



Filaire Edith
Février 2016

Ce document de restitution est élaboré à partir de la grille de résultats chiffrés transmis par l'éditeur et d'extraits du Manuel rédigé par le Docteur Reuven Bar'on (adaptation française d'Eric Thiébault), à l'appui de son outil d'évaluation de l'intelligence émotionnelle, diffusé par les E.C.P.A.

Ce test permet d'évaluer l'habileté à reconnaître ses émotions, à les comprendre, les accepter et les affirmer. L'intelligence émotionnelle renvoie donc aux compétences d'adaptation et de régulation des émotions dans différents contextes. Elle renvoie aussi à la résistance au stress et à la frustration. C'est donc un ensemble de facultés, compétences et aptitudes non cognitives qui influent sur la capacité de l'individu à faire face avec succès aux demandes et pressions de son environnement.

Est évalué un potentiel émotionnel au moyen de 15 facteurs et 5 échelles composites, qui vous sont présentés ci-dessous. 4 d'entre elles vous sont proposées ici.

COMPOSANTES INTRA-PERSONNELLES

L'échelle intra-personnelle évalue l'habilité à reconnaître ses émotions, à les comprendre, à les accepter, les affirmer.

Considération pour soi

De moi à moi. La considération pour soi est **la capacité de se respecter et de s'accepter, en se percevant comme quelqu'un de fondamentalement « bien »**. Se respecter, c'est essentiellement s'aimer tel que l'on est. L'acceptation de soi c'est la capacité d'accepter les aspects de sa personnalité, aussi bien positifs que négatifs, de même que ses limites et ses potentialités. Se sentir sur de soi repose sur le respect et l'estime de soi... Une personne dotée de considération pour soi se sent bien dans sa peau.

-70 Score très bas	Se connaître – s'accepter	Score très élevé +130
Sentiment d'infériorité Lecture subjective	Estime de soi, j'accepte mes points forts, mes limites, et ma capacité à changer Clarté avec soi-même Etre en zone de confort Bon prédicteur de l'adaptation efficace des conduites	Sur évaluation négative des problèmes

Conscience de ses propres émotions

La conscience de ses propres émotions est **la capacité de reconnaître ses propres sentiments...**

Ce n'est pas la simple capacité à se rendre compte de ses sentiments et de ses émotions, mais surtout la faculté de les distinguer les uns des autres, de savoir ce que l'on ressent et pourquoi, et d'identifier ce qui a provoqué ces sentiments.

-70 Score très bas	Je reconnais mes émotions et leurs effets, je distingue mes émotions, je nomme	Score très élevé +130
Négation de soi	Je sais ce que je ressens et pourquoi Je sais identifier ce qui a provoqué cette émotion Je suis à l'écoute de moi-même Je sais ce qui a généré l'émotion	Intellectualisation Rationalisation

Affirmation de soi – assertivité

L'affirmation de soi est la **capacité d'exprimer ses sentiments, ses convictions et ses idées et de défendre ses droits de façon non destructrice**. C'est donc non seulement la capacité d'exprimer son ressenti (colère, sympathie, ...), la capacité d'exprimer ses convictions, ses pensées et de prendre position, mais aussi la capacité de défendre ses droits. Les gens affirmés ne sont pas hyper contrôlés. Ils sont capables d'exprimer leurs sentiments sans se montrer agressifs, grossiers, blessants ou fuyants.

-70 Score très bas	J'exprime, je m'affirme	Score très élevé +130
Gène, peur des autres Je m'exprime par la colère (peurs)	Exprimer ses émotions de façon assertive (sans fuite ni agressivité ni manipulation), s'exprimer de façon ouverte et adaptée Envoyer des messages clairs et convaincants	dominance

Indépendance – autonomie émotionnelle

L'indépendance est la **capacité de gouverner soi-même ses pensées et ses actions, d'en avoir le contrôle et d'être libre de toute dépendance émotionnelle**. Les personnes indépendantes ont confiance en elles-mêmes pour organiser et prendre des décisions importantes. Elles peuvent cependant (sauf si le niveau est très haut), solliciter et prendre en considération les avis d'autrui avant de prendre, en fin de compte, la décision que, personnellement, elles estiment juste... L'indépendance est essentiellement la faculté à fonctionner de manière autonome, par opposition au besoin de protection et de soutien.

