

L'intelligence émotionnelle au service de l'apprentissage

Rapport de recherche

Par

Joseph Chbat

Professeur de philosophie et chercheur

Collège André-Grasset
Direction pédagogique
Service de recherche

22 décembre 2008

La publication de cet ouvrage a été rendue possible grâce à la participation financière du programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (**PAREA**).

- Le contenu du présent ouvrage n'engage que la responsabilité du collègue André-Grasset et de son auteur.
- On peut obtenir des exemplaires supplémentaires de ce rapport de recherche à la coopérative étudiante du collègue André-Grasset, 1001, Crémazie Est, Montréal (Québec) H2M 1M3 ou en s'adressant directement à l'auteur à l'adresse suivante : jchbat@videotron.ca ou jchbat@grasset.qc.ca.
- Dans ce document, le masculin est utilisé au sens neutre, sans aucune intention discriminatoire et uniquement dans le but de faciliter la lecture.

Auteur, responsable de la recherche : Joseph Chbat, Ph. D. en philosophie, professeur de philosophie au collègue André-Grasset

Mise en pages : Joseph Chbat

Support informatique : Paul Guertin

Validation statistique : Jean-Guy Banville

Date de publication :		22 décembre 2008
Dépôt légal :	Bibliothèque nationale du Québec	22 décembre 2008
	ISBN : ISBN 2-9800621-4-6	
	Bibliothèque nationale du Canada	22 décembre 2008
	ISSN : ISBN 2-9800621-4-6	

La reproduction d'extraits de cet ouvrage est autorisée avec mention de la source.
© Joseph Chbat 2008

Contributions

1- Collaboratrices de la première heure :

Il serait ingrat de notre part et tout à fait injuste de ne pas mentionner ici la contribution particulière de madame Sylviane Hesry, notre première collaboratrice avec qui nous avons travaillé avec acharnement à la production de la première version de notre test, prototype de notre version actuelle.

C'est en collaborant avec madame Hesry que nous avons eu l'idée même d'un test pour mesurer le quotient émotionnel. Nous y avons mis ensemble une somme de travail colossale pour en concevoir le modèle, la structure et la finalité.

Grâce aux contacts de madame Hesry, nous avons également bénéficié du soutien technique et financier de la firme Brisson Legris, révélateurs de potentiels, par le biais de sa directrice générale, madame Marie-Josée Legris. Celle-ci a cru dès le départ à notre projet et a permis l'utilisation de notre prototype et sa validation auprès de plusieurs centres de formation professionnelle que sa firme dessert. Nous devons reconnaître ici sa contribution, qui a grandement facilité l'avancement de nos premiers travaux.

Sans cette contribution particulière de mesdames Hesry et Legris, notre projet de produire un test particulier pour le collégial n'aurait probablement pas vu le jour.

Nous avons maintenu le contact avec madame Hesry tout au long de ce projet. Elle nous a offert une aide constante à toutes les étapes de sa réalisation, notamment à la relecture de certains passages de ce rapport. Quant à madame Legris, elle continue de s'intéresser sérieusement à notre matériel; nous n'avons sans doute pas fini de planifier avec elle les modalités d'utilisation de notre outil dans le milieu de l'éducation et sur le marché du travail.

2- Autres proches collaborateurs ayant offert leur soutien à l'une ou l'autre des étapes de cette recherche, que ce soit : lors de la construction du questionnaire, de sa validation ou de sa passation expérimentale ou finale; lors de la validation du contenu et de la reformulation des items; lors de la traduction de la version anglaise de notre test; lors de la mise en ligne et du travail sur le rapport de résultats ou à toute autre étape de cette recherche.

Mesdames :

- **Hélène Gonthier** (API au collège André-Grasset);
- **Suzanne Gravel** et **Jackie Tremblay** (professeures au département des Techniques Éducatives à l'Enfance [TEE] au collège de Jonquière);

- **Judy Kyle** (professeure retraitée ayant enseigné à l'école d'Edinburgh à Montréal, pendant de très longues années, le programme « Philosophy for Children » de Mathew Lipman);
- **Michelle Melanson** (directrice des ressources humaines au collège André-Grasset);
- **Marie-Claude Morin** (conseillère d'orientation au collège André-Grasset);
- **Hélène Trudeau** (conseillère d'orientation au cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu et ex-présidente de l'Association des Conseillers d'Orientation du Québec du niveau collégial).

Messieurs :

- **Jean-Guy Banville** (professeur de sociologie et statisticien au cégep de Rosemont);
- **Marcel Chbat** (Dr en médecine dentaire intéressé à notre recherche et ayant entre autres traduit en anglais le résumé de notre rapport final) ;
- **Paul Guertin** (professeur de mathématiques au collège André-Grasset);
- **Robert Howe** (psychométricien et ex-directeur des services études au collège de l'Assomption);
- **Denis Labonne** (professeur d'économie au collège André-Grasset);
- **Jacques Roy** (auteur du Guide de Recherche d'une Orientation Professionnelle [GROP], test très utilisé au collégial pour aider les étudiants à découvrir leurs zones d'intérêt en fonction de leur personnalité);
- **Rolland Simard** (professeur retraité de physique du collège André-Grasset);
- **Bruno Tremblay** (conseiller d'orientation au cégep de Limoilou et secrétaire général de l'Association des Conseillers d'Orientation du Québec, niveau collégial).

Remerciements

- Nos premiers remerciements s'adressent d'abord à la direction générale de l'Enseignement collégial qui a subventionné cette recherche dans le cadre du programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (**PAREA**), ainsi qu'à messieurs **François Hardy et Jason Morin** pour l'aide et le soutien qu'ils nous ont fournis. Leur compréhension et leur sens de discernement nous ont permis de surmonter les divers obstacles qui se sont dressés sur notre route, notamment celui de nous ajuster aux exigences du comité évaluateur, exigences qui ont nécessité un détour important et des coûts supplémentaires.
- Nos remerciements vont aussi à messieurs **Michel Gélinas**, ex-directeur général du collège André-Grasset; **Pascal Nadon**, directeur général actuel du collège André-Grasset; **André Lapré, Michel Jean et Vincent Camarda**, qui se sont succédé les uns aux autres à la direction des Études du collège André-Grasset. Tous nous ont accordé leur encouragement tout au long de ce projet.
- Nos remerciements particuliers vont aussi à mesdames **Sylviane Hesry et Marie-Josée Legris** pour leur contribution à la production et à l'expérimentation du test prototype qui a rendu notre projet possible. Ces mêmes remerciements particuliers vont également à monsieur **Paul Guertin**, dont le soutien technique pour la conception et la réalisation du questionnaire en ligne a été extraordinaire; et à monsieur **Jean-Guy Banville**, pour le travail statistique qui a accompagné cette recherche, ainsi que ses précieux conseils.
- Parmi les personnes qui nous ont aidés d'une façon particulièrement soutenue en participant à la construction, à la validation et à la passation de notre test, nous adressons des remerciements particuliers aux personnes suivantes :
 - Madame **Hélène Trudeau (cégep de St-Jean-sur-Richelieu)**, dont les multiples interventions auprès des membres de l'Association des Conseillers d'Orientation de l'ordre collégial, notamment auprès de l'exécutif, nous ont facilité d'abord le travail de passation expérimentale, qui était essentiel dans le processus de validation et dans le calcul des normes, et ensuite celui de la passation élargie et de la cueillette des cotes R des répondants. La contribution de Madame Trudeau a été exceptionnelle, et nous profitons de l'occasion pour souligner son dynamisme et sa grande générosité.
 - Monsieur **Bruno Tremblay (cégep de Limoilou)**, qui nous a soutenus tout au long du projet depuis son démarrage jusqu'à aujourd'hui. Monsieur Tremblay a toujours été prompt à faciliter nos contacts avec les membres de son association, à leur faire connaître le dossier de

