

# Rapport

## Test d'Intelligence Émotionnelle-R

Pascal VILA

Test passé le 1 Août 2018 en 11 min 7 sec

## Sommaire

1 - Indicateurs	3
2 - Graphique	4
3 - Résumé du profil	5
4 - Les commentaires	6
5 - Profil général	10

# 1 - Indicateurs

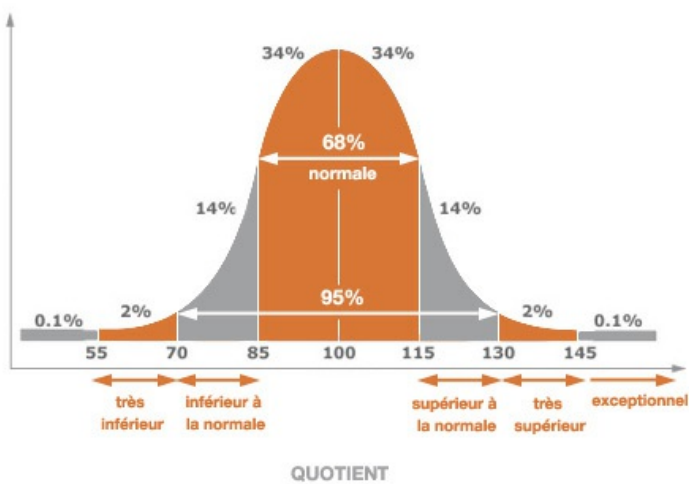
## Indicateurs spécifiques au test

### Quotient Emotionnel

**Quotient**  
**98**

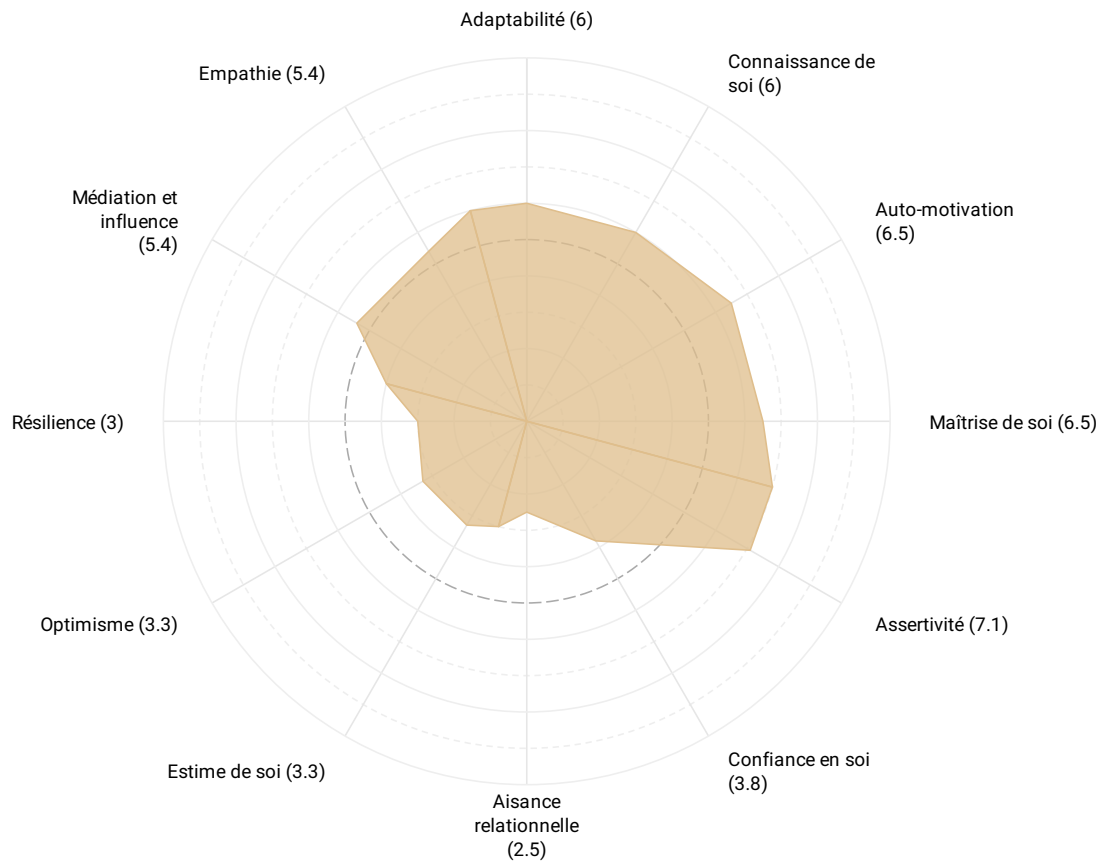
Vous faites un usage acceptable de votre intelligence émotionnelle. Vous semblez être conscient de vos forces et de vos faiblesses. Ce rapport pourra vous aider à exploiter vos atouts et à travailler sur vos points faibles.

