

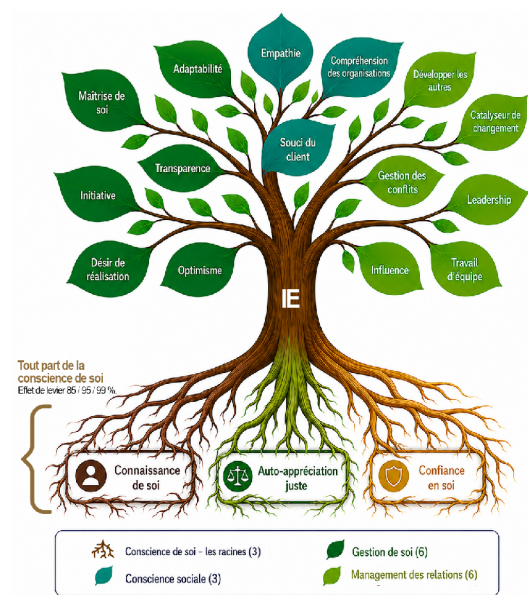
GUIDE PRATIQUE

2026

PERFORMANCE COMPORTEMENTALE • LANGAGE COMMUN

L'intelligence ÉMOTIONNELLE

*Identifier, comprendre et réguler ses
émotions — et composer avec celles des
autres.*



L'intelligence émotionnelle est la racine des compétences qui comptent.

LES 4 DOMAINES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Conscience de soi
- Gestion de soi
- Conscience sociale
- Management des relations

“

*Le QI ouvre la porte. Le QE, lui,
fait la différence.*

— FRANÇOIS DURNEZ

CONÇU SPÉCIALEMENT POUR

INSPIRING
ORGANIZATIONS

François Durnez • Fondateur

Le QI ouvre la porte. Le QE, lui, fait la différence.

Le QI mesure les capacités analytiques, logiques, mathématiques. C'est indispensable — c'est votre prérequis pour accéder à votre métier. Mais voici le secret : vous avez tous **suffisamment de QI** pour faire votre job. Ce qui fait vraiment la différence, c'est le **QE, le quotient émotionnel**.

INDISPENSABLE

Le QI est bankable. Il ouvre le poste, permet les hard skills. Un prérequis absolu.

INSUFFISANT SEUL

À QI égal, ce qui différencie les gens, c'est communiquer, écouter, gérer les émotions.

LE QE DIFFÉRENCIE

Avec les autres et dans la durée, c'est le QE qui fait la performance.

CE QUE DIT LA SCIENCE *la part du quotient émotionnel*

Ce qui manque rarement, c'est le QI. Ce qui se travaille — et fait toute la différence — c'est le quotient émotionnel. Il ne s'oppose pas au QI : il le complète.

PART ESTIMÉE DE LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

Bradberry & Greaves

65 % QE

QI 35 %

À RETENIR

Le QI vous permet d'**accéder** au poste. Le QE vous permet de **performer et de progresser**. Rendez-les complémentaires.

Les quatre domaines

Une définition simple : **identifier, comprendre et réguler** ses émotions — et faire de même avec celles des autres. Dix-huit compétences réparties sur quatre domaines.



Conscience de soi

LA RACINE • 3 COMPÉTENCES

- 1 Connaissance de soi
- 2 Auto-appréciation juste
- 3 Confiance en soi



Gestion de soi

SE RÉGULER • 6 COMPÉTENCES

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 4 Maîtrise émotionnelle | 5 Adaptabilité |
| 6 Initiative | 7 Transparence |
| 8 Désir de réalisation | 9 Optimisme |



Conscience sociale

LIRE LES AUTRES • 3 COMPÉTENCES

- 10 Empathie
- 11 Compréhension des organisations
- 12 Souci de satisfaction



Management des relations

COOPÉRER • 6 COMPÉTENCES

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 13 Développement des autres | 14 Catalyseur de changement |
| 15 Gestion des conflits | 16 Leadership charismatique |
| 17 Influence | 18 Travail d'équipe |

La conscience de soi : le fondement de tout

On ne régule pas une émotion qu'on n'a pas repérée. La conscience de soi conditionne toutes les autres compétences : **c'est la racine avant les branches.** Comment être conscient de l'autre si on n'est pas conscient de soi ?



LE HUB CENTRAL

85%

Gestion de soi

dépend de votre conscience de soi

95%

Conscience sociale

dépend de votre conscience de soi

99%

Management des relations

dépend de votre conscience de soi

Les pourcentages ne sont pas une chaîne linéaire, mais une dépendance directe : plus vous vous connaissez, plus vous pouvez gérer vos émotions, lire les autres, et influencer.

EXEMPLE CONCRET *la maîtrise émotionnelle*

Pas « je m'énerve pas » mais « **je m'explique** ». C'est la différence entre réagir brut (énervement) et réguler (explication claire). Quand vous êtes conscient de votre frustration, vous pouvez la canaliser en communication directe.

À RETENIR

La conscience de soi est le socle. **85 % • 95 % • 99 %** des autres compétences en dépendent. Plus on se connaît, plus tout le reste devient accessible.