recherche et son évolution, à nous trouver des responsables régionaux pour administrer le test et même à participer à la rédaction de certains messages que nous devions destiner à ses collègues... Bref, tout comme madame Trudeau, monsieur Tremblay a été pour nous une pierre angulaire et un soutien indéfectible pendant toute la durée de ce projet. Qui plus est, année après année, monsieur Tremblay continue à susciter suffisamment d'intérêt pour notre test pour faire en sorte que plusieurs groupes classes passent encore notre test annuellement dans son institution.

- Madame **Suzanne Gravel** et son équipe dynamique du département de Techniques Éducatives à l'Enfance (cégep de Jonquière), notamment madame **Jackie Tremblay** et monsieur **Gaétan Tremblay**. Madame Gravel et son équipe nous ont fourni une aide précieuse dans la passation de notre test à des cohortes de leurs étudiants en intégrant notre test à leur programme de formation et en nous fournissant une rétroaction qui a éclairé notre travail à mesure qu'il progressait. L'apport de cette équipe de Jonquière à notre recherche a été marquant depuis le début jusqu'à aujourd'hui. En effet, en plus de participer à l'ensemble du processus de validation du test, l'équipe a participé également à sa passation expérimentale et élargie, et elle continue à l'administrer à la quasi-totalité des étudiants inscrits à leur programme d'études. Cette équipe dynamique qui entreprend aujourd'hui un nouveau projet portant sur l'intégration de la dimension affective dans l'acte pédagogique nous a permis de faire des ajustements importants à notre outil.
- Mentionnons également l'aide précieuse d'un grand nombre d'autres collègues qui se sont occupés de faire passer notre test, selon le protocole établi par nous, à un grand nombre de leurs élèves et qui nous ont aidés dans la délicate tâche de collecte de la cote R de ces répondants, nous permettant ainsi de calculer les corrélations entre la réussite au test et la réussite scolaire. Nous n'aurions pas pu mener à terme cette recherche sans cette précieuse collaboration de nos collègues à travers le réseau, notamment :

Mesdames

- Kathleen **Armstrong** (Université Laval);
- France **Babin** (collège de Lanaudière à Terrebonne);
- Hélène **Bélangier** (cégep Marie-Victorin);
- Pierrette **Bergeron** (cégep de Limoulou);
- Marie **Bolduc** (cégep de l'Outaouais);
- Diane **Boucher** (Université de Sherbrooke);
- Suzanne **Cardin** de l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA); au campus de Sainte-Hyacinthe

- Caroline **Châteauneuf** (cégep François-Xavier-Garneau);
- Michèle **Langlois** (séminaire de Sherbrooke);
- Jocelyne **Lavoie** (cégep de St-Jérôme);
- Geneviève **Morin** (Centre Matapédien d'Études Collégiales[CMEC]);
- Yolande **Nesseth** (collège Lasalle);
- Lisa **Tremblay** (collège Ahuntsic);
- Nancy **Tremblay** (cégep de Chicoutimi).

Messieurs

- Jean-Guy **Banville** (cégep de Rosemont);
- Jacques **Boisvert** et Nicolas Rouillard (cégep de St-Jean-sur-Richelieu);
- Philippe **Brosseau** (cégep de St-Jérôme);
- Claude **Bruneau** (collège André-Grasset);
- **Gaétan Gagnon** (professeur au département des Techniques Éducatives à l'Enfance [TEE] au collège de Jonquière);
- Germain **Larivière** (cégep de l'Outaouais);
- Jacques **Perron** (collège André-Grasset);
- Éric **Riendeau-Fontaine** (Collège de Brébeuf);
- Alexandre **St-Pierre** (collège André-Grasset);
- Bruno **Tremblay** (cégep de Limoulou).

Table des matières abrégée

Section	Contenu	Page
	Contributions	04
	Remerciements	06
	Table des matières abrégée	09
	Liste des tableaux	12
	Résumé	14
	Summary	20
	Introduction	26
Chapitre 1 : Contexte de la recherche		35
1.1	Définition du problème et état de la question	35
1.2	Hypothèse et objectifs du projet	46
1.3	Rappel du calendrier des activités	54
	Pertinence du projet pour l'établissement d'enseignement collégial du chercheur	60
1.4	Pertinence du projet pour l'établissement d'enseignement collégial du chercheur	67
1.5	Contribution du projet au développement du réseau collégial	70
Chapitre 2 : Méthodologie		73
2.1	Délimitation du concept de l'intelligence émotionnelle et dénombrement de ses composantes	73
2.2	Mise au point d'un dossier de documentation	77
2.3	Création, ajustement et utilisation d'un instrument de mesure pour évaluer le Quotient Émotionnel (QÉ)	80
2.4	Confirmation de la validité prédictive du test et tentative de rayonnement	114
Chapitre 3 : Analyse des données		120
3.1	Présentation générale des résultats	120
3.2	Score obtenu pour l'ensemble des énoncés du test	121
3.3	Le score obtenu pour les sous-tests ou pour les catégories dans la mesure du QÉ	127
3.4	Corrélation entre QÉ et cote R dans les sous-tests	136
Chapitre 4 : Mise en ligne du test (design du prototype amélioré)		158

