqu'à preuve du contraire.<br>Je crois que beaucoup de gens sont dignes de confiance, mais pas tous.<br>Je trouve que l'on peut généralement se fier aux gens et compter sur eux.<br>Je pars du principe que les gens sont honnêtes, à moins d'avoir de bonnes raisons d'en douter.<br>Dans l'ensemble, les gens sont à la hauteur de la confiance que je leur accorde. |
| <b>Excès de confiance</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                         | Les gens profitent parfois de ma nature confiante.<br>Je réalise rarement que les gens peuvent avoir une idée derrière la tête.<br>Je crois que les gens sont toujours bien intentionnés.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Pessimisme</b><br>Pas du tout d'accord                                                         | Je m'attends souvent au pire avant d'essayer quelque chose de nouveau.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Facettes et réponses                                                                                                   | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pessimisme</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                      | Je manque souvent de chance.<br>Je m'inquiète au sujet de l'avenir.<br>Les autres disent que je suis plutôt pessimiste.<br>Je trouve que si les choses peuvent mal tourner, c'est en général ce qui arrive.                                                                                                                                        |
| <b>Réalisme</b><br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord                                                        | J'accepte la réalité des choses tout en gardant une attitude positive.<br>Je suis optimiste mais prudent(e).<br>Je suis assez optimiste, mais je confronte mes espoirs à la réalité.<br>Je suis à la fois optimiste et réaliste.                                                                                                                   |
| <b>Excès d'optimisme</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                                               | J'ai tendance à négliger ou à ignorer les problèmes.<br>Je m'obstine parfois à m'en tenir à des idées erronées.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Manque de contrôle</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                              | Mes émotions ont tendance à prendre le dessus.<br>Les autres disent que je suis trop en proie à mes émotions.<br>Mes ressentis contrôlent mon comportement.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Régulation émotionnelle</b><br>D'accord<br><br>D'accord<br>D'accord<br>Tout à fait d'accord<br>Tout à fait d'accord | Je parviens à trouver le juste équilibre entre l'expression et le contrôle de mes émotions.<br>J'ai de bonnes aptitudes à communiquer mes ressentis aux autres.<br>Je gère facilement mes ressentis.<br>Je gère activement la façon dont j'exprime mes ressentis.<br>J'exprime naturellement mes ressentis mais je choisis à quel moment le faire. |
| <b>Surcontrôle</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                     | J'éprouve des difficultés à dire ce que je ressens vraiment.<br>Je réprime mes ressentis.<br>Je cache mes véritables ressentis aux autres.<br>Exprimer mes ressentis me met mal à l'aise.                                                                                                                                                          |
| <b>Passivité</b><br>Pas d'accord                                                                                       | Je dois m'affirmer davantage.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Assertivité</b><br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>Tout à fait d'accord<br>D'accord                             | J'affirme mes attentes mais avec respect.<br>Je fais preuve d'assertivité mais sans agressivité.<br>Je suis sûr(e) de moi et juste dans les négociations.<br>Je suis capable de formuler des critiques constructives, sans discréditer les autres.<br>Je donne un avis critique aux autres, mais je le fais avec tact.                             |
| <b>Agressivité</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                                     | J'ai tendance à chercher la confrontation.<br>Je suis souvent en désaccord avec les autres.<br>Je dis exactement ce que je pense, même si cela heurte certaines personnes.                                                                                                                                                                         |
| <b>Dépendance</b><br>Pas d'accord<br>Pas d'accord                                                                      | J'ai des difficultés à travailler sans l'appui d'autres personnes.<br>Je suis fortement influencé(e) par les opinions des autres.                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Interdépendance</b><br>Tout à fait d'accord<br>D'accord                                                             | Je trouve facile de donner et de recevoir dans le cadre des relations sociales.<br>Je n'ai aucun problème ni à diriger ni à être dirigé(e).                                                                                                                                                                                                        |