À quoi ressemble le questionnaire

Après cette lecture, vous complétez le **questionnaire d'auto-évaluation IE** en ligne.

Voici un **aperçu réel** d'une compétence, pour savoir exactement ce qui vous attend.

questionnaire IE

APERÇU OFFICIEL

EXTRAIT DU QUESTIONNAIRE

Cadran 1 / 4 · 0 / 18 évaluées

● **Conscience de soi** — se connaître · la racine

1. Connaissance de soi
Capacité à identifier ses propres émotions, leurs déclencheurs et leurs conséquences.

1 **À CONSTRUIRE** — Subit ses émotions sans les nommer. ☐

2 **EN CONSTRUCTION** — Identifie ses émotions a posteriori. ☐

3 **EN PROGRESSION** — Nomme ses émotions dans les situations habituelles. ☐

4 **ACQUIS** — Nomme ses émotions dans l'instant et en comprend les causes. ☒

5 **MAÎTRISE / TALENT** — Lit avec finesse émotions et sensations ; oriente ses décisions. ☐

6 **RÉFÉRENT / INSPIRE** — En fait une discipline vivante ; inspire le collectif. ☐

Aperçu d'une compétence — le questionnaire complet en compte 18.

Suivant

Pas de bonne réponse

Aucun niveau n'est « meilleur ». Il s'agit de vous situer honnêtement.

Une échelle de maturité

Six paliers par compétence, de « À construire » à « Référent / Inspire ».

18 compétences

Les 4 domaines passés en revue. ~10 minutes, résultat immédiat.

ÉTAPE SUIVANTE · AUTO-ÉVALUATION

Passez le questionnaire complet

www.totems.one/ressources/ · ~10 min

Commencer →

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE · GUIDE PRATIQUE

05

Transformer en pistes d'action

Faites de votre priorité des **petites actions répétées**, en situation réelle. La régularité compte plus que l'intensité.

UNE À 2 À LA FOIS

Ne cherchez pas à tout changer d'un coup. Concentrez-vous sur cette compétence pendant **3-4 semaines**. Puis passez à la suivante.



CIBLER

Une compétence à la fois
— votre priorité choisie.



PRATIQUER

De petites actions
répétées : « je m'arrête 10
secondes » • « 1 feedback
positif / jour ».



ANCRER

Feedback et régularité.
Vous observez, notez,
ajustez.

CRITÈRES D'UNE BONNE PISTE

✓ **Précise** — un comportement observable.

✓ **Petite** — réalisable cette semaine.

✓ **Répétable** — chaque jour ou chaque
réunion.

✓ **Ancrée** — dans une vraie situation.

MA PRIORITÉ EN ACTION

Piste 1 Quoi ? Quand ? Situation ?

Piste 2 Quoi ? Quand ? Situation ?

4 repères à emporter

1 Le QE est un levier

Le QE est bankable ; le QE se développe toute la vie. Vous pouvez grandir et transformer votre manière de travailler avec les autres.

2 Tout part de la racine

La conscience de soi conditionne tout (85 % / 95 % / 99 %). Plus vous vous connaissez, plus vous pouvez gérer et influencer.

3 Une compétence à la fois

Cibler · pratiquer · ancrer — par petites actions répétées. La régularité prime sur l'intensité.

4 Cœur, Tête, Corps

Trois centres à faire dialoguer. L'IA excelle sur le cognitif, mais le cœur et le corps restent humains.

L'OBJECTIF RÉEL

Vous avez lu ce guide et fait les exercices. Pourquoi ? Pas pour vous regarder le nombril. L'objectif réel : de **meilleures relations** au sein de votre équipe, une **compréhension collective** plus fine, une **performance partagée**. Quand vous êtes plus conscient de vos émotions, vous rendez service aux autres — vous écoutez mieux, gérez les conflits, développez votre équipe.

« *Les couleurs de nos comportements, c'est le langage secret de la **complémentarité**.* »

— FRANÇOIS DURNEZ

Aller plus loin

Vous disposez désormais d'une **grille puissante** pour transformer votre intelligence émotionnelle en performance collective. Voici comment continuer.

APPROFONDIR

- ▶ **Questionnaire IE complet**
vs auto-évaluation flash 10 min
- ▶ **Débriefing personnalisé**
de votre profil émotionnel
- ▶ **Ateliers d'équipe**
les 4 domaines en collectif
- ▶ **Formations en ligne**
inspiringorganizations.podia.com

RESTER EN LIEN

- @ **Newsletter hebdomadaire**
inspiringorganizations.com
- in **Newsletter LinkedIn**
« La Performance intrinsèque »
- ▶ **Chaîne YouTube**
[@FrancoisDurnezLead](https://www.youtube.com/@FrancoisDurnezLead)
- ✎ **Blog**
blog.francoisdurnez.com

EN VIDÉO *François Durnez présente le guide*



VOIR LA VIDÉO · www.totems.one/ressources/

« Mieux se comprendre soi-même, c'est le premier pas pour mieux travailler ensemble. »

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE