

Les 5 clés
pour cultiver
son intelligence
émotionnelle

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-059428-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

Les émotions sont des pépites... À condition de savoir les reconnaître et les accueillir ! Qui a reçu une éducation émotionnelle ?

Si peu connue, si peu stimulée, notre intelligence émotionnelle a une forte capacité de croissance. Elle cristallise nos compétences à gérer nos propres émotions et celles des autres.

Bien entraînée, elle contribue à enrichir la vie. Un stress mieux géré, des décisions de meilleure qualité, une motivation plus grande, des changements abordés plus efficacement : les promesses d'une intelligence émotionnelle développée sont nombreuses !

Simple et facile d'accès, *Les 5 clés pour cultiver son intelligence émotionnelle* est un vrai compagnon de montée en compétences. En un temps minimum, vous apprendrez à réveiller votre potentiel d'intelligence émotionnelle et à agir avec les émotions.

Goûtez la saveur de l'empathie. Découvrez une manière authentique de communiquer et de coopérer avec les autres. Vous avez entre les mains le mode d'emploi des émotions au quotidien !

Commencez par mesurer votre quotient émotionnel et lancez-vous à la découverte des émotions ! La lecture des *5 clés* vous guidera concrètement dans votre progression.!

Les 5 clés pour cultiver son intelligence émotionnelle propose :

- un quiz pour tester votre quotient émotionnel ;
- l'essentiel des apports théoriques ;
- des notions clairement et simplement expliquées ;
- des cas concrets commentés ;
- des conseils pour développer progressivement votre intelligence émotionnelle.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site du livre



www.csp.fr/livreIE

Sommaire

- 06 Quiz
- 11 **Clé 1** Réveiller son potentiel d'intelligence émotionnelle
- 27 **Clé 2** Gérer ses émotions
- 43 **Clé 3** Mobiliser son intelligence émotionnelle
- 61 **Clé 4** Communiquer avec intelligence émotionnelle
- 81 **Clé 5** Réussir ensemble avec intelligence émotionnelle
- 93 Bibliographie

Quiz

Quel est le niveau de votre intelligence émotionnelle (IE) ? Répondez aux questions suivantes et comptabilisez votre score :

Oui, souvent : **1 point**

Assez régulièrement : **2 points**

De temps en temps : **3 points**

Non, très rarement : **4 points**

	Score
1. Je me laisse submerger par les émotions. Je me renferme ou j'envoie tout le monde promener.	
2. Quand je me sens mal, en parler sobrement m'est difficile.	
3. Je supporte difficilement qu'on décharge ses émotions sur moi.	
4. Quand les gens autour de moi s'énervent, je m'énerve aussi.	
5. J'accumule les émotions sans les examiner au fur et à mesure.	
6. Souvent, je n'arrive pas à mettre des mots sur les émotions alors que cela permettrait d'éclaircir la situation et d'apaiser les gens autour de moi.	

7.	Lorsqu'une personne est contrariée, je ne peux pas partager ce qu'elle ressent sans être moi-même envahi.	
8.	Lorsqu'une personne m'a contrarié, je ne peux pas en parler avec elle sans la blesser.	
9.	J'ai l'air calme et tout d'un coup j'éclate sans que cela ait de rapport direct avec la situation.	
10.	Je n'ose pas demander explicitement ce dont j'ai besoin.	
11.	Lorsque j'écoute quelqu'un, je ne trouve pas la bonne distance : je suis soit trop complaisant, soit trop distant.	
12.	Je n'ai pas l'habitude de montrer des signes de reconnaissance aux gens avec qui je vis et travaille.	

Reportez votre score dans le tableau ci-dessous qui classe les questions selon quatre thèmes.

Thème		N° de la question			Total/thème
Avoir conscience, réveiller son potentiel d'IE		1	5	9	/12
	Score				
Gérer ses émotions, s'exprimer		2	6	10	/12
	Score				
S'engager et faire preuve d'empathie		3	7	11	/12
	Score				
Interagir, communiquer en régulant ses émotions		4	8	12	/12
	Score				
Votre total					/48

Votre score vous permet d'évaluer d'où vous partez. Nous vous invitons à refaire ce quiz dans quelque temps pour mesurer vos progrès. Car contrairement au QI (quotient intellectuel), le QE (quotient émotionnel) a un haut potentiel de développement !

Profil 1 (de 1 à 15 points) : intelligence émotionnelle faible

Vous êtes encore peu à l'écoute de vos émotions et n'avez pas les moyens de mettre des mots sur ce que vous ressentez. Ne pas savoir gérer vos impulsions et vos réactions crée un inconfort car vous ne trouvez pas la réponse adéquate à ce qui vous envahit. Vos émotions empêchent votre sérénité, parasitent vos capacités d'expression et d'écoute. Vous êtes sans doute imprévisible, susceptible ou distant. Accueillir les émotions des autres vous est difficile.

Plutôt que de réprimer les émotions, cultivez-les et découvrez cette partie de vous ignorée ! Prenez le temps de comprendre. Lâcher prise agrémentera votre qualité de vie et celle de votre entourage.

Tout cela s'apprend, progressivement. Vous verrez, c'est fascinant !

Profil 2 (16 à 31 points) : intelligence émotionnelle modérée

Vous parvenez à identifier vos états intérieurs et à reconnaître les effets induits de vos émotions sur les autres. En revanche, vous avez plus de difficultés à gérer vos émotions, à en comprendre les ressorts, à les piloter. Vous avez envie de comprendre les autres et d'entretenir des relations constructives. Ces bases sont intéressantes : profitez-en pour accroître encore votre intelligence émotionnelle. Augmentez ces belles aptitudes au bien-être, pour que vos relations aux autres soient imprégnées d'harmonie et de sérénité. Vous pouvez encore affiner votre intelligence émotionnelle, c'est-à-dire construire un pont entre votre tête et votre cœur.