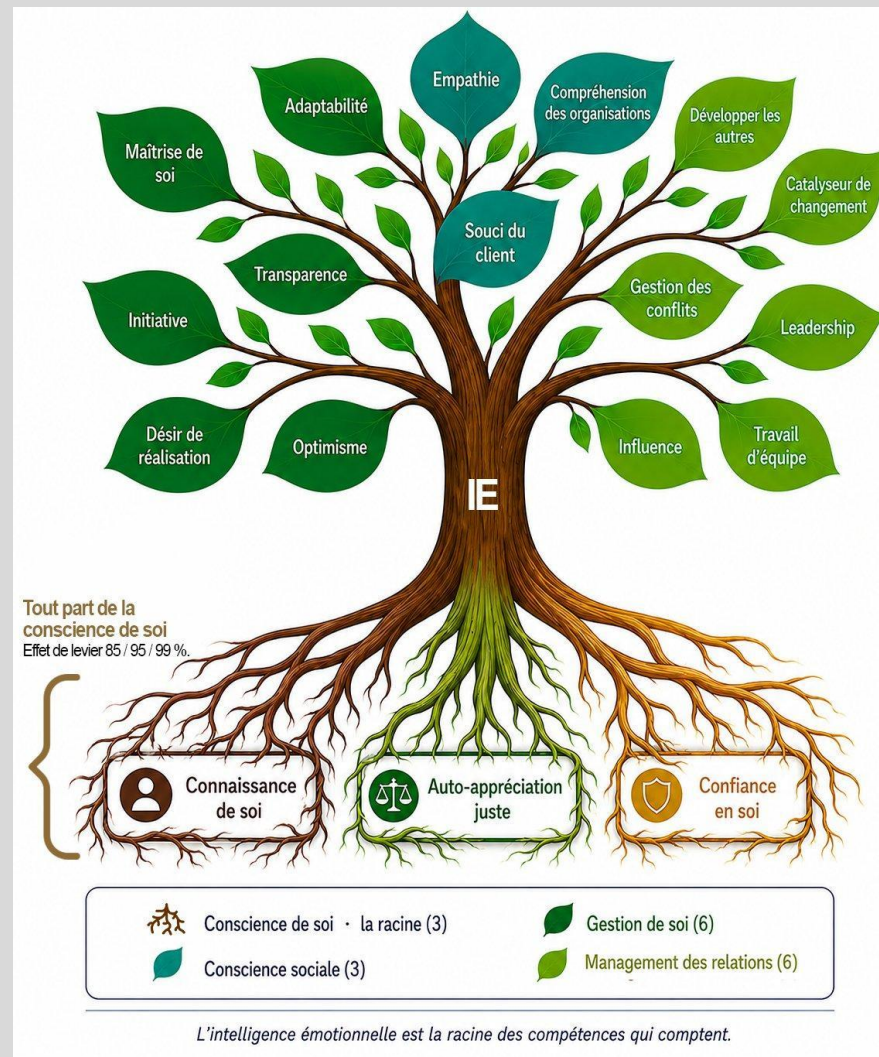




L'intelligence émotionnelle

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

François Durnez — Inspiring Organizations





1

Pourquoi l'IE

QI, QE et ce qui fait vraiment la différence

2

Le modèle — l'arbre

4 dimensions, 18 compétences

3

S'auto-évaluer

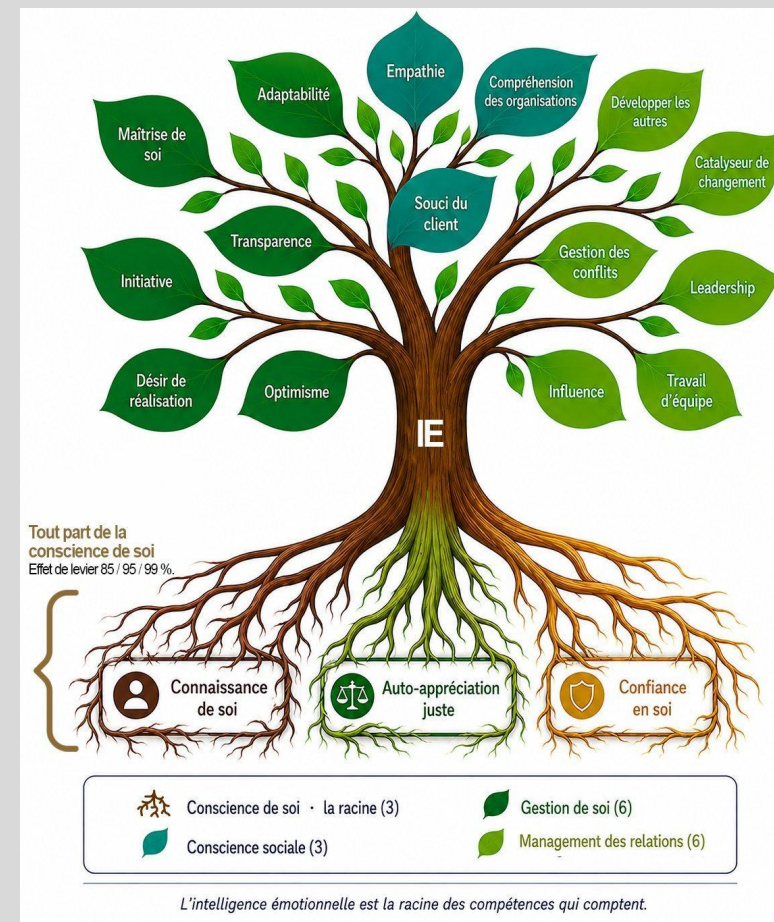
repérer ses forces et ses points d'appui