| Facettes et réponses        | Question                                                                                                             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interdépendance</b>      |                                                                                                                      |
| D'accord                    | Je recherche volontiers les opportunités de collaborer mais j'apprécie aussi de travailler de façon autonome.        |
| D'accord                    | Je recherche activement le consensus mais suis également prêt(e) à prendre des décisions en l'absence de ce dernier. |
| D'accord                    | Je consulte les autres mais je ne me sens pas obligé(e) de me ranger à leurs points de vue.                          |
| D'accord                    | J'implique les autres dans les décisions sans toutefois entièrement dépendre d'eux.                                  |
| <b>Excès d'indépendance</b> |                                                                                                                      |
| Pas du tout d'accord        | Je pense que dépendre des autres est une faiblesse.                                                                  |
| Pas du tout d'accord        | Je demande rarement l'aide des autres.                                                                               |
| Pas d'accord                | Je suis frustré(e) quand d'autres personnes se mêlent de ce que je fais.                                             |
| Pas du tout d'accord        | Je préfère de loin travailler seul(e) plutôt qu'avec d'autres personnes.                                             |

## Développement de votre intelligence émotionnelle

| Facettes et réponses             | Question                                                                                               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Réflexion</b><br>Pas d'accord | Je passe souvent en revue mes réussites et mes échecs, afin d'identifier les enseignements à en tirer. |

| Facettes et réponses | Question                                       |
|----------------------|------------------------------------------------|
|                      | Vous n'avez aucun élément dans cette rubrique. |

| Facettes et réponses                                                                         | Question                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Réflexion</b><br>D'accord<br>Pas d'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord<br>D'accord | Je réfléchis à mes interactions avec les autres et j'adapte mon comportement en conséquence.<br>Je prends rarement le temps de m'arrêter pour réfléchir à mes expériences passées.<br>Je mène fréquemment une réflexion approfondie sur moi-même et modifie mon comportement en conséquence.<br>Je réfléchis aux causes de mes émotions afin d'apprendre à mieux les gérer.<br>Je réfléchis à la façon dont je peux adapter mon comportement pour parvenir à des résultats plus positifs.<br>Je prends le temps de réfléchir aux ressentis que mes actions induisent chez les autres. |

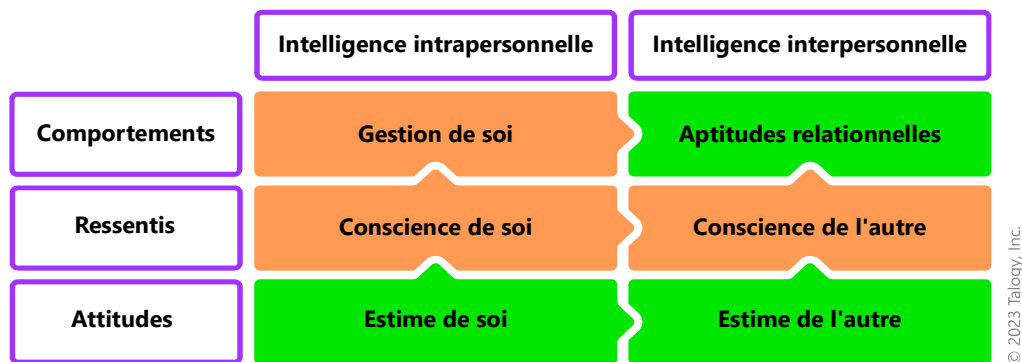


# Votre profil en un coup d'œil

Ceci est une auto-évaluation qui repose sur vos réponses (c'est-à-dire votre perception de vous-même) pour chacune des seize facettes de l'intelligence émotionnelle couvertes par le questionnaire. Ces réponses sont comparées à celles d'un large échantillon de référence et les écarts sont calculés.

