

Prenez votre carrière en main

L’INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**Table des matières**

**Partie 2 : Outils de carrière**

**ACTIVITÉ 2 :** [**L’intelligence émotionnelle**](#EmotionalIntelligenceSkills) **3**

[Reconnaître ses émotions quand elles se manifestent](#IdentifyEmotionsasTheyOccur) 3

[Qu'entend-on par intelligence émotionnelle ?](#WhatIsEmotionalIntelligence) 4

[L'intelligence émotionnelle par les chiffres](#EIChecklist) 4

[Aptitudes de l'intelligence émotionnelle](#EmotionalIntelligenceSkills) 4

[Quelle est votre intelligence émotionnelle ?](#WhatYouREI) 6

[Liste de vérification de votre intelligence émotionnelle](#EIChecklist) 7

[Ressources supplémentaires](#AdditionalResources) 10

**ACTIVITÉ 2 : L’intelligence émotionnelle**

*J'ai appris que les gens oublient ce que vous dites et ce que vous faites, mais ils n'oublient pas comment ils se sont sentis grâce à vous.*

*—Maya Angelou*

Bien gérer nos propres émotions et celles avec autrui est un élément important. Les recherches ont montré que la principale cause de déraillement de carrière est due à l'incapacité à :

* Percevoir nos propres sentiments et ceux des autres ;
* comprendre comment nos émotions influent sur les autres ;
* rester calme, positif et imperturbable dans les moments difficiles.

Nos émotions jouent sur notre comportement, mais elles peuvent également influer sur celui des autres, que ce soit notre directeur, un collègue ou un subordonné immédiat. Par exemple, un membre du personnel dont le directeur est critique, insensible ou même intimidant peut être moins motivé et moins dynamique, ce qui diminue sa productivité et sa performance.

**Reconnaître ses émotions quand elles se manifestent**

**Instructions :** Répondez aux questions suivantes. Vous pouvez saisir autant de texte que vous voulez.

1. **Pensez à un moment de votre vie professionnelle ou personnelle où vous avez été exclu. Quelle était la situation ? Comment avez-vous ressenti cette exclusion ?**

Votre réponse

1. **Pensez à un moment où vos émotions étaient en ébullition. Quelle était la situation et qu'avez-vous ressenti ?**

Votre réponse

1. **Qu'avez-vous fait ou que pouviez-vous faire pour contenir vos émotions et impulsions perturbatrices et pour garder votre calme ?**

Votre réponse

**Qu'entend-on par intelligence émotionnelle ?**

L'intelligence émotionnelle (IE) est la capacité à percevoir et à comprendre ses émotions et celles d'autrui, et à utiliser cette prise de conscience pour gérer son comportement et ses relations.

Votre niveau d'intelligence émotionnelle peut influer sur :

* **Votre comportement professionnel** : une IE élevée vous aide à mieux communiquer et à forger des relations plus solides avec les autres.
* **Votre santé physique :** une IE faible peut causer du stress, lequel peut conduire à de graves problèmes de santé.
* **Votre santé mentale** : une IE faible peut vous exposer davantage à l'anxiété, à la dépression et aux sautes d'humeur.

**L'intelligence émotionnelle par les chiffres[[1]](#footnote-1)**

* L'intelligence émotionnelle compte pour 58 % du comportement professionnel dans tous les types d'emplois. Elle constitue le fer de lance du leadership et de l'excellence personnelle.
* Seulement 36 % de personnes sont capables de reconnaître avec précision leurs émotions quand elles se manifestent.
* Environ 2/3 de personnes sont dominées par leurs émotions. N'en ayant pas conscience ou incapables de les percevoir, elles ne sont donc pas en mesure de les utiliser à leur avantage.

