

Certaines personnes possédant un QI fabuleux ont du mal à réussir dans la vie. Comme s'il leur manquait quelque chose. Une de ces carences serait l'intelligence émotionnelle, concept popularisé par Daniel Goleman et fondé sur des années de recherches effectuées par un nombre important de scientifiques. Pour diverses raisons, les personnes possédant un quotient émotionnel élevé ont en général plus de succès dans la vie que ceux qui ont un QE plus bas combiné avec un QI situé dans la moyenne.

Le questionnaire que vous avez utilisé permet d'évaluer plusieurs aspects de votre intelligence émotionnelle afin d'établir des pistes pour l'améliorer.

Votre QE = 92



Votre quotient émotionnel est moyen.

Vous êtes capable de reconnaître et de gérer vos émotions.

Cela vous apporte une habileté dans vos relations avec les autres, et apporte un niveau de santé émotionnelle correct.

Vous n'avez pas encore une maîtrise totale. Un apprentissage vous permettra d'être plus fort dans vos relations avec les autres, avec un impact sur votre santé émotionnelle, donc sur votre carrière. L'épanouissement est à portée de main.

Ne pas confondre... Quotient Intellectuel et Quotient Emotionnel : A la différence du QI qui évolue peu à partir de l'adolescence et qui mesure notre capacité à réfléchir, le QE, lui, reflète l'intelligence émotionnelle, et peut s'enrichir tout au long de la vie. Daniel Goleman appelle cette notion la maturité.

Intelligence émotionnelle et compétence émotionnelle :

La première est un aboutissement. La seconde est un moyen. C'est en développant des compétences émotionnelles telles que la confiance en soi ou l'empathie qu'un individu va développer son intelligence émotionnelle, qui lui permettra de naviguer de façon aisée dans de multiples situations.

L'intelligence émotionnelle permet de comprendre ses émotions, celles des autres et la façon dont elles interagissent pour modifier une situation. C'est aussi savoir les maîtriser pour utiliser pleinement son potentiel intellectuel.

Derrière ces notions d'intelligence et de quotient émotionnel se cache l'interaction de deux zones du cerveau. Le cortex visuel traite avec raison les informations que nous recevons, tandis que l'amygdale (située derrière les lobes pré-frontaux) traite le flux de nos émotions. Or, nous explique Daniel Goleman, l'amygdale court-circuite le cerveau rationnel avant même que nous ayons pu amorcer l'ombre d'une réflexion. C'est ainsi que l'on peut exploser de fureur ou être gagné par un sentiment de découragement absolu dans une situation apparemment anodine.

Daniel Goleman parle de "coup d'Etat" des émotions.

La capacité à les maîtriser, devient la véritable clé de la réussite professionnelle, loin devant le QI ou les compétences liées à un métier. "C'est la qualité numéro un d'un manager". Décoder ses états d'âmes intérieurs mais aussi ceux des autres permet de capter des signaux faibles derrière la parole, d'entendre l'environnement. Notre potentiel émotionnel a donc une incidence directe sur notre manière de travailler. Les individus dotés d'intelligence émotionnelle ont de l'impact sur leur entourage. Ils sont perçus comme sachant où ils vont et faisant partager leur vision.

Comment développer son Q E

C'est la répétition de multiples prises de conscience qui permet de changer dans la durée. Il vaut donc mieux faire des exercices d'application au quotidien que de suivre une formation.

POUR MIEUX SE CONNAITRE

La conscience de soi **Objectif** : connaître ses états intérieurs

Comment la développer ?

Par la conscience de soi émotionnelle : savoir reconnaître ses émotions.

Par une auto-évaluation précise : évaluer ses forces et ses limites.

Par la confiance en soi : être conscient de sa valeur et de ses capacités.

Un exercice pour la développer : sur le modèle des grands champions, pratiquer un monologue intérieur sur ce que vous ressentez. Au travail ou chez vous.

La maîtrise de soi **Objectif** : gérer ses états intérieurs

Comment la développer ?

Par le contrôle de soi : gérer les émotions et les impulsions.

Par la fiabilité: se montrer intègre en toutes circonstances.

Par la conscience professionnelle: s'acquitter de son travail de façon responsable. Par

l'adaptabilité: faire preuve de souplesse devant les changements.

Par l'innovation: être à l'aise avec les idées nouvelles.

Un exercice pour la développer : demander à quelqu'un de votre entourage de vous servir de mentor pour vous aider à gérer vos émotions.

La motivation **Objectif** : atteindre ses buts

Comment la développer ? Par l'exigence de perfection: effort pour atteindre un niveau d'excellence.

Par l'engagement: épouser les objectifs de l'entreprise.

Par l'initiative: être prêt à saisir les opportunités.

Par l'optimisme : poursuivre ses objectifs avec ténacité.

Un exercice pour la développer : décomposer les objectifs en petites séquences atteignables. Le fait de les réussir renforce durablement la motivation.

POUR MIEUX TRAVAILLER AVEC LES AUTRES

L'empathie **Objectif** : prendre conscience des besoins et des préoccupations d'autrui

Comment la développer ?

Par la compréhension des autres : capter leurs points de vue et éprouver un intérêt.

Par la passion du service : anticiper les besoins des clients.

Par l'enrichissement des autres : sentir leurs carences et stimuler leurs capacités.

Par l'exploitation de la diversité : savoir concilier des sensibilités différentes.

Par le sens politique : savoir déchiffrer les flux émotionnels et de pouvoir d'un groupe.

Un exercice pour la développer : face à un interlocuteur, concentrez-vous sur le ton de sa voix, ses gestes, son visage en imaginant les messages qu'ils émettent.

Les aptitudes sociales **Objectif** : induire des réponses favorables chez les autres

Comment les développer ?

Par l'ascendant : employer une tactique efficace pour persuader.

Par la communication : envoyer des messages clairs.

Par la vision : guider les groupes.

Par l'aptitude à conduire le changement : initier ou gérer le changement.

Par le sens de la médiation : savoir résoudre des conflits.

Par le sens de la coopération : travailler avec les autres à des objectifs communs.

Par la capacité de mobilisation : créer une synergie de groupe au service d'un objectif commun.

Un exercice pour la développer : observer, lors de réunions, les personnes présentes.

Si elles ont des expressions ou une posture quasiment similaires, c'est le signe d'une grande harmonie entre elles. Sinon, tout reste à faire.