Le résumé ci-dessous présente votre niveau global d'efficacité (points forts et points à améliorer) pour chacune des six composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle. Le code de couleurs suivant est utilisé :

- Votre auto-évaluation est plus faible que celle des autres cadres.
- Votre auto-évaluation est approximativement identique à celle des autres cadres.
- Votre auto-évaluation est plus élevée que celle des autres cadres.



## Accordez-vous un temps de réflexion.

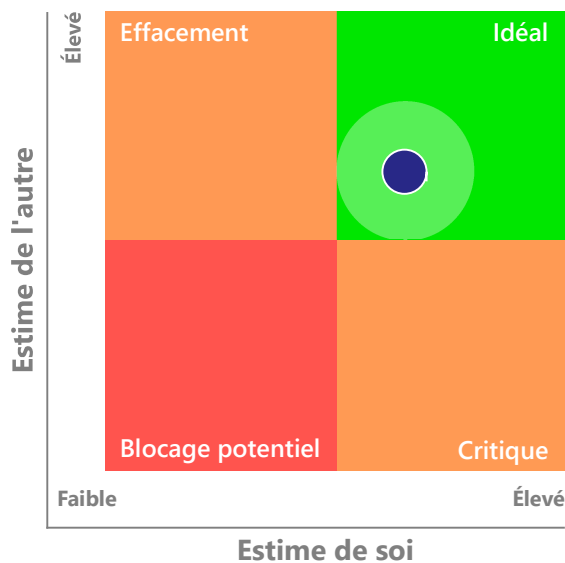
Le profil ci-dessus reflète votre propre perception de votre intelligence émotionnelle au moment où vous avez répondu au questionnaire :

- Examinez les différences entre votre intelligence intrapersonnelle (côté gauche du schéma) et votre intelligence interpersonnelle (côté droit du schéma).
- Examinez également les différences entre les trois niveaux, à savoir vos attitudes (en bas), vos ressentis (au centre) et vos comportements (en haut).

Les scores ne sont pas nécessairement bons ou mauvais. Ils ont simplement pour but de vous aider à situer « où vous en êtes » par rapport à vos objectifs.

# Vos attitudes

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu de l'équilibre entre votre **Estime de soi** et votre **Estime de l'autre**. Votre score est indiqué par le **cercle bleu**. Le halo autour de ce cercle bleu indique la mesure dans laquelle votre score peut varier. Le résultat le plus favorable correspond à la section « **Idéal** » en haut à droite. Le résultat le moins favorable correspond à la section « **Blocage potentiel** », en bas à gauche.



## Idéal

- Attitude positive vis-à-vis de soi et de l'autre
- Sentiment de confiance et de compétence
- Acceptation de soi et de l'autre
- Authentique et ouvert(e) au développement

## Critique

- Peut se montrer critique et blâmer l'autre
- Peut faire preuve d'agressivité ou être sur la défensive
- Peut se montrer méfiant(e)
- Parfois trop indépendant(e)

## Effacement

- Peut faire preuve de passivité et faire trop facilement confiance
- Parfois trop dépendant(e) de l'autre
- Peut manquer de confiance en soi
- Peut douter de sa valeur et céder à l'autocritique

## Blocage potentiel

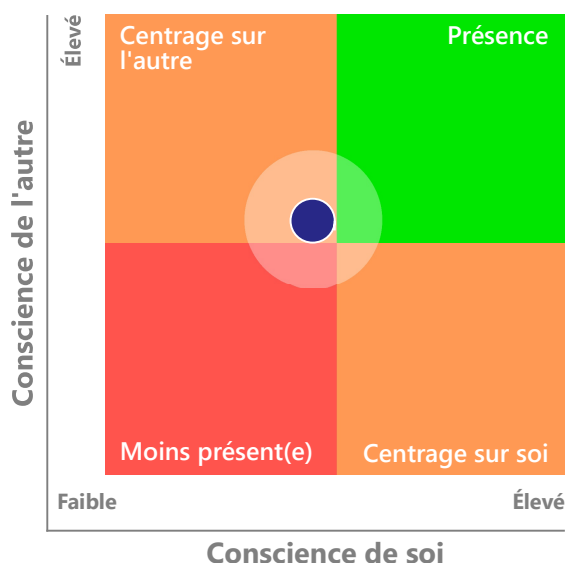
- Peut être rigide et inflexible
- Peut être sur la défensive
- Peut être insatisfait(e) et négatif (négative)
- Peut parfois se sentir résigné(e) ou impuissant(e)