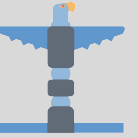
4

Faire grandir son IE

cibler · pratiquer · ancrer

3 exercices pratiques — vous travaillez VOTRE profil.





Le QI est indispensable — il ouvre la porte du poste. Mais c'est le **QE qui fait la différence**, avec les autres et dans la durée.



Indispensable

Hard skills et QI : le pré-requis pour accéder au métier.



Insuffisant seul

Seul, il ne dit rien de la capacité à coopérer, gérer la pression, durer.



Le QE différencie

Avec les autres et dans le temps, c'est lui qui fait la performance — et il se développe.

65 %

QE

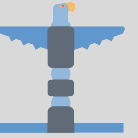
35 %

QI

À retenir

Le QE pèse pour l'essentiel de la performance au travail. Les hard skills sont un pré-requis ; les soft skills font la différence dans la durée.

Source : Bradberry & Greaves, *Emotional Intelligence 2.0*



Une définition simple :

**identifier, comprendre, exprimer et réguler ses émotions —
et faire de même avec celles des autres.**

Concept formalisé par Salovey & Mayer (1990), popularisé par Goleman (1995). **L'IE a deux versants indissociables.**



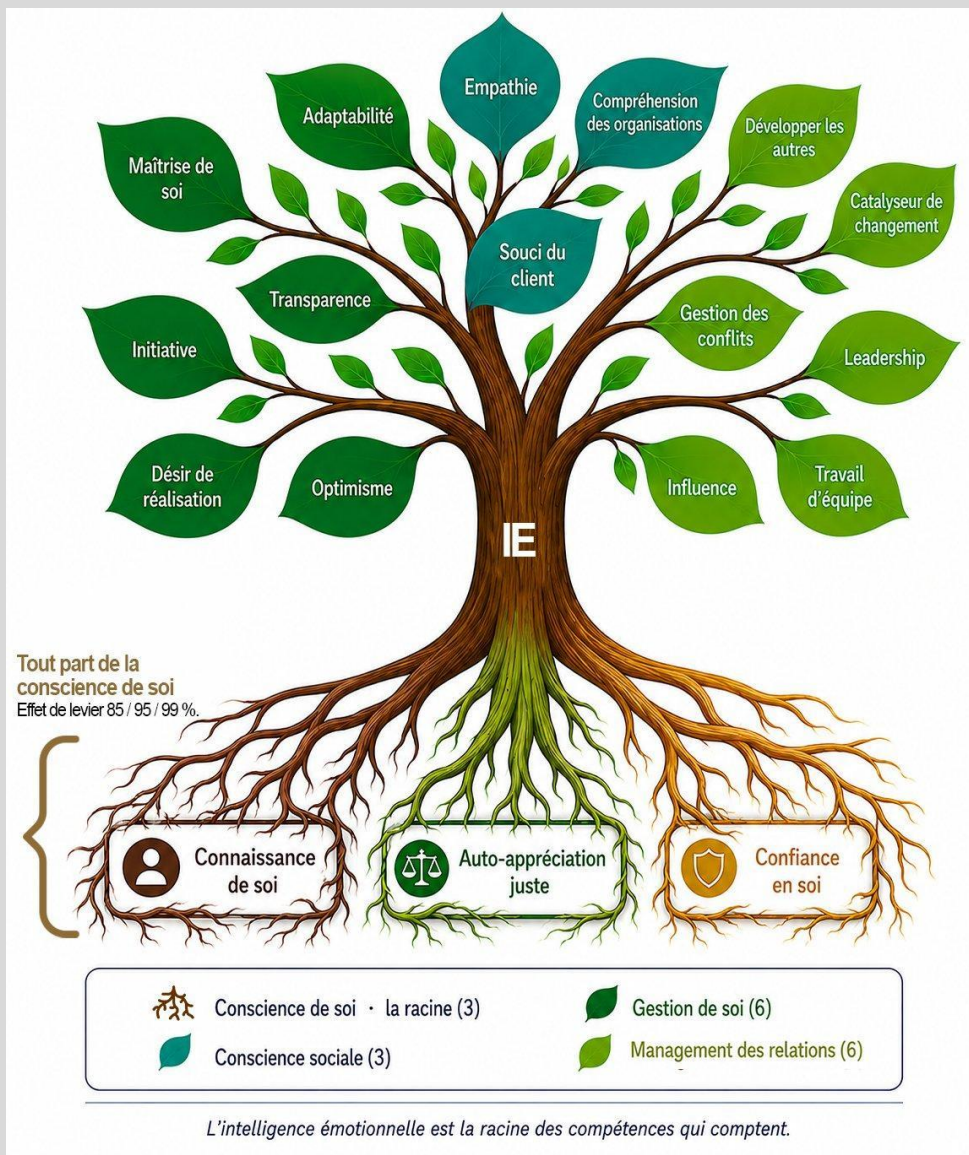
Émotionnel (intra)