### Répartition des scores



## 2 - Graphique

### Résultats par facteur (score sur 10)



## 3 - Résumé du profil

### Les traits qui se démarquent le plus du profil

Vous trouverez dans cette section les traits qui se démarquent le plus du profil de Pascal VILA. Nous vous invitons à consulter la section « **Commentaires** » de ce rapport pour un descriptif plus personnalisé du profil.

#### Les points forts...

Pascal VILA fait part de ses opinions et de ses sentiments. Il fuit rarement la confrontation et sait défendre son point de vue et ses intérêts.

#### Les points faibles...

Pascal VILA n'est pas très à l'aise avec les autres, notamment lorsqu'il s'agit de faire part de ce qu'il ressent.

Il est difficile pour Pascal VILA de se reconstruire après une déception. Il a tendance à se laisser envahir par les regrets et les événements du passé.

#### Conseils...

Chacun a besoin des autres pour s'épanouir, et ceux qui vous entourent pourraient profiter davantage de vos expériences et de vos opinions. Faites preuve d'une plus grande ouverture envers autrui, sans crainte d'être jugé.

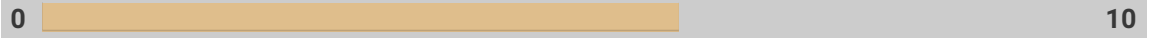
Essayez de prendre du recul par rapport aux événements qui ont été difficiles pour vous. Ne regrettez pas vos choix mais servez-vous en pour en tirer des leçons et avancer. Estimez votre vécu comme une force !

## 4 - Les commentaires

### Interprétation du score pour chaque facteur

#### Adaptabilité

**Score**  
**6**



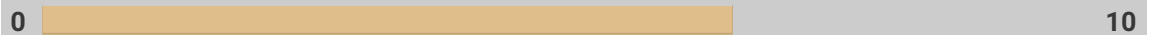
Il est parfois difficile pour vous de bousculer certaines habitudes ou changer des points de vue auxquels vous êtes particulièrement attaché. Toutefois, vos capacités d'adaptation sont réelles et vous êtes prêt à accepter le changement.

##### 📌 Définition

L'adaptabilité est une caractéristique essentielle pour instaurer de bonnes relations socioprofessionnelles et s'intégrer dans son environnement. En effet, avoir une bonne capacité d'adaptation permet de ne pas rester ancré dans ses habitudes, de pouvoir changer facilement ses points de repères. Les personnes "adaptables" arrivent à faire part de leurs opinions, ressentis, tout en tenant compte du point de vue de leurs interlocuteurs et/ou de la situation. A contrario, un individu ancré dans ses opinions et habitudes sera moins souple.

#### Auto-motivation

**Score**  
**6.5**



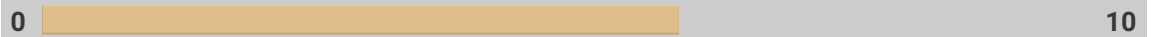
Lorsque vous vous lancez dans une activité ou un projet, vous savez puiser en vous toute la détermination et la motivation nécessaire pour mener à bien vos objectifs.

##### 📌 Définition

Ce critère détermine la capacité à trouver en soi les ressources nécessaires pour être et rester motivé. Une personne disposant de ce potentiel adoptera une attitude positive face à toute situation et fera preuve de persévérance et de ténacité. Elle fera preuve d'efficacité dans ce qu'elle entreprend et sera prête à relever tous les défis, même les plus complexes.

#### Connaissance de soi

**Score**  
**6**



Vous disposez d'assez bonnes qualités d'introspection vous permettant d'analyser plutôt efficacement vos propres émotions et comportements. Il vous arrive toutefois de ne pas être parfaitement conscient de toutes vos envies et besoins : il vous faut alors du temps pour savoir ce que vous souhaitez.

##### 📌 Définition

Bien se connaître, c'est savoir identifier clairement ses émotions et leurs origines, savoir écouter ses envies, besoins et motivations. Une personne dotée de cette qualité saura analyser ses propres réactions et comportements. Ce critère implique une démarche constante d'introspection sans être pour autant de l'immobilisme. Les personnes qui ont une bonne connaissance d'elles-mêmes savent mener leur vie, ce qu'elles veulent, où elles vont que ce soit dans leur vie privée ou dans leur carrière.