-70 Score très bas	Je mets à distance + prise de décision et fonctionnement	Score très élevé +130
Dépendance, a besoin de soutien, de protection Prise de décision collégiale	Maîtriser ses émotions, ne pas être mené par ses émotions dans sa prise de décision, dans son mode de fonctionnement Etre autonome Etre aux commandes de sa vie, ne pas être cramponné aux autres.	Froideur Risque de trop mettre à distance et d'ignorer l'environnement

Réalisation de soi

La réalisation de soi se réfère à la **capacité de réaliser ses potentialités**. Cela suppose des engagements qui vont rendre la vie plus pleine, plus riche, pleine de sens. La réalisation de soi est un processus continu, dynamique, qui vise à atteindre l'épanouissement maximal de ses aptitudes, de ses capacités, de ses talents... Ce facteur est associé à une volonté permanente de faire son mieux, et, de façon générale, d'essayer de s'améliorer. Se passionner pour ses intérêts constitue à la fois un stimulant et une motivation pour poursuivre ses activités...

-70 Score très bas	J'avance avec confiance et optimisme	Score très élevé +130
Pessimisme	Réaliser ses potentialités, se mobiliser, se passionner être dans un processus dynamique de projets, d'engagement. Energie émotionnelle qui aide l'individu dans sa motivation à progresser	Autosatisfaction

COMPOSANTES INTERPERSONNELLES

L'échelle interpersonnelle évalue l'adaptation et la régulation des émotions dans différents contextes.

Empathie

L'empathie est **la capacité de percevoir, de comprendre et d'apprécier les sentiments d'autrui**. C'est « se mettre à l'écoute » de ce que ressentent les gens, avec le pourquoi et le comment de ce qu'ils éprouvent. C'est au fond être capable d'une « lecture émotionnelle » d'autrui. Les sujets empathiques s'intéressent aux autres et montrent qu'ils se soucient de ce qu'il leur advient.

-70 Score très bas	J'écoute	Score très élevé +130
Repli, agressivité	Comprend l'état émotionnel de l'autre, être réceptif et sensible à son ressenti S'intéresser aux autres, le montrer	Naïveté Facilement manipulable Incapacité à poser le cadre.

Responsabilité sociale

La responsabilité sociale est **la capacité de se montrer un membre coopératif, actif et constructif de son groupe social**. Cette compétence suppose un comportement responsable même si on n'en tire pas un bénéfice personnel. On y associe la capacité à prendre des responsabilités au service de la collectivité. On fait les choses pour et avec les autres, et on accepte les règles sociales.

-70 Score très bas	Je partage	Score très élevé +130
Egocentrisme	Etre sensible aux émotions des autres de façon à pouvoir agir au bon moment dans une équipe. Se mobiliser autour d'objectifs communs. Savoir épouser les objectifs du groupe Exemplarité, capacité à reconnaître ses erreurs.	Dépendance

Relations Interpersonnelles

L'aptitude à entretenir des relations interpersonnelles implique **la capacité d'établir et de maintenir des relations mutuellement satisfaisantes, qui se caractérisent par un contact étroit et le fait de donner et de recevoir de l'affection**. Savoir entretenir des relations interpersonnelles positives se caractérise par la faculté à donner et à recevoir de la chaleur, de l'affection, de la reconnaissance, et à créer un climat d'intimité avec l'autre, en se sentant à l'aise et détendu dans ce genre de relation.

-70 Score très bas	J'échange	Score très élevé +130
Isolement Le fait d'être obligé de serrer la main par exemple	Pouvoir donner et recevoir de l'affect. Avoir des attentes positives concernant les comportements interpersonnels. Ne pas présupposer négativement le comportement d'une personne	Familiarité

COMPOSANTES D'ADAPTABILITÉ

Évalue l'adaptation et la régulation des émotions

Epreuve de la réalité

C'est la **capacité d'évaluer la correspondance entre l'expérience vécue et la situation objective**. L'épreuve de la réalité implique de « se mettre à l'écoute » de la situation précise, en essayant de replacer les choses dans leur juste perspective et de les vivre telles qu'elles sont réellement. L'accent est mis sur le pragmatisme, l'objectivité, l'adéquation de la perception et la vérification que nos idées et pensées sont correctes. C'est associé à une ouverture sur le monde extérieur, de la lucidité et de la clarté dans la perception et les processus de pensée.