Le rapport à soi : conscience et maîtrise de ses émotions.



Relationnel (inter)

Le rapport aux autres : empathie et qualité des relations.



Une métaphore pour tout relier :

- **La racine — Conscience de soi**
se connaître : le socle qui nourrit tout (3)
- **Le tronc — l'IE**
ce qui se construit sur cette racine
- **Branches — Gestion de soi**
se réguler, s'adapter, persévérer (6)
- **Branches — Conscience sociale**
lire les autres et le collectif (3)
- **Branches — Management des relations**
influencer, développer, coopérer (6)



Le modèle de Daniel Goleman organise l'intelligence émotionnelle en **4 dimensions** regroupant **18 compétences**.

INTRA-PERSONNEL — Pourquoi

CONSCIENCE DE SOI (3 compétences)

Conscience

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

**Conscience
de soi**

GESTION DE SOI (6 compétences)

Gestion

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

**Gestion
de soi**

INTER-PERSONNEL — Comment

CONSCIENCE SOCIALE (3 compétences)

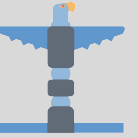
- 10 Empathie
- 11 Compréhension des organisations
- 12 Souci de la satisfaction client

**Conscience
sociale**

MANAGEMENT DES RELATIONS (6 compétences)

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

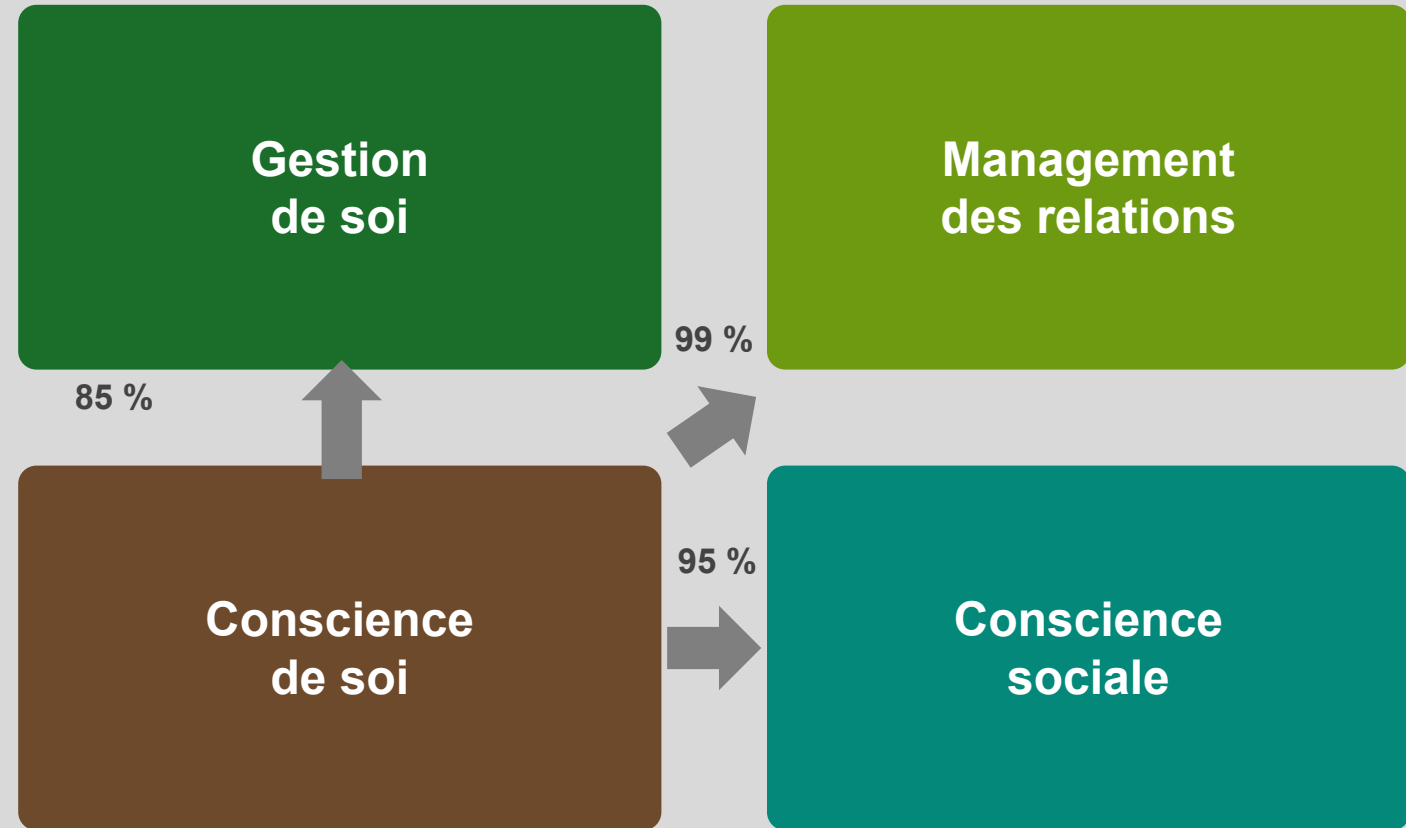
**Management
des relations**



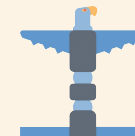
La racine avant les branches.

On ne régule pas une émotion qu'on n'a pas repérée. **La conscience de soi conditionne toutes les autres compétences.**

Plus on est lucide sur soi, plus tout le reste devient accessible — en cascade.



À retenir — 85 % de la gestion de soi · 95 % de la conscience des autres · 99 % du management des relations *dépendent de la conscience de soi.*