Section	Contenu	Page
4.1	Format d'entrée des données : un procédé pour diminuer le temps d'attente dans le traitement	159
4.2	Échelle des choix de réponses	160
4.3	Conditions d'accès au système	160
4.4	Séparation du rapport des résultats en trois parties distinctes	161
4.5	Informations requises du répondant	162
4.6	Enrichissement du rapport des résultats	163
4.7	Passage des résultats chiffrés à des résultats par niveau de développement	164
4.8	Création d'interfaces pour diverses modifications en cours de validation	165
Chapitre 5 : Revérification de l'ensemble de l'outil et perspective d'avenir		166
5.1	Revérification de la valeur des énoncés	166
5.2	Une copie du test avec les énoncés ordonnés par sous-tests et liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats	168
5.3	Perspective d'avenir	191
Chapitre 6 : Le rapport de résultats et le contenu qui le supporte		192
	Première partie du rapport de résultats	197
	Deuxième partie du rapport de résultats	231
	Troisième partie du rapport de résultats	277
Chapitre 7 : Rapport de résultats individualisé		306
7.1	Justification de ce rapport	306
7.2	Le rapport de résultats : un plat de résistance	307
7.3	Des stratégies d'intervention intégrées à ce rapport	307
7.4	Programme éducationnel conçu pour le monde de la petite enfance et expérimenté avec des groupes de responsables et d'éducatrices	310
7.5	Format : parties et contenu du rapport de résultats (Voir annexe 2)	311
Conclusion		313
Bibliographie		320
	I- Quelques ressources générales	320
	II- Quelques ressources en ligne	330
Annexes		334
	Annexe 1- Protocole de passation	335
	Annexe 2- Rapport de résultats individualisé	353

Section	Contenu	Page
	Annexe 3- Un 5 à 7 éducativo-émotionnel	415
	Annexe 4- L'approche Vittoz	425
	Table des matières détaillée	444
	Références fin de document	449

Liste des tableaux

Titre	Page
Tableau-01 : Tableau des habiletés/qualités et des super-habiletés émotionnelles retenues dans le cadre de cette recherche	70
Tableau-02 : Tableau de Corrélation de Pearson ordonné par sections de sous-tests avec l'indicateur SIG : (signification asymptotique bilatérale)	77
Tableau-03 : Type d'énoncés et valeur des choix de réponses	83
Tableau-04 : Tableau des résultats par niveaux de développement des super-habiletés avec des valeurs numériques	87
Tableau-05 : Tableau des résultats par niveaux de développement des super-habiletés, et des habiletés/qualités émotionnelles	89
Tableau-06 : Tableau de l'interprétation des niveaux de développement des habiletés émotionnelles	91
Tableau-07 : Tableau du rapport item-total (coefficient Alpha de Cronbach) comme premier exemple de fiabilité	113
Tableau-08 : Tableau du rapport item-total (coefficient Alpha de Cronbach) comme deuxième exemple de fiabilité émotionnelle	116
Tableau-09 : Tableau de mesure de la Cohérence du QÉ ordonné par section	122
Tableau-10 : Tableau de mesure de la Cohérence du QÉ ordonné par le coefficient de corrélation de Pearson	124
Tableau-11 : Tableau des Corrélations entre QÉ et Cote R ordonné par sections i.e. par sous-tests	131
Tableau-12 : Tableau des Corrélations entre QÉ et Cote R	133

Titre	Page
ordonné par le coefficient de corrélation de Pearson	
Tableau-13 : Les habiletés stratégiques présentées par ordre croissant	147
Tableau-14 : Liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats	172
Tableau-15 : Tableau des résultats par niveaux	189
Tableau-16 : Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)	196
Tableau-17 : Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)	201
Tableau-18 : Matrice pour le niveau 3 Avancé)	207
Tableau-19 : Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)	214
Tableau-20 : Tableau récapitulatif des résultats avec une brève définition des habiletés/qualités émotionnelles, et avec les niveaux de développement de ces habiletés/qualités	223

Résumé :

Dans cette recherche intitulée « L'intelligence émotionnelle au service de l'apprentissage », nous sommes partis du constat qu'au cours des siècles l'éducation a favorisé le développement de l'intelligence rationnelle plutôt que la dimension émotionnelle chez les élèves, et qu'elle s'est surtout préoccupée du développement cognitif, sans prêter assez d'attention à la dimension affective. C'est ainsi qu'avec le temps les psychométriciens, dans le prolongement des travaux de Binet entamés au tout début du XXe siècle, ont accordé une importance démesurée au test du QI qui classait les sujets dans un ordre hiérarchique où seule comptait la performance de la pensée logico-mathématique.

Ceci a donné le ton au système d'éducation dans son ensemble où les programmes et les activités pédagogiques ont été orientés vers le développement et la mesure des seules habiletés rationnelles, et le secteur collégial en particulier a mis sur pied et développé graduellement des outils mathématiques pour assurer et raffiner les approches servant à l'évaluation des apprentissages comme les moyennes, l'écart à la moyenne, la cote Z^1 , et tout récemment la cote R^2 , et il n'a pas encore fini de raffiner ses approches pour sélectionner les élèves en fonction de leur rendement intellectuel.

Avec le temps et l'expérience, les agents d'éducation se sont ainsi trouvés enfermés dans un système clos, où seule la pensée logique comptait et seule, elle devait suffire à classer les élèves dans un ordre hiérarchique précis pour les responsabilités de tout genre. C'était là un postulat simpliste qui allait achopper sur la complexité des tâches humaines et qui préparait des surprises à la fois aux candidats sélectionnés et à ceux qui les évaluent.

En effet, même si l'intelligence logico-mathématique est une forme d'intelligence fondamentale, elle ne peut pas être retenue comme seul critère pour le choix des candidats en vue de toutes les formes de responsabilités sociales. On peut à la rigueur considérer cette forme d'intelligence comme un dénominateur commun aux sujets qui postulent pour les divers domaines de la spécialisation, car tous en ont besoin dans

leurs domaines respectifs, mais il faut quand même l'accompagner d'autres critères complémentaires qui tiennent compte des talents et des goûts des sujets testés.

De fait, on a appris avec le temps qu'il y avait de multiples formes d'intelligences dont chacune prédisposait à une zone de travail social différent, et petit à petit, on a commencé à constater les lacunes du système unique. Qui plus est, parmi les diverses formes d'intelligences qui sont progressivement identifiées et reconnues par les chercheurs, on reconnaît une nouvelle forme d'intelligence émergeant de la conjonction des intelligences intra et interpersonnelles. Cette nouvelle forme d'intelligence a été analysée et clarifiée par les chercheurs à partir des années 1990, et nommée l'intelligence émotionnelle; elle a pour fonction d'identifier les sentiments gérés par le cerveau émotionnel, d'inciter les gens à en faire une bonne gestion et d'être le contrepoids à l'intelligence rationnelle qui régnait jusqu'alors en maîtresse absolue.