-70 Score très bas	Intelligence de situation J'évalue	Score très élevé +130
Confusion Lecture émotionnelle fusionnelle, subjective de la situation	Correspondance entre l'émotion ressentie et la réalité objective. Adaptation juste à la situation présente, être à l'écoute de la situation. Percevoir les choses telles qu'elles sont et non telles que l'on voudrait qu'elles soient Etre capable de prendre de la distance pour renvoyer ce qui s'est passé dans la situation de façon objective	Terre à terre

Flexibilité

La flexibilité est la **capacité d'adapter ses émotions, ses pensées et son comportement à des situations et des conditions qui changent**. C'est la capacité générale qu'a le sujet de s'adapter à des circonstances inhabituelles, imprévisibles et fluctuantes. Les sujets flexibles ont l'esprit agile, sont capable de synergie et de réagir, sans rigidité, au changement. Ils sont capables de changer d'opinion lorsque les faits semblent indiqués qu'ils se sont trompés. De façon générale, ils sont tolérants et ouverts à la différence.

-70 Score très bas	Je m'ajuste	Score très élevé +130
Rigidité	Adapter ses émotions aux situations et aux conditions changeantes. S'ajuster en fonction des situations, sans rester bloqué sur ses émotions	Instabilité

Résolution de problèmes

L'aptitude à résoudre les problèmes est la **capacité d'identifier et de définir les problèmes ainsi que de forger et de mettre en œuvre des solutions potentiellement efficaces**. C'est une opération qui se déroule en plusieurs étapes et qui respecte un processus :

- détecter un problème et se sentir en mesure de s'y confronter efficacement
- définir et formuler le problème aussi efficacement que possible
- trouver autant de solutions que possible
- prendre la décision de mettre en œuvre l'une de ces solutions et choisir un plan d'action.

-70 Score très bas	J'affronte	Score très élevé +130
Évitement	Identifier le problème de nature émotionnelle. Faire face ne pas subir, se mettre à l'écoute de son besoin. Résoudre plutôt que d'éviter. Mettre en œuvre des solutions, attitude d'ouverture dans la résolution	Obstination

COMPOSANTES DE GESTION DU STRESS

Evalue le contrôle des impulsions et la résistance à la pression.

Tolérance au stress

C'est la **capacité de supporter des coups durs et des situations stressantes sans « s'écrouler », en faisant face au stress de façon active et positive**. C'est la capacité de se confronter à des situations difficiles sans trop perdre pied. Cette compétence est fondée sur une capacité de choisir des moyens d'action pour affronter le stress et une tendance générale à se montrer optimiste face aux expériences nouvelles et au changement en général, ainsi qu'en sa propre capacité à surmonter le problème spécifique auquel on se trouve confronté. La tolérance au stress est apparentée à la capacité d'être détendu, de conserver son équilibre et d'affronter les difficultés avec calme, sans se trouver submergé par des émotions fortes.

-70 Score très bas	Je fais face	Score très élevé +130
Anxiété	Savoir faire face aux tensions Se montrer optimiste face à de nouvelles expériences. Ressentir le pouvoir de contrôle ou d'action sur la situation stressante. Conserver son équilibre, affronter les difficultés avec calme	Toute puissance

Contrôle des impulsions

Le contrôle des impulsions est la **capacité de résister à une impulsion ou une tentation ou de différer sa réalisation**. Il permet d'accepter ses impulsions agressives en restant maître de soi et en contrôlant l'agressivité, l'hostilité et les comportements irresponsables. Un contrôle des impulsions faible peut se manifester par une faible tolérance à la frustration, par de l'impulsivité, des difficultés à contrôler sa colère, des pertes de contrôle de soi et un comportement explosif et imprévisible.

-70 Score très bas	Je reste zen	Score très élevé +130
Imprévisibilité	Savoir résister et différer la satisfaction de ses désirs, tolérer la frustration Différer le passage à l'acte, rester maître de soi Accepter et contrôler ses émotions négatives (agressivité, hostilité)	Hypercontrôle Quoiqu'il arrive je ne bronche pas