## Maîtrise de soi

Score  
6.5

0

10

Doté d'une bonne maîtrise de vous, vous n'êtes pas du genre à vous laisser envahir par des sentiments négatifs tels que le stress, la colère ou la frustration. Sachant prendre du recul et analyser les événements, vous parvenez généralement à dominer vos émotions dans les situations stressantes et inhabituelles.

### 📌 Définition

La maîtrise de soi est un atout important pour s'intégrer socialement. Cela fait référence à la capacité à contrôler ses propres impulsions et réactions excessives de colère, d'exaspération, d'anxiété ou de mélancolie... afin de penser et d'agir sereinement dans quel que contexte que ce soit. Les personnes faisant preuve d'une bonne maîtrise d'elles-mêmes renvoient une impression de stabilité ; elles savent faire face à des situations difficiles (conflits, stress...) sans laisser transparaître leur ressenti et arrivent alors à apaiser la situation.

## Estime de soi

Score  
3.3

0

10

Accordant trop d'importance à vos défauts et minimisant vos qualités, vous avez tendance à vous sous-estimer. Cette faible estime de vous peut être un frein dans votre vie professionnelle.

### 📌 Définition

Cet élément correspond au jugement de valeur global que l'on porte sur soi-même. En reconnaissant ses forces et faiblesses, on s'apprécie à sa juste valeur et on peut ainsi s'affranchir du regard des autres et s'épanouir plus facilement. Le sentiment d'être aimé et apprécié n'est pas étranger à tout cela...

## Optimisme et joie de vivre

Score  
3.3

0

10

Vous montrez un niveau d'optimisme faible. Vous avez tendance à voir le mauvais côté des choses, ce qui peut vous empêcher de saisir pleinement certaines des opportunités se présentant à vous.

### 📌 Définition

L'optimisme est l'une des facettes de l'intelligence émotionnelle et elle en est également une conséquence : être bien dans sa peau et ses relations avec autrui rend plus confiant en l'avenir. Ainsi être optimiste c'est être satisfait de sa vie en général, voir le bon côté des choses, penser que le meilleur est à venir que les échecs font partis des aléas de la vie, qu'ils ne sont que transitoires, et permettent d'apprendre.

## Résilience

Score  
3

0

10

Un échec trop conséquent peut vous décourager... Pour vous reconstruire, il peut vous falloir alors un certain temps. Par ailleurs, vous pouvez avoir tendance à éprouver des regrets et à ressasser le passé.

### 📌 Définition

La résilience représente la capacité à se "reconstruire" après une déception, un échec. En sachant tirer des leçons de ses erreurs on est mieux armé face aux échecs et difficultés que l'on rencontre. Avoir un bon niveau de résilience permet d'aller de l'avant, de ne pas être en proie aux regrets.

## Confiance en soi

Score  
3.8

0

10

Vous avez parfois confiance en vous... et parfois pas. A l'aise dans certaines situations, vous pouvez vous montrer anxieux dans d'autres, plus délicates. Bien souvent, quelques encouragements suffisent à dissiper vos doutes.

### 📌 Définition

Avoir confiance en soi c'est croire en ses capacités, son potentiel. Cette foi en ses compétences personnelles pousse à agir, à se dépasser, et procure une certaine autonomie dans la prise de décisions. Elle permet aussi d'aborder changements et imprévus avec sérénité.

## Aisance relationnelle

Score  
2.5

0

10

Vous ne semblez pas toujours à l'aise dans votre façon d'être ou de vous exprimer face aux autres. Lorsque vous devez formuler vos idées et partager vos émotions, vous ne le faites que très brièvement et de façon peu claire. Un manque d'aisance pas toujours bien interprété par une partie de votre entourage, pouvant parfois vous écarter de certaines relations.

### 📌 Définition

L'aisance relationnelle représente l'aptitude à nouer et entretenir de bons rapports avec son entourage. L'authenticité des relations est de mise ! Les personnes faisant preuve d'une bonne aisance relationnelle partagent facilement leurs émotions et sentiments ainsi, elles sont à l'aise au sein d'un groupe et communiquent sans mal.



## Assertivité

**Score**  
7.1

0

10

Vous tenez à exprimer vos points de vue coûte que coûte, même si vos interlocuteurs ne le partagent pas. Que cela vous engage dans de longues discussions ou débats ou que ça crée des tensions momentanées avec votre entourage, vous êtes prêt à y faire face même si vous recherchez avant tout l'échange et non pas la confrontation. Que vous évitiez une discussion n'est pas impossible, mais cela n'arrivera qu'exceptionnellement.