Mais si l'intelligence rationnelle a toujours ses assises et ses adeptes, et si elle a laissé ses traces sur des siècles d'éducation, la nouvelle intelligence commence à peine à être connue, et elle a besoin de se faire connaître et de se tailler une place à côté de sa géante concurrente. Elle a également à se protéger, car son inévitable concurrence avec l'intelligence classique la place malgré elle dans une compétition avec cette dernière. C'est là d'ailleurs que le poids des traditions viendra jeter de l'ombre, voire du discrédit, sur cette nouvelle venue qui, jusqu'à l'heure actuelle, n'a pas fini d'établir ses lettres de noblesse, mais qui a quand même, il faut l'avouer sincèrement, fait beaucoup de progrès et continue d'en faire. De fait, nous avons été personnellement témoins d'une partie du progrès enregistré dans le dossier de l'intelligence émotionnelle, car il y a quatre ans, au moment où nous avons commencé notre projet visant à montrer que l'intelligence émotionnelle pouvait être mise au service de l'apprentissage, un grand pourcentage des gens dans les groupes auxquels nous nous sommes adressés, dans les institutions collégiales et dans les colloques des associations professionnelles, ignoraient même son existence. Aujourd'hui, on peut dire qu'il ne reste que très peu de gens en éducation qui ne savent pas que cette forme d'intelligence existe, et qu'un pourcentage grandissant sait en quoi elle consiste et a une bonne idée de ce qu'elle

promet en matière de développement de la personnalité. Certains ont d'ailleurs hâte d'avoir des outils adaptés à son développement dans le milieu scolaire.

Quant à nous, conscients de l'existence et de l'importance de l'intelligence émotionnelle et de son impact sur la performance dans plusieurs domaines de l'activité humaine, nous avons formulé l'hypothèse qu'à un quotient émotionnel (QÉ) élevé chez les élèves du collégial devrait correspondre une cote R élevée, c'est-à-dire de bons résultats scolaires. Dès lors, il nous fallait un outil pour mesurer le QÉ de nos cégépiens afin de vérifier notre hypothèse. Or sachant l'importance accordée en éducation au QI classique qui mesure l'intelligence rationnelle, nous avons estimé qu'un test qui mesurerait le QÉ risquerait de connaître un bon succès et pourrait de ce fait jouer un double rôle : celui d'intéresser nos collègues au domaine de l'intelligence émotionnelle et celui de dépister des élèves à risque, i.e. des élèves ayant certaines carences dans les habiletés émotionnelles majeures afin de les aider à corriger ces carences et à améliorer ainsi leurs chances de réussite. Pour leur offrir une telle aide, il était question bien entendu de procéder à la mise sur pied de stratégies et de recommandations susceptibles de les améliorer.

Nos objectifs étant ainsi résumés, voici en bref les étapes que nous avons suivies pour les réaliser. Dans un premier temps, nous avons procédé à faire l'examen critique de la littérature existante afin de cerner et de clarifier la réalité, les composantes et les enjeux de l'intelligence émotionnelle, et ce dans le but d'en retenir les composantes les plus importantes dans le test à construire.

Dans un deuxième temps, nous avons procédé à construire le test et à nous en servir pour évaluer le niveau de développement des sujets dans chacune des composantes retenues, et comme un outil pédagogique permettant aux répondants de prendre contact avec l'intelligence émotionnelle et ses composantes et d'en réaliser l'importance pour une meilleure gestion des émotions et des relations interpersonnelles.

En ce qui a trait à la production et à la validation du test, après avoir formulé des énoncés en nombre suffisant pour mesurer chacune des treize composantes de l'intelligence émotionnelle retenues, nous avons procédé à :

- valider le contenu de ces énoncés en nous assurant de leur pertinence, de leur univocité, de leur homogénéité et donc de leur fidélité. La pertinence et la fidélité de ces énoncés ont dû être testées à deux niveaux : à l'intérieur des sous-tests qui mesureraient chacune des habiletés retenues, et entre les sous-tests dont la totalité devait mesurer le QÉ. Pour effectuer cette double vérification, nous avons eu recours à la méthode de Cronbach qui mesure la cohérence interitems par le truchement d'un coefficient Alpha, nommé aussi coefficient d'homogénéité, basé sur la variance et permettant de comparer tous les items pris deux à deux;
- assurer une passation expérimentale à une clientèle réduite mais représentative du réseau collégial dans son ensemble;
- faire les ajustements nécessaires et produire une version finale du test;
- calculer les normes afin de les appliquer à l'ensemble de la clientèle;
- assurer la passation élargie du test dans sa version finale au plus grand nombre possible de la clientèle du collégial (cible visée : de 1000 à 1500 sujets);

Une fois la passation du test assurée, il nous fallait profiter des données disponibles pour :

- faire l'analyse des résultats et calculer, entre autres, les corrélations entre les résultats à ce test et la cote R des répondants, de manière à vérifier notre hypothèse de travail. Ici, le programme de traitement statistique des données nous a servi deux indicateurs importants : soit la « SIG » (signification asymptotique bilatérale), et le coefficient de corrélation de Pearson : la première devant tendre vers zéro pour indiquer un facteur élevé de certitude, et le second devant tendre vers 1 et être positif pour indiquer une corrélation forte entre le résultat au test et le résultat scolaire. Grâce à ces deux indicateurs nous avons classé les 13 habiletés émotionnelles retenues dans notre test dans un ordre croissant d'importance identifiant ainsi celles qui étaient les plus fondamentales pour le domaine scolaire. Le lecteur intéressé trouvera les détails de tout cela au chapitre 3;

- mettre sur pied des stratégies d'aide destinées aux sujets souffrant de carences émotionnelles, dans le but de les aider à diminuer ces carences et à augmenter leur bien-être et par là-même leurs chances de réussite;
- Intégrer ces stratégies à la version en ligne du test et les incorporer au rapport de résultats personnalisé, formatif et suggestif, que le programme génère à chaque répondant aussitôt après qu'il ait répondu à l'ensemble du questionnaire.

Après ce condensé de la méthodologie empruntée, voici quelques brèves données statistiques et une idée générale des résultats obtenus. Le test a été administré à 1092 sujets à travers la province, et au hasard de la composition des groupes de répondants, une majorité d'environ 58% était du côté féminin; cette majorité était également d'environ 60% du côté du secteur préuniversitaire par rapport au secteur technique, et était d'environ 79% du côté du secteur public par rapport au secteur privé. La moyenne d'âge des répondants était de 19 ans.

Dans l'analyse des données, nous avons d'abord confirmé la fidélité du test dans la très grande majorité des habiletés retenues. C'est seulement dans le cas de l'altruisme équilibré que le résultat était plutôt négatif, et nous avons tenté une explication de ce résultat au chapitre 3. Deux autres habiletés avaient obtenu des résultats plutôt neutres et ce sont « la présence à autrui » et « l'autonomie équilibrée ». Quant aux habiletés qui ont décroché les scores les plus forts, ce sont l'optimisme au premier rang, suivi du bien-être au deuxième rang, et de la perception de soi au troisième rang. D'une façon générale, notre test est vraiment validé pour la très grande majorité des habiletés testées et nous avons instruit le programme de ne pas tenir compte du résultat de obtenu dans les habiletés ayant échoué au test de la validation statistique.

