

Intelligence émotionnelle

Comment évaluer son Intelligence Emotionnelle - Le modèle EQ-i 2.0



Historique

En 1990, **Peter Salovey et John Mayer** désignent l'intelligence émotionnelle comme étant « l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres ». Ils conçoivent avec le Dr Caruso un premier test d'Intelligence Emotionnelle (MSCEIT™).

En 1995, **Daniel Goleman**, psychologue et journaliste scientifique, développe à son tour quatre concepts principaux basés sur la conscience de soi, la maîtrise de soi, la conscience sociale et la gestion des relations.

En 1997, le **Dr Reuven-Bar** établit un inventaire de Quotient Émotionnel (BarOn EQ-i) qui définit exactement les traits qui permettent à une personne de réussir et ceux qui bloquent le progrès (ses premiers travaux datent de 1983).¹⁹

En 2011 apparaît alors la dernière version de l'EQ-i 2.0, construit sur la base du modèle BarOn EQ-i mais avec de nouvelles échelles

L'inventaire du Quotient Emotionnel EQ-i 2.0®

Cet inventaire concrétise 17 années de recherche par le Dr Bar-On.

L'Intelligence émotionnelle est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et sociales influençant la façon dont :

- nous percevons nos émotions et nous exprimons
- développons et maintenons des relations sociales
- agissons dans la difficulté
- utilisons les informations émotionnelles de façon efficace et appropriée

Il existe au total **5 échelles** – la perception de soi, l'expression individuelle, les facultés relationnelles, le processus décisionnel et la gestion du stress – qui sont chacune sub-divisée en 3 sous-échelles. L'inventaire du quotient Emotionnel EQ-i 2.0 permet de mesurer le fonctionnement émotionnel d'une personne et d'évaluer les forces et les champs de développement au travers de 15 sous-échelles.

(source MHS et Performance Consultants)

Un modèle comprenant cinq échelles et quinze sous-échelles



Le modèle commence par la dimension de la **perception de soi**. Mieux se comprendre permet de **mieux s'exprimer**. Il en résulte des **interactions** plus saines **avec les autres**, qui débouchent à leur tour sur la **prise de bonnes décisions**. Prendre de bonnes décisions permet de mieux **gérer son stress** donc de mieux comprendre ses émotions etc ... Il s'agit donc d'un modèle dynamique.

Les applications

Aujourd'hui, les applications sont nombreuses et utilisées en :

- Leadership
- Compétences managériales
- Gestion de carrière
- Conscience de soi, développement personnel
- Efficacité d'équipe
- Recrutement

Evaluer son Intelligence Emotionnelle (IE)

L'interprétation de votre profil d'Intelligence Emotionnelle se réalise en deux étapes et commence par le passage d'un test.

Nous utilisons l'inventaire mesurant le quotient d'Intelligence Emotionnel EQ-i2.0®* du modèle du Dr Reuven Bar-On:

- dans un premier temps, vous **répondez à un questionnaire** (auto-évaluation sur 133 items) qui vous est envoyé par mail, comptez environ 20 minutes ;
- dans un deuxième temps, vous fixez un **RDV** afin d'obtenir la **restitution de votre profil** par un coach.

Votre inventaire vous donnera des indications sur l'ensemble des **5 composantes de l'Intelligence Emotionnelle** – Perception de Soi, Expression Individuelle, Facultés relationnelles, Processus décisionnel et Gestion du stress.

Vous pourrez ensuite identifier les « sous-échelles », parmi 15, que vous souhaitez développer pour mieux **équilibrer votre Intelligence Emotionnelle** et gagner en efficacité personnelle et/ou professionnelle.