### 🔗 Définition

L'assertivité est la capacité à s'exprimer et à s'imposer sans agressivité inutile. On peut ainsi trouver plus facilement sa place au sein d'un groupe et véhiculer ses opinions et sentiments aux autres avec efficacité. Si les circonstances l'exigent, ce type de personne n'hésite pas à opter pour la confrontation ; c'est pourquoi un excès d'assertivité peut être perçu comme de l'arrogance.

## Empathie et lucidité

**Score**  
5.4

0

10

En général, vous savez interpréter les intentions et émotions d'autrui avec justesse... Vous prêtez attention à ce qui vous entoure et ce qu'on vous dit, mais parfois de façon un peu superficielle. En approfondissant votre sens de l'attention, vous pourriez certainement mieux remettre en question certains points de vue.

### 🔗 Définition

L'empathie, c'est pouvoir se mettre à la place de l'autre pour mieux partager un état d'esprit ou un sentiment tout en restant soi-même. Empreinte de lucidité, elle permet de prendre du recul et percevoir ce qui n'est pas visible de prime abord, qu'il s'agisse d'éléments psychologiques (comme déceler le but inavoué de quelqu'un qui chercherait à nous convaincre) ou factuels. L'empathie est régie par de bonnes capacités d'écoute, d'observation et de perspicacité... les messages implicites sont perçus par ce biais.

## Médiation et influence

**Score**  
5.4

0

10

En général, vous êtes plutôt doué pour gérer un conflit ou motiver une équipe. Cherchant à apaiser les tensions et exprimer vos idées, vous trouvez souvent les mots justes et savez susciter l'intérêt des autres. Travailler davantage vos talents de persuasion pourrait vous être utile.

### 🔗 Définition

Ce trait évalue la capacité à argumenter, motiver, susciter l'enthousiasme chez les autres, grâce à une bonne compréhension de leur façon d'être et de réagir. Il s'agit aussi d'arriver à concilier des points de vue divergents lors de situations conflictuelles.

## 5 - Profil général

### Positionnement du profil par rapport à des dimensions comportementales types

Cette section propose une analyse des adéquations du profil du candidat avec les quatre dimensions principales de l'intelligence émotionnelle.

Une adéquation parfaite correspondrait à un taux de 100%. Une bonne adéquation avec le profil est généralement comprise entre 60% et 100%.

Cliquez sur '**Détails**' (disponible uniquement dans la version HTML du rapport) pour voir le graphique du candidat superposé au graphique idéal correspondant à cette dimension.

### Intelligence émotionnelle

1	Intelligence intra-personnelle		62%
2	Leadership		60%
3	Affirmation de soi		47%
4	Épanouissement personnel		35%

#### Intelligence intra-personnelle 62%

*Facteurs liés : Adaptabilité, Auto-motivation, Connaissance de soi et Maîtrise de soi*

Cette dimension fait principalement référence à l'adaptabilité. Les personnes flexibles ou adaptables prennent toujours en compte le contexte pour s'exprimer et peuvent aisément modifier leurs habitudes. Aussi elles ont conscience de ce qu'elles sont et de ce qu'elles veulent. Cette connaissance d'eux-mêmes leur permet d'une part de bien maîtriser leurs émotions et leurs comportements envers autrui et d'autre part de repérer leurs sources de motivation.

#### Leadership 60%

*Facteurs liés : Médiation et Influence et empathie*

Cette dimension mesure la capacité d'une personne à fédérer autour d'un projet ou d'une idée. Pour susciter l'enthousiasme, un leader doit pouvoir cerner les sentiments et les intentions de ses interlocuteurs. L'empathie est un atout important pour influencer les autres de manière positive et résoudre des situations conflictuelles. Cela implique d'être à leur écoute et de faire preuve de perspicacité et de lucidité.

#### Affirmation de soi 47%

*Facteurs liés : Assertivité, Confiance en soi et Aisance relationnelle*

Cette dimension regroupe un ensemble de traits qui permettent de mieux s'affirmer dans la vie sociale et professionnelle. Le fait de croire en ses compétences et potentiel influence largement la capacité d'une personne à prendre des décisions et à se dépasser. Cette assurance facilite les échanges avec autrui. Il s'agit là de partager ses opinions, ses sentiments, et de défendre ses points de vue.

## Épanouissement personnel 35%

---

*Facteurs liés : Estime de soi, Optimisme et Résilience*

Cette dimension révèle la perception que l'on a de soi et du monde qui nous entoure. L'épanouissement prend sa source dans l'estime que nous avons de nous-mêmes et de notre optimisme dans l'avenir. Ces attitudes permettent de se sentir bien dans sa peau et dans ses relations avec les autres. Les échecs ne sont pas considérés comme des obstacles mais comme des phases transitoires qui nous permettent de rebondir et de nous construire.

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---