**Aptitudes de l'intelligence émotionnelle**

Il existe deux principaux domaines de compétence de l'IE, chacun se composant de deux aptitudes :

|  |  |
| --- | --- |
| **La compétence personnelle** se concentre davantage sur votre personne que sur votre interaction avec les autres. | *La conscience de soi* est votre capacité à être toujours conscient de vos émotions et à gérer votre comportement et vos pulsions. Un niveau élevé de conscience exige une disposition à tolérer la gêne occasionnée par le fait de se concentrer sur des sentiments qui peuvent être négatifs.  |
| La *maîtrise de soi* est votre capacité à utiliser la prise de conscience de vos émotions pour rester souple et adopter un comportement positif.  |
| **La compétence sociale** est votre capacité à comprendre les humeurs, comportements et aspirations des autres afin d'améliorer la qualité de vos relations. | La *conscience sociale* est votre capacité à détecter avec précision les émotions chez les autres et à comprendre ce qui leur arrive réellement.  |
| La *gestion des relations* est votre capacité à utiliser la prise de conscience de vos propres émotions et de celles des autres pour gérer vos interactions avec succès.  |

**Quelle est votre intelligence émotionnelle ?**

**Instructions :** Suivez les étapes ci-dessous pour évaluer en 10 minutes votre IE. Vous avez également la possibilité de compléter la liste de vérification sur les pages ci-après en cochant la case à droite de chaque question à laquelle vous répondrez par « oui ».

Une fois l'évaluation en ligne ou la liste complétée, répondez aux questions énoncées après la liste de vérification.

**Évaluation en ligne de l'IE**

1. Saisissez l'adresse suivante dans la fenêtre de votre navigateur : <http://www.maetrix.com.au/meit/eitest.html>
2. Pour chaque point, sélectionnez l'énoncé qui vous décrit le mieux.

**Remarque :** Essayez de ne pas trop analyser les questions ni de penser aux « exceptions à la règle ». Soyez spontané et choisissez l'énoncé qui se rapproche le plus de ce que vous êtes.
3. Cliquez sur « **Score test »** pour afficher les résultats.
4. Sur la page de résultats, vous verrez apparaître un score qui indique votre niveau dans chacune des aptitudes de l'IE mesurées par le test. Plus le nombre est élevé, plus votre niveau d'aptitudes est élevé. Saisissez le nombre affiché pour chaque aptitude :

\_\_\_ Conscience de soi

\_\_\_ Maîtrise de soi

\_\_\_ Conscience sociale

\_\_\_ Gestion sociale

1. Pour avoir une explication plus détaillée des résultats, cliquez sur le lien « [*here*](http://www.maetrix.com.au/ei.asp) », dans la phrase « *For more information about interpreting your MEIT scores, click here* » (site en anglais).

**Liste de vérification de votre IE**

La présente liste de vérification vous aidera à réfléchir sur les quatre aptitudes de l'intelligence émotionnelle. Est-ce que l'un de ces points requiert votre attention pour aller de l'avant ?

**Instructions :** Si votre réponse est « oui », cliquez sur la case à côté de chaque question.

|  |  |
| --- | --- |
| **Conscience de soi** | **Oui** |
| Comprenez-vous vos émotions quand elles se manifestent ? Les ressentez-vous physiquement ?  | ☐ |
| Avez-vous conscience de l'incidence qu'a votre comportement sur les autres ? | ☐ |
| Êtes-vous en mesure de décrire vos émotions dans des situations particulières ? | ☐ |
| Vous rendez-vous compte lorsque les autres influencent votre état émotionnel ? | ☐ |
| Vous rendez-vous compte lorsque vous contribuez à engendrer une situation difficile et admettez-vous votre part de responsabilité ? | ☐ |
| Êtes-vous capable d'identifier les personnes et les raisons qui peuvent vous pousser à bout ?  | ☐ |
| **Maîtrise de soi** |  |
| Gérez-vous bien le stress ? | ☐ |
| Acceptez-vous rapidement le changement ?  | ☐ |
| Résistez-vous à l'envie d'agir ou de parler lorsque ça n'aidera pas à changer la situation ?  | ☐ |
| Quand vous êtes contrarié, évitez-vous de faire certaines choses que vous pourriez regretter plus tard ? | ☐ |
| Supportez-vous d'être déçu sans que cela ne vous contrarie ? | ☐ |
| **Conscience sociale** |  |
| Percevez-vous les sentiments des autres ? | ☐ |
| Faites-vous preuve d'empathie ? | ☐ |
| Saisissez-vous avec précision l'humeur d'une personne ou l'atmosphère qui règne dans une pièce ? Comprenez-vous le langage du corps ? | ☐ |
| Écoutez-vous attentivement et entendez-vous ce qu’une autre personne dit réellement ? | ☐ |