## En résumé

Vos scores d'Estime de soi et d'Estime de l'autre sont tous les deux élevés par rapport au groupe de référence. Cette combinaison d'attitudes constitue une base solide pour continuer à développer votre efficacité intrapersonnelle et interpersonnelle. Vos scores suggèrent que vous avez généralement une vision positive de vous-même et des autres, et que vous reconnaissez que chacun a de la valeur en tant qu'être humain. En conséquence, vous êtes vraisemblablement capable de bien gérer les exigences de la vie et ouvert(e) au développement personnel, et vous tenez compte des conseils de changement tout en conservant votre confiance. Vous faites vraisemblablement preuve d'assertivité dans vos relations avec les autres, tout en les appuyant et en les aidant. Les gens sont probablement à l'aise en votre compagnie et votre attitude positive vis-à-vis de vous-même et des autres vous aide vraisemblablement à construire des relations de travail efficaces. Préserver une estime élevée de vous-même et des autres constitue une base solide pour continuer à développer votre intelligence émotionnelle.

# Vos ressentis

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu de l'équilibre entre votre **Conscience de soi** et votre **Conscience de l'autre**. Votre score est indiqué par le **cercle bleu**. Le halo autour de ce cercle bleu indique la mesure dans laquelle votre score peut varier. Le résultat le plus favorable correspond à la section **Présent(e)** en haut à droite. Le résultat le moins favorable correspond à la section **Moins présent(e)** en bas à gauche.



## Présence

- Comprend ses propres ressentis
- Fait preuve d'intuition et de sensibilité vis-à-vis des autres
- Observe son environnement
- Fait preuve d'empathie

## Centrage sur soi

- Fait preuve de maîtrise de soi
- A conscience de ses propres ressentis
- Fait preuve de réflexion et de considération
- Peut se montrer détaché(e)

## Centrage sur l'autre

- A conscience des ressentis des autres
- Cherche à faire plaisir aux autres
- A tendance à se faire passer au second plan
- Peut ignorer ses propres besoins et son bien-être