En ce qui a trait à notre hypothèse, elle a été confirmée avec un coefficient de Pearson plutôt modeste mais constant, dans la très grande majorité des habiletés émotionnelles retenues. Toutefois, ce coefficient était négatif dans le cas de « l'altruisme équilibré » et de « la présence à autrui », et il était au neutre dans « la résolution des problèmes » et dans « l'autorégulation ou la maîtrise de soi ». Dans ces deux derniers cas nous avons été surpris, car tout au long du processus nous n'avons eu aucun avertissement. Pour ce qui est des neuf autres habiletés, le résultat était positif avec au sommet, « la

volonté et la détermination » suivie de « la présence à soi » et de « l'élan », et nous avons été agréablement surpris par la performance de « l'autonomie équilibrée » qui s'est trouvé au quatrième rang alors qu'elle occupait une zone neutre dans la validation du test. L'on trouvera les commentaires et les explications de tous ces scores au chapitre 3.

Ajoutons pour terminer qu'en plus de ce travail de construction, de validation, de passation du test et d'analyse des résultats, nous avons eu à faire des efforts soutenus pour rendre accessible aux répondants un rapport de résultats personnalisé substantiel et instructif, dans lequel nous avons incorporé des stratégies et des recommandations pour aider chaque répondant selon ses résultats dans chaque habileté testée. En outre, nous avons eu à déployer des efforts continus pour assurer la diffusion de notre recherche tout au long de ses étapes de réalisation, notre objectif étant d'inciter nos collègues du réseau à s'impliquer avec nous dans la phase de passation du test et dans celle de son utilisation comme outil de dépistage. Après toutes ces étapes, nous pouvons dire « mission accomplie », car non seulement avons-nous réussi dans la production et la validation du test et obtenu toute l'aide nécessaire pour sa passation à travers le réseau, mais nous avons déjà plusieurs collègues à travers la province qui utilisent notre test avec plusieurs groupes de leurs élèves, et ce avant même que nous ayons terminé notre rapport final. Il est à espérer qu'avec la diffusion de ce rapport, le nombre de ces collègues ira en augmentant.

Au terme de cette longue recherche, nous sommes à la fois fiers et heureux d'avoir réalisé toutes les étapes prévues au meilleur de notre connaissance et d'avoir ainsi le sentiment du travail accompli, et dans ce rapport final que nous produisons aujourd'hui, le lecteur pourra s'arrêter sur le détail de réalisation de chacune des étapes de notre recherche et il pourra prendre connaissance du processus suivi, des difficultés rencontrées et des résultats obtenus.

Summary

The primary basis in this research entitled "Emotional Intelligence In the Service of Learning," stemmed from the observation that over the centuries education has promoted the development of rational intelligence rather than the emotional dimension of its students. Therefore, educators were more concerned with cognitive development, which predominantly occupied the education stage, leaving little, if any, space for the emotional dimension. Indeed, the early work of Binet at the beginning of the twentieth century, solidly anchored the concept of the development and measurement of rational intelligence which later was embraced by psychometrists who gave, in our opinion, a disproportionate importance to IQ test which ranked people in a hierarchy, based solely on the performance of the logical-mathematical thinking.

This set the tone for the education system where programs and educational activities have been geared towards the development and measurement of logical skills alone. The Collegiate sector in particular, has established and gradually developed different mathematical tools in order to refine methods of evaluation of its students, such as averages, Z score³ and recently R score⁴. Colleges continue to seek newer and better methods of assessment in quest of the ultimate system of student selection. Unfortunately, all of these methods are solely based on the evaluation of intellectual performance.

Therefore, education establishments have confined themselves into a closed system for student selection where logical thinking is the sole basis of student ranking into a defined hierarchy, regardless of the specific responsibilities or skills required by such selection. This is, in our view, a simplistic assumption, that is doomed to stumble, considering the complexity of human tasks. Indeed, time and experience have proven the limitation of such methods of selection since many unexpected surprises to both candidates and those who evaluate them, have often emerged.

Furthermore, even if the logical-mathematical intelligence is a fundamental form of intelligence, it should not be accepted as the sole criterion for selecting candidates to all forms of social responsibilities. We can at best consider this kind of intelligence as a common denominator in the student selection process for the various fields of specialization. However it is fundamental, in our opinion, to take into account other selection criteria that better define the talents, strengths, capabilities and interests of each individual candidate.

In fact, we have learned over time that there were multiple forms of intelligence, each of which paved the way to a different social skill, as we inevitably begin to find gaps and limitations in our present system of selection. Moreover, among the various types of intelligences, which are gradually being identified and recognized by the researchers, a new form of intelligence emerged from the combination of intra and interpersonal intelligences. This new form of intelligence was analyzed and recognized by researchers from the 1990s as being the emotional intelligence. Designed to identify the feelings that are processed by the emotional brain, to manage them properly, and to be the counterweight to the rational intelligence that reigned, thus far, in an absolute manner.

If rational intelligence has its foundations and its believers, and has left its mark on centuries of education, the new form of intelligence has just begun to be known, and needs to be recognized and to set itself a place next to its giant opponent. It surely will be confronted with challenges and will have to protect itself from its inevitable conflict with the classical form of intelligence. Furthermore, the weight of tradition will undoubtedly cast shadow or discredit on the new comer, which until now has not yet finished establishing its own credentials, although it has accomplished, we must admit, a considerable level of progress and continues to do so. In fact, we have personally witnessed some of the progress recorded in the field of emotional intelligence, since four years ago, when we began our project on emotional intelligence, a large percentage of people in the groups to whom we addressed ourselves, whether in colleges or in professional associations, were unaware of its existence. Today, only a

marginal number of people in the education field are still uninformed about this new and exciting form of intelligence. Indeed, a growing percentage are well informed about the grass root of this type of intelligence, what it promises and are even eager to have the appropriate tools for its development and implementation into the school environment.

Considering the existence and importance of emotional intelligence and its impact on performance in several areas of human activity, we have formulated the hypothesis that a high emotional quotient (EQ) among college students should correspond to a high R score, i.e. to good academic results. Therefore, we needed a tool to measure our students' EQ and to verify our hypothesis. Furthermore, considering the importance given in education to the classical IQ test, we felt that a test that measures the EQ might receive better recognition and could therefore play a dual role: attracting the attention of our colleagues to the field of emotional intelligence, and detecting at-risk students, i.e. students with certain deficiencies in several levels of emotional skills, thus allowing us to help them correct these deficiencies and improve their chances of success. To provide such assistance, we had to seek and adopt appropriate strategies and recommendations.

In order to achieve our aforementioned objectives, we took the following steps. Firstly, we proceeded with a critical review of the existing literature on emotional intelligence. Thus allowing us to better understand its reality, attributes and intricacies. We, therefore, were able to identify and integrate some of its characteristics into the structure of the test to be developed.

In a second step, we proceeded to develop the test and to use it to effectively identify the level of each student relatively to his development in each of the emotional component. Hence, this pedagogical tool allowed respondents to have a first contact with emotional intelligence and its components and to realize the importance of a better management of emotions and relationships.