|  |  |
| --- | --- |
| Êtes-vous renfermé lorsque vous êtes exposé à des situations sociales ? | ☐ |
| Comprenez-vous les signaux de la communication non verbale ? | ☐ |
| **Gestion des relations** |  |
| Montrez-vous aux autres que vous vous souciez de ce qu'ils éprouvent ? | ☐ |
| Gérez-vous intelligemment les conflits ? | ☐ |
| Exposez-vous vos sentiments aux autres ? | ☐ |
| Écoutez-vous réellement les autres et communiquez-vous clairement ? | ☐ |
| Êtes-vous ouvert aux points de vue d'autrui ? | ☐ |

1. **Est-ce que les résultats du test d'IE ou vos réponses aux questions de la liste de vérification correspondent à ce que vous vous attendiez ? Pourquoi ?**

Votre réponse

1. **Avez-vous été surpris par quelque chose ? Si oui, par quoi ?**

Votre réponse

1. **Maintenant que vous en savez davantage sur votre IE, de quelle manière, selon vous, influe-t-elle sur votre comportement professionnel ?**

Votre réponse

1. **Est-ce que les informations fournies vous donnent de nouvelles idées sur les types de postes ou milieux de travail que vous pourriez préférer ? Si oui, quelles sont-elles ?**

Votre réponse

**Conseils pour faire face à un événement chargé d'émotions**

* Faites attention. Les émotions fortes sont généralement causées par votre interprétation d'un événement et non pas par l'événement lui-même.
* Avant de réagir, inspirez profondément, comptez jusqu'à 10, puis réfléchissez à la manière dont vous allez répondre. Si possible, « prenez votre temps ».
* Recadrez le problème. Y a t-il des opportunités cachées à saisir ? Des enseignements à tirer ?
* Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.
* Évitez de réagir de manière excessive. Acceptez d'être mécontent. Dites-vous : « Je peux gérer cela ».
* Voyez le côté amusant de la situation. Riez un peu.
* Prenez un moment pour analyser l'événement avant de réagir. Que s'est-il réellement passé ? Cela vaut-il la peine d'éprouver ces sentiments ?
* Reconnaissez vos « distorsions cognitives » et gérez-les. Par exemple, avez-vous tendance à :
	+ penser de façon dichotomique - « tout ou rien » ou « noir ou blanc » ?
	+ tirer des conclusions hâtives ?
	+ exagérer ?
	+ personnaliser les situations à l'excès ?
	+ s'attarder uniquement sur les aspects négatifs ?
	+ vous blâmer ou à blâmer les autres ?
	+ prétendre avoir raison, même lorsque des informations vous contredisent ?

**Ressources supplémentaires**

**Livres**

* *Emotional Intelligence 2.0. ,* Bradberry, Travis and Jean Greaves. , Talent Smart, 2009.
* *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships,* Goleman, Daniel, Bantam Books, 2006.

**Vidéos**

* « *Daniel Goleman Explains Emotional Intelligence »*, AllenGregg, 13 mars 2012, <http://www.youtube.com/watch?v=NeJ3FF1yFyc> (26 : 37 minutes).
* « *Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence* », Big Think, 23 avril 2012, <http://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU> (5 : 32 minutes).
* « *Social Intelligence and Leadership »,* *Harvard Business Review*, 11 août 2008, <http://www.youtube.com/watch?v=7Qv0o1oh9f4> (10 : 16 minutes).
1. *Emotional Intelligence 2.0*, Travis Bradberry et Jean Greaves. [↑](#footnote-ref-1)