## Moins présent(e)

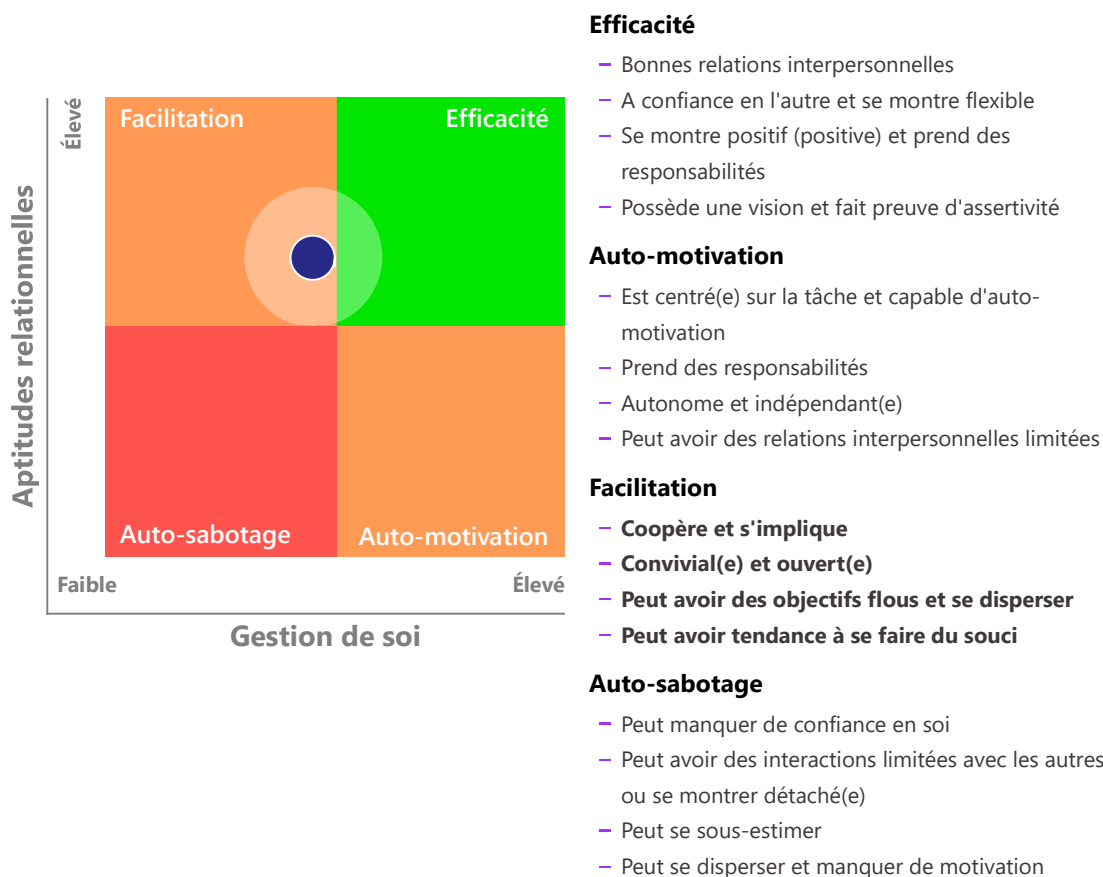
- Peut se montrer froid(e) et distant(e)
- Peut être distant(e) émotionnellement
- Peut ne pas avoir conscience de ses propres ressentis et de ceux des autres.
- Peut parfois se montrer insensible

## En résumé

Vos scores de Conscience de soi et de Conscience de l'autre se rapprochent tous les deux du centre du schéma. Ceci suggère que vous avez une connaissance et une compréhension raisonnables de vous-même ainsi que des autres. De manière générale, vous savez probablement clairement ce que vous voulez et quel est l'impact de différentes situations sur vous, et vous êtes perçu(e) comme prêtant attention aux besoins des autres. Toutefois, votre score moyen suggère également qu'il peut vous arriver de perdre de vue ce qui compte pour vous ou votre manière de réagir face aux autres, par exemple en situation de stress. Vous pouvez alors paraître plus centré(e) sur vous-même. Afin de renforcer votre conscience de vous-même, demandez-vous à quels moments il vous serait bénéfique d'accorder une plus grande attention à vos ressentis et à ce que vous souhaitez. Afin de renforcer votre Conscience de l'autre, demandez-vous à quels moments vous devriez consacrer plus de temps et d'efforts à prêter attention aux ressentis et aux souhaits des autres.

# Vos comportements

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu de l'équilibre entre votre **Gestion de soi** et vos **Aptitudes relationnelles**. Votre score est indiqué par le **cercle bleu**. Le halo autour de ce cercle bleu indique la mesure dans laquelle votre score peut varier. Le résultat le plus favorable correspond à la section **Efficacité** en haut à droite. Le résultat le moins favorable correspond à la section **Auto-sabotage** en bas à gauche.