EXERCICE 1 — pour chaque compétence, situez-vous honnêtement sur une échelle de 1 à 4.

Faites le point sur vos **18 compétences** émotionnelles, réparties en 4 dimensions. Pour chaque compétence, choisissez le niveau qui décrit le mieux votre pratique actuelle. En 10 minutes, vous repérez vos points d'appui, choisissez une priorité et repartez avec un plan d'action.

Nom et prénom

(optionnel)

Votre nom et prénom

Équipe

(optionnel)

Votre équipe

Commencer l'auto-évaluation →

AUTO-ÉVALUATION · CADRAN 1 / 4

0 / 18 compétences 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 ; ne perçoit pas ce qui les déclenche.
- 2 EN CONSTRUCTION**
Identifie ses émotions a posteriori ; commence à repérer certains déclencheurs récurrents.
- 3 EN PROGRESSION**
Nomme ses émotions dans les situations habituelles ; commence à relier émotion, déclencheur et conséquence.
- 4 ACQUIS**
Nomme ses émotions dans l'instant et en comprend les causes dans la plupart des situations.
- 5 MAÎTRISE / TALENT**
Lit avec finesse ses émotions, sensations corporelles et intuition ; les utilise pour orienter ses décisions.
- 6 RÉFÉRENT / INSPIRE**
Fait de la conscience de soi une discipline vivante ; verbalise ses ressentis pour éclairer le collectif et inspire cette lucidité autour de lui.

4 dimensions à passer en revue

- Conscience de soi (3)
- Gestion de soi (6)
- Conscience sociale (3)
- Management des relations (6)



10 min, en autonomie

Astuce : appuyez-vous sur des situations réelles récentes, pas sur l'image idéale que vous aimeriez avoir.



EXERCICE 2 — repérez 1 forces · 1 compétence à développer · par dimension

1 force par dimension

Vos compétences les mieux notées — vos appuis.