With regard to the development and validation of the test, having made statements in

sufficient numbers to measure each of the thirteen components of emotional intelligence, we proceeded to:

- validate the content of these statements by ensuring their relevance, their clearness, their homogeneity and thus their reliability. The adequacy and accuracy of these statements had to be tested on two levels: within the sub-tests that measured each of the skills used, and between all the sub-tests which measure the EQ. To do this double check, we used the Cronbach method that measures the interitems consistency, by the means of Alpha coefficient, also known as coefficient of uniformity, based on the variance and used to compare the items taken two by two;
- ensure the experimental implementation of the test to a reduced number of students yet representative of the college level;
- make the necessary adjustments in order to produce the final version of the test;
- calculate the standard rules to apply to all the students;
- reach the largest possible number of college students (target: 1000 to 1500).

Once the test carried out, we were able to gather this new available data in order to:

- analyze the results and to calculate the correlation between the results in this test and the R score of the respondents in order to verify our hypothesis. Here, the statistical processing of data has supplied us with two important indicators: the "SIG" (asymptotic bilateral signification), and the Pearson correlation coefficient. The first indicator is supposed to tend towards zero to indicate a high degree of certainty, and the second to tend towards 1 in order to indicate a strong correlation between the test result and the academic performance of the student. With these two indicators we were able to classify the 13 emotional skills used in our test thus identifying the most important ones for success in school. More details on these indicators are available in Chapter 3;
- develop strategies for students deficient in emotional intelligence, in order to help them identify these deficiencies and to correct them. Hence, to increase their chances of success;

- Integrate these strategies into the online version of the test and incorporate them to the personalized report which is generated by the program to each respondent immediately after he has answered the questionnaire.

Conformable to this summarized methodology, we were able to obtain the following statistics and to establish a general interpretation of the results. The test was administered to a total of 1092 students throughout the province. The randomized composition of the groups of respondents gave a female majority of approximately 58%; it also gave a majority of approximately 60% to the same group at the pre-university sector in comparison with the technical sector, and a majority of about 79% of the public sector in comparison with the private one. The average age of respondents was 19 years.

In analyzing the data, we first confirmed the reliability of the test in the vast majority of the tested skills. Only in the case of "balanced altruism" the result was rather negative, and we have sought an explanation for this result in Chapter 3. Two other skills had a rather neutral score : "Awareness of others" and "Balanced autonomy." As for skills that have achieved the highest scores, we find "Optimism" in the front row, followed by "Well-being" in second place, and by "Self-perception" in third place. Broadly speaking, our test is really valid for the vast majority of the tested skills and we have instructed the program to ignore the results obtained in the skills that have failed the test of statistical validation.

As far as our primary hypothesis was concerned, it was confirmed with a rather modest but steady Pearson coefficient of correlation in the majority of the emotional skills that were tested. However, this coefficient was negative in the case of "Balanced altruism" and "Awareness of others", and it was neutral in "Conflict resolution" and in "Self-control or Self-mastery" skills. In both cases we were surprised, since throughout the whole research process, we did not have any particular warning signs of potential lack of correlation for these two specific skills. As for the nine other skills, the result was positive. "Will and determination" presented the best correlation, followed by "Self-

presence" and "momentum". We were pleasantly surprised by the performance of "Balanced autonomy", which ranked in fourth position when it only occupied a neutral zone in the validation of the test. There are comments and explanations on all these scores in Chapter 3.

On one hand, a considerable amount of work was required to develop, validate, and conduct the test as well as to collect, analyze and interpret its results. On the other, special efforts were made in order to generate to the respondents a substantial customized report which was both informative and instructive. Indeed depending on the results obtained each respondent was given concrete strategies and recommendations to help him develop his emotional skills. In addition, ongoing efforts were spent to ensure the dissemination of our research throughout the various stages of its implementation : our goal was to encourage our colleagues in the college network to get involved with us in distributing the test and in using it as a screening tool.

We can consider that we have reached our objectives at this stage of our research. In fact, we have succeeded not only in the production and validation of the test and obtained all necessary assistance for its distribution through our network, but we also have several colleagues across the province who are already using our test with several groups of their students, even before we have completed our final report. We hope that this finalized report, will incite a greater number of people in the educational system to follow in these early steps.

At this culminating point of our research, we are proud and pleased to have completed to the best of our knowledge all the scheduled steps and thus to have the feeling of accomplished duty. In order to fully appreciate the extent of our work, we encourage the reader to stop not only on the results and conclusions obtained but also on the details of each stage of our research to better understand the scientific methods used, the difficulties encountered, as well as the promising potential that emotional intelligence has in the world of learning.

Introduction

Cette recherche intitulée « L'intelligence émotionnelle au service de l'apprentissage » est une initiative que nous avons décidé d'entreprendre il y a quatre ans, au moment où nous sortions d'un autre projet de recherche qui avait porté sur les attitudes et les pratiques pédagogiques au collégial. À l'occasion d'un large inventaire des pratiques pédagogiques courantes que nous avons alors retracées dans l'ensemble du réseau collégial, nous avons dressé une liste importante des pratiques à incidence normative en suggérant à nos collègues de prendre position à leur endroit et de bénéficier par la suite des commentaires de l'ensemble de leurs collègues du réseau. Notre objectif était alors de leur rappeler l'existence de ces pratiques, voire de leur suggérer de les intégrer dans leur pédagogie active.

Mais comme nous travaillions alors simultanément sur les pratiques et sur les attitudes pédagogiques, nous avons constaté l'importance de ces dernières et abordé, à côté des thèmes portant sur la préparation, la prestation des cours, et l'évaluation des travaux, d'autres thèmes portant sur l'impact des premiers contacts avec les élèves, sur celui de la relation avec eux et de la motivation. Cela nous avait alors ouvert la porte sur tout l'aspect émotionnel dont nous sommes rendu compte qu'il appartenait à un secteur plutôt négligé de la pédagogie courante, quoique jugé important par les divers intervenants.

Et faisant le bilan de l'évolution des pratiques pédagogiques traditionnelles, nous avons constaté que les divers systèmes d'éducation ont surtout favorisé le développement d'une seule forme d'intelligence reconnue comme étant l'intelligence logico-mathématique, et ce, en ignorant ou en mettant en veilleuse tout le domaine émotionnel jugé pourtant fondamental pour l'apprentissage et pour la motivation.

Mais les choses ne pouvaient s'arrêter là, et quand nous avons vu qu'avec les travaux de Howard Gardner dans les années 80, il y avait eu une explicitation de plusieurs formes d'intelligence dont Gardner avait identifié clairement 9 formes principales et

dont il disait par ailleurs qu'elles étaient multiples; quand nous avons vu que Gardner avait même incité les pédagogues à devenir des « détecteurs d'intelligences », nous avons été incités nous-mêmes à nous engager dans une recherche visant à élargir le domaine des pratiques pédagogiques à l'ensemble de ces intelligences.