## En résumé

Vos Aptitudes relationnelles sont légèrement supérieures à votre Gestion de soi. Ceci suggère que vous êtes efficace dans la construction et l'entretien de relations, tout en pouvant être moins efficace dans la gestion de vos propres comportements en vue de réaliser des objectifs. Vous appréciez probablement la construction de relations entre les autres, la coopération et l'interaction avec les autres tout en ne sachant pas clairement ce que vous voulez ni comment canaliser vos talents pour réussir. Il se peut donc que vous aidiez les autres à répondre à leurs propres besoins ou à ceux de l'organisation tout en rencontrant parfois des difficultés pour atteindre vos propres objectifs. Les distractions à court terme ou les revers peuvent par exemple faire obstacle à votre réussite à long terme. Afin d'améliorer votre gestion de vous-même, définissez des attentes claires et réalistes, relativisez les échecs, montrez-vous cohérent tout en sachant vous adapter au changement, assumez la responsabilité de vos actes et tenez vos engagements. Des ajustements dans ce domaine vous aideront vraisemblablement à atteindre l'équilibre (section Efficacité du schéma).

# Votre chemin de développement

## Suggestions pour votre développement

Voici trois suggestions d'amélioration qui s'appuient sur les domaines où vous avez obtenu un score relativement **plus faible**.

- Développez votre **Vision** en identifiant tout d'abord les qualités susceptibles d'appuyer votre développement, par exemple, la persévérance, la concentration, l'autodiscipline et la motivation. Mettez en place des stratégies de réussite, par exemple, la planification ou la définition d'objectifs clairs. Définissez des calendriers réalistes afin de vous aider à progresser vers vos objectifs. Définissez des objectifs spécifiques et assurez-vous qu'il s'agit de véritables moteurs personnels.
- Développez votre **Authenticité** en vous montrant cohérent avec les autres. Demandez à différentes personnes que vous côtoyez dans différents contextes si elles vous perçoivent comme cohérent(e) et fiable en toutes circonstances. Veillez à vous montrer fiable avec tous vos interlocuteurs et en toutes circonstances. Demandez-leur ce qu'ils aimeraient que vous fassiez pour vous améliorer, par exemple, tenir vos promesses.
- Tempérez votre **optimisme**. Continuez à utiliser votre optimisme pour impliquer et motiver les autres mais soyez toutefois prêt(e) à prendre en compte les éléments contradictoires et à remettre votre propre jugement en question, afin de vous assurer que les actions retenues demeurent les plus adéquates. Sollicitez également les opinions des autres afin de parvenir à une perspective équilibrée et utilisez ces informations pour éclairer vos décisions.

## Développement des points forts

Voici trois suggestions d'exploitation optimale de vos points forts qui s'appuient sur les domaines où vous avez obtenu un score relativement **plus élevé**.

- Utilisez votre capacité à **exprimer vos émotions** de manière appropriée afin d'avoir un impact positif sur les autres. Inspirez et motivez les autres en pratiquant différentes approches afin d'exprimer vos émotions. Par exemple, manifestez votre intérêt pour les autres, montrez-vous attentionné(e) et faites preuve de tact afin de nourrir la confiance et la loyauté, et montrez-vous enthousiaste et optimiste lorsqu'il s'agit de mobiliser les énergies pour atteindre un objectif difficile.
- Vous avez l'aptitude de savoir dans quelle mesure vous pouvez faire **Confiance** à chaque personne. Il s'agit de l'un de vos points forts. Utilisez cette aptitude afin de déléguer les responsabilités de manière adéquate, laisser suffisamment d'autonomie aux autres afin qu'ils se sentent impliqués et définir des attentes réalistes compte tenu des aptitudes de chacun. Accorder une confiance appropriée à chaque personne contribue à la motiver, et l'incite à se montrer performante et à assumer la responsabilité de l'obtention de résultats.
- Utilisez votre **Interdépendance** avec les autres pour favoriser un travail d'équipe efficace. Contribuez à créer un environnement d'équipe où chacun peut apprendre des erreurs commises et où les idées sont les bienvenues sans crainte de critiques, d'attaques personnelles ou d'être ridiculisé(e). Mettez-vous également au défi d'assumer plus de responsabilités d'encadrement.