1 à développer par dimension

Vos compétences qui pourraient vous limiter à fort impact à muscler.

Puis faire grandir ma priorité — cibler · pratiquer · ancrer



1. Cibler

Une compétence à la fois — la priorité choisie.



2. Pratiquer

De petites actions répétées, en situation réelle.



3. Ancrer

Feedback et régularité — on observe et on ajuste.



 **EXERCICE 3** — en binôme, transformez votre priorité en pistes d'action concrètes.

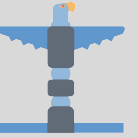
- 1 Présentez votre priorité au binôme, avec une situation où elle vous a manqué.
- 2 Piochez 1 à 2 pistes proposées pour cette compétence... ou inventez les vôtres.
- 3 Rendez-les concrètes : quoi, quand, dans quelle situation — et comment le binôme vous relancera.

Une piste utile est...

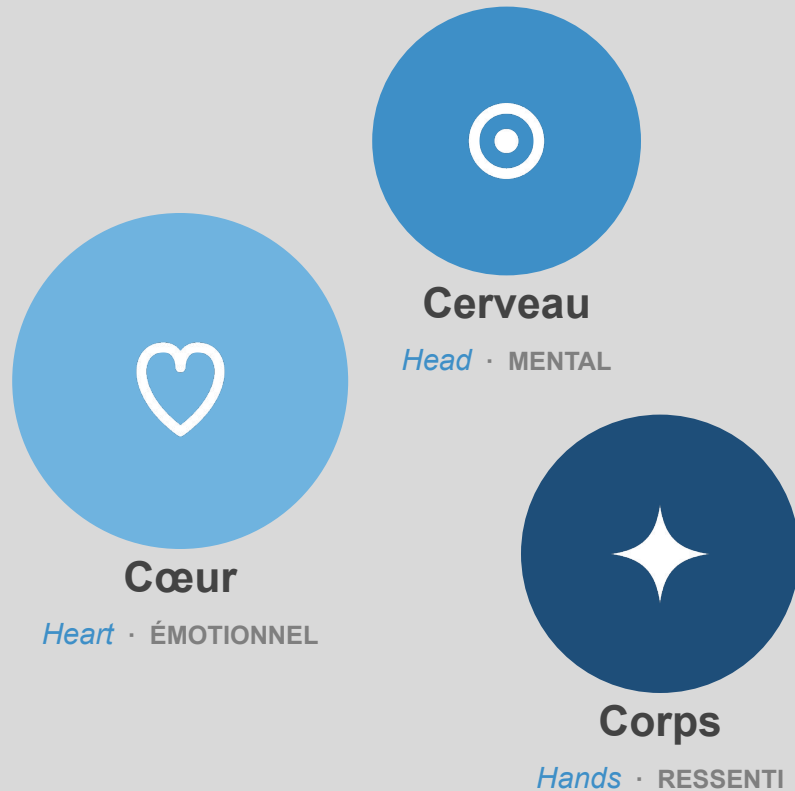
- ✓ précise (un comportement observable)
- ✓ petite (réalisable cette semaine)
- ✓ répétable (pas un one-shot)
- ✓ ancrée dans une vraie situation



15 min en binôme



Trois centres d'intelligence, une seule personne. L'IA en éclaire la part proprement humaine.



Cerveau → Intelligence intellectuelle (QI)

Raisonner, analyser, mémoriser · Gardner : linguistique, logico-math., spatiale

Cœur → Intelligence émotionnelle (QE)

Ressentir, relier, coopérer · Gardner : intra- et inter-personnelle

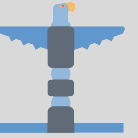
Corps → Intelligence du geste & de l'instinct

Capter, agir, s'adapter · Gardner : kinesthésique, naturaliste

IA → Intelligence artificielle

Puissante sur le cognitif (calcul, mémoire, langage) — mais sans cœur ni corps

À retenir — le Cœur émet, la Tête forme, le Corps fait. L'IA accélère la Tête ; le Cœur et le Corps restent humains — la maturité, c'est faire dialoguer les trois.

**1**

Le QE est un levier

Le QI est bankable ; le QE, lui, se développe toute la vie.

2

Tout part de la racine

La conscience de soi conditionne tout le reste (85/95/99 %).

3

Une compétence à la fois

Cibler · pratiquer · ancrer — par petites actions répétées.

4

Cœur, Tête, Corps

Trois centres à faire dialoguer — là où l'IA ne va pas.