Par la suite, constatant que les travaux de Salovey, Mayer et Goleman dans les années 90 ont insisté sur l'importance, voire la prédominance d'une forme d'intelligence appelée l'intelligence émotionnelle, alliant deux formes d'intelligence dévoilées par Gardner, à savoir les intelligences intra et interpersonnelle, nous nous sommes laissés vraiment tenter par un projet de recherche qui devait aller carrément du côté de cette intelligence émotionnelle dont Goleman disait qu'elle constituait une aptitude maîtresse. Cela laissait entendre que son développement aurait des retombées sur toutes les autres aptitudes, notamment sur celles relatives à l'intelligence logico-mathématique que l'école cherche à promouvoir sans toujours réussir à « débloquer » les élèves qui ne réussissent pas dans leur apprentissage. C'est donc dans ce désir de secourir l'apprenant qui ne réussit pas son apprentissage que nous avons trouvé le thème, voire le titre, de cette recherche qui s'achève maintenant, à savoir « **l'intelligence émotionnelle au service de l'apprentissage** ».

Toutefois, la porte était trop largement ouverte au départ, et pour la mise sur pied d'un projet PAREA acceptable, il nous a fallu circonscrire le sujet d'une manière plus précise. Nous sommes alors partis de l'hypothèse qu'au développement de l'intelligence émotionnelle, formellement exprimée par un quotient émotionnel (QÉ) élevé, devait correspondre un rendement scolaire supérieur. Pour étayer et vérifier cette hypothèse, nous avons projeté de mettre sur pied un outil pouvant mesurer ce fameux QÉ, et de valider cet outil et l'ajuster au niveau des élèves du collégial. L'idée derrière un tel projet n'était pas seulement de produire un simple outil de mesure de l'intelligence émotionnelle pour faire le contrepoint du QI qui mesurait l'intelligence intellectuelle, mais surtout d'utiliser cet outil comme un prétexte pour attirer l'attention des collègues au domaine de l'intelligence émotionnelle, pour leur faire connaître cette forme d'intelligence afin d'en percevoir l'importance sur le plan pédagogique, et de

préparer le terrain à un début d'intervention réfléchi pour venir en aide aux élèves chez qui il y aurait des difficultés d'apprentissage provenant justement de certaines carences émotionnelles.

Mais le chemin était long de l'hypothèse à la conception et à la mise sur pied de l'outil pour mesurer le QÉ, à la confirmation de notre hypothèse, à la détection des carences chez les sujets testés et à la mise sur pied d'un programme d'intervention pour venir en aide à ceux qui en avaient besoin. Et c'est probablement pour cette raison que le comité, qui avait évalué notre projet, avait cherché dans un premier temps à nous restreindre à la simple production de l'outil en question, qui allait prendre la forme d'un test général pour mesurer le développement de l'intelligence émotionnelle dans ses diverses habiletés.

Toutefois, notre ferme croyance dans la globalité du projet (test et stratégies d'intervention), et la limite temporelle dans laquelle tout cela devait s'inscrire étant donné l'arrivée imminente de notre retraite de l'enseignement, nous ont aidé à faire accepter le projet dans son ensemble. Rendus maintenant à la fin, nous sommes heureux de pouvoir boucler la boucle dans ce qui devait se faire et lancer le défi aux futurs chercheurs de continuer à enrichir le dossier des stratégies d'intervention, sachant qu'il est primordial et qu'il ne saurait se compléter à partir d'une seule recherche si riche soit-elle.

Ce *flash back* étant fait, on comprendra tout de suite la logique qui a prévalu dans la réalisation de toute cette recherche, et comme on le verra dans ce qui suit à partir de ce rappel, on pourra deviner le plan et la structure du présent rapport final qui rend compte de l'ensemble de cette opération.

En effet, après un **premier chapitre protocolaire**, où il est de mise de rappeler la définition du problème et l'état de la question, de même que l'hypothèse du travail et les objectifs poursuivis, on peut s'attendre au reste des chapitres d'une manière prévisible.

Le projet étant délimité avec son hypothèse de travail et les objectifs vers lesquels il faut tendre, il faut s'occuper forcément de la méthodologie qui doit être suivie afin de réaliser la tâche. C'est l'objet du **second chapitre** qui dit forcément tout prendre en compte. En tout premier lieu, il faut prévoir la façon dont il faut assurer la délimitation du concept de l'intelligence émotionnelle et du dénombrement de ses composantes, car s'il faut mettre sur pied un test pour mesurer le quotient émotionnel inhérent au développement des habiletés émotionnelles, il faut sans doute identifier et faire connaître ces habiletés avant de chercher à les évaluer. La méthode prévue à cet effet est plutôt classique : il s'agit de la revue critique des concepts d'intelligence émotionnelle qui doit permettre de dégager les compétences émotionnelles à mesurer dans le cadre de notre test et qui a nécessité de faire des choix et sélectionner les habiletés émotionnelles que nous avons jugées les plus fondamentales.

Suite à cela, il nous faut aborder tout l'aspect technique qui sous-tend le travail de création, d'ajustement et d'utilisation d'un instrument de mesure pour évaluer le Quotient Émotionnel, un travail de « spécialistes » pour lequel nous n'étions que minimalement préparés, mais pour lequel nous sommes allés chercher l'expertise de collègues spécialisés qui nous ont prêté mains fortes, et pour la construction du questionnaire et pour toutes ses étapes de validation. Ici, il faut aborder la question du format du questionnaire, celle des diverses étapes de son ajustement et de sa validation, notamment :

- la qualité des items et leur pondération;
- la validité du contenu et du construit;
- la fidélité et homogénéité du test dans son ensemble;
- le choix des sujets à tester et le choix des personnes-ressources qui doivent leur administrer le test un peu partout dans le réseau;
- la prévision des conditions de la passation expérimentale du test et de sa passation élargie à l'ensemble du réseau collégial de même que la production d'un protocole précis pour assurer cette passation;

- la production de formulaires pour garantir aux répondants la confidentialité des données et pour obtenir leur permission d'accéder à leur dossier scolaire;
- la négociation avec les registraires pour la transmission de ces résultats scolaires en temps et lieu;
- la prévision de la méthode de corrélation entre les résultats scolaires et ceux obtenus dans les diverses habiletés émotionnelles testées chez les répondants;
- etc.

Bref 'agit d'un deuxième chapitre riche et complexe qui prend une place très importante dans le projet et dans lequel il faut prévoir tous les aspects techniques de la méthodologie, faute de quoi, le projet s'en trouvera affecté.