Déroulement de l'entretien de restitution

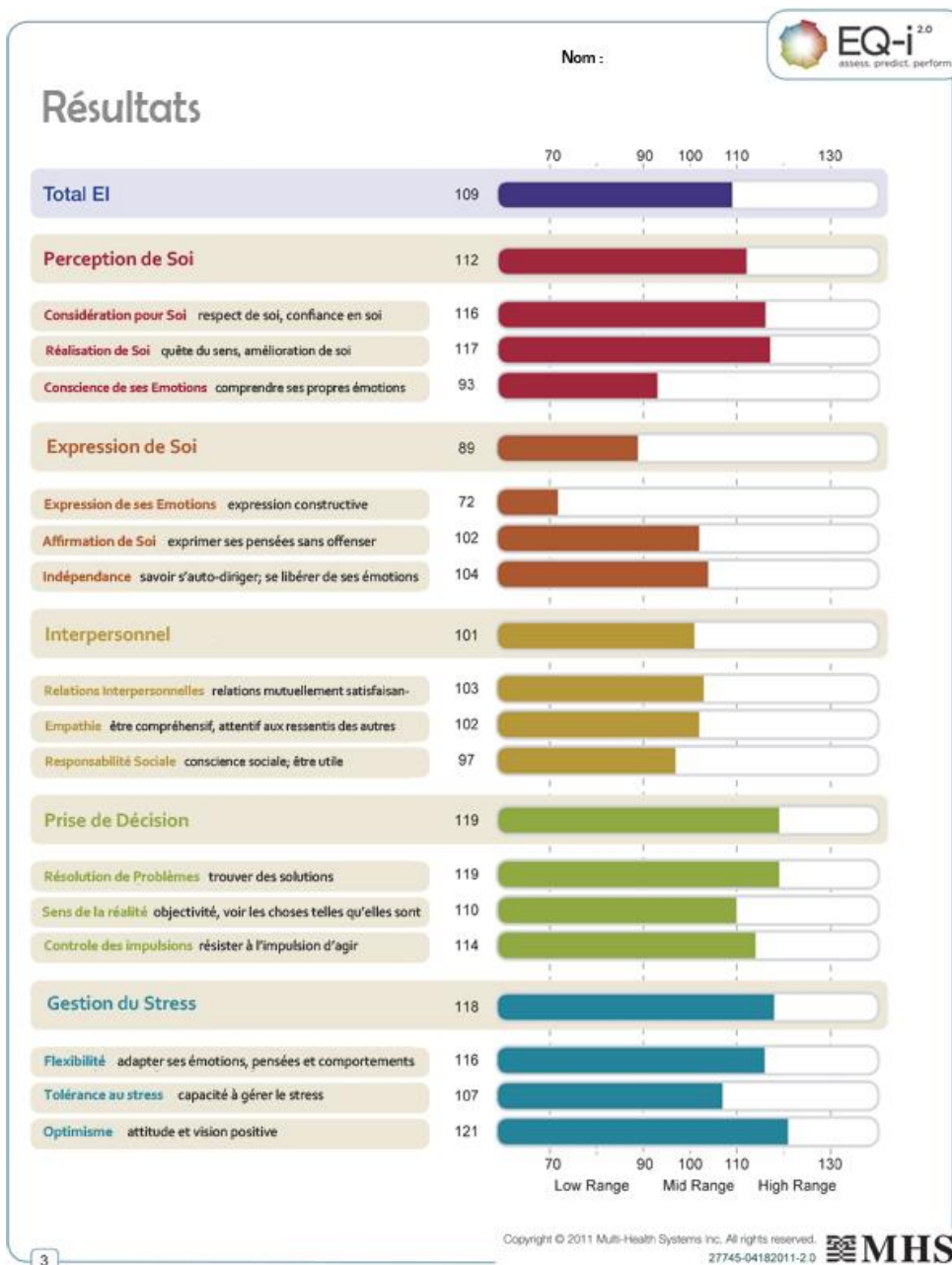
La restitution des résultats du test que vous avez passé en ligne a pour objectif de vous aider à prendre conscience de vos forces et des points que vous auriez avantage à mieux équilibrer en fonction de votre objectif de départ. Vous allez ainsi découvrir et interpréter plus facilement votre profil d'Intelligence Emotionnelle.

L'entretien se déroule en face à face avec un coach certifié EQ-i 2.0®*

- Entretien de restitution unique de 1h00 à partir des réponses au questionnaire
- Validation des données et compréhension des forces et axes de développement en fonction de vos objectifs de session
- Approfondissement et établissement de la pertinence entre vos résultats et le contexte de la situation
- Exploration des bénéfices et proposition d'un plan de développement

En fin de séance, un **rapport d'analyse et de synthèse de 19 pages** correspondant à votre profil vous sera remis.

Il est possible ensuite de travailler votre dynamique de changement lors de séances complémentaires de coaching.



*Test et documents produits par la société MHS