Tout ce travail étant fait, nous voilà avec une importante banque de données contenant les résultats de plus d'un millier de répondants ainsi que leurs résultats scolaires fournis en supplément, et nous sommes prêts pour le **troisième chapitre**, celui de l'analyse des données. Ici, Il nous a fallu en premier donner une forme générale aux résultats obtenus en classant les répondants dans leurs résultats au test (QÉ) et dans leurs résultats scolaires (Cote R) dans différentes catégories : hommes, femmes, clientèle du privé, du public, du général et du technique, de même que dans des catégories mixtes comme hommes ou femmes du privé, hommes ou femmes du public, du général, du technique, etc. Et des combinaisons pour comparer ces différentes catégories en raison du QÉ, de la cote R, etc. Bref, il y a eu ici un grand nombre d'informations contenues dans la base des données que nous avons fait ressortir; suite à quoi, il nous a fallu faire le calcul des corrélations entre les résultats du test (QÉ) et ceux de la cote R, et nuancer ensuite entre les diverses habiletés émotionnelles retenues dans le test afin de distinguer leur importance par rapport à la réussite scolaire. Voilà un chapitre qui ne manquera pas d'intéresser le lecteur souhaitant de savoir si le QÉ corréle avec la Cote R, et jusqu'à quel degré.

Un peu dans le prolongement de l'aspect méthodologique de notre travail, le **chapitre 4** s'arrête sur la mise en ligne du test préparé, ajusté et validé. Il présente le test dans

ses aspects techniques d'une manière sommaire mais précise. L'on s'y attarde sur le format d'entrée des données, l'échelle des choix de réponses, la condition d'accès au système, et l'on annonce la structure globale du rapport de résultats dans sa constitution tripartite. Suivent ensuite des éléments relatifs à l'enrichissement des résultats par rapport au prototype du test. Ici on s'arrête en particulier sur le passage des résultats chiffrés à des résultats par niveau où le répondant est surtout renvoyé à lui-même plutôt qu'à des résultats quantitatifs rappelant le modèle du QI.

Rendu ici, le travail est couvrant les aspects techniques et méthodologiques sont pratiquement tous couverts, mais nous décidons quand même de faire une dernière vérification de l'ensemble de l'outil produit dans cette opération. Nous abordons alors ce que nous appelons la « revérification de l'ensemble de l'outil » dans un cinquième chapitre où il est question d'une vérification ultime de la valeur des énoncés du test. L'opération vise à octroyer aux résultats obtenus une valeur confirmée à partir de la réapplication des mêmes contrôles statistiques utilisés antérieurement. Cela permet de dresser une liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats, et d'y apporter quelques commentaires tout en proposant une perspective d'avenir de ce qui serait à faire dans une éventuelle nouvelle version imminente du test.

Finalement, nous arrivons au plat de résistance, le rapport des résultats. Nous lui consacrerons les chapitres 6 et 7.

Au chapitre 6, nous présentons toute la matrice des données où sont choisis les éléments pour confectionner le rapport de résultats du répondant, rapport fait sur mesure pour chacun des répondants en fonction de ses choix de réponses. Cette matrice servant de réservoir des données pour la fabrication des rapports se présente en trois parties distinctes et complémentaires :

La première partie offre le résultat global du test tout en fournissant des précisions sur l'intelligence émotionnelle et sur son importance. Le tout est présenté dans un tableau sommaire où le répondant voit son degré de développement dans chacune des

habiletés émotionnelles retenues, ainsi qu'un commentaire général sur sa performance globale. Suite à cela, nous offrons au répondant un tableau synthèse de ses résultats présentés en cinq colonnes où il trouvera pour chaque habileté

- une définition succincte;
- la formulation de certaines raisons de cultiver ces habiletés;
- la formulation d'un défi qui lui est lancé pour chacune de ces habiletés à la lumière de son résultat;
- quelques suggestions pratiques de moyens pour améliorer ou entretenir ces habiletés;
- et finalement quelques mots clés suggestifs pour lui permettre d'imaginer d'autres moyens pour s'améliorer.

On peut remarquer que cette partie du rapport est présentée d'une manière succincte et qu'elle vise principalement à introduire le répondant au monde de l'intelligence émotionnelle tout en lui fournissant son résultat général et l'incitant à en savoir plus dans le reste du rapport.

Quant à la **deuxième partie**, qui est supposée être abordée par le répondant après un certain recul et après une réflexion sur la première partie, elle commence avec une reprise d'un tableau récapitulatif des résultats et un rappel des définitions des habiletés; elle plonge ensuite le répondant dans une sérieuse réflexion sur chacune des habiletés émotionnelles et le met au défi de réfléchir sur sa performance et sur les diverses façons de l'améliorer. Ici, on est au cœur du sujet, et le répondant doit se motiver pour une lecture en profondeur qui lui révélera l'arrière plan de chacune des habiletés sur lesquelles il a été testé. Dès lors, il devra retenir son souffle et y aller avec concentration, car au bout de sa lecture, il en saura beaucoup plus sur l'intelligence émotionnelle, sur sa propre performance et sur les raisons qu'il aurait à entreprendre un travail sur soi susceptible de l'aider à s'autotransformer.

Vient finalement la **troisième partie** du rapport visant à offrir au répondant une dernière chance de se situer par rapport à l'ensemble de l'opération qu'il vient de faire

et de réfléchir sur les enjeux qui se cachent à son insu derrière les énoncés simples auxquels il a répondu d'une manière spontanée.

Pour assurer ce retour sur l'ensemble de l'opération, nous avons procédé en sélectionnant deux énoncés importants par habileté, et en y proposant ce que nous avons appelé un « regard éclairant », question d'offrir au répondant une vue synthétique de chacune de ces habiletés et de lui permettre d'entrevoir les enjeux qui se cachent derrière la simplicité des énoncés. Ensuite, une réflexion sur l'essence de chacune de ces habiletés est proposée au répondant afin de lui permettre de terminer cet exercice en douceur.

Du côté graphique, pour chacun des deux énoncés retenus, le répondant voit apparaître à l'écran un diagramme situant ses choix de réponses à l'intérieur de l'ensemble des répondants, ce qui lui permet de visualiser d'un coup d'œil son insertion parmi les répondants. L'idée derrière ces diagrammes n'est pas tant de fournir au répondant des indicateurs quantitatifs sur ses résultats, mais de lui permettre de comparer ses choix à ceux des autres et de les questionner.

Bref, cette troisième partie du rapport des résultats permet au répondant de faire un dernier tour du test qu'il vient de passer d'une manière un peu rapide et spontanée, le but étant de l'inciter à trouver des pistes de réflexion susceptibles de l'aider dans sa réflexion sur lui-même.

Quant au **chapitre 7**, il s'arrête sur un spécimen du rapport individuel de résultats. De fait, après le chapitre 6, le lecteur a tout ce qu'il faut pour imaginer la structure et le contenu d'un rapport de résultats individualisé, mais nous avons jugé que devant l'abondance de l'information fournie pour tous les niveaux de performance, le lecteur peut avoir de la difficulté à visualiser un rapport simplifié qui ne tient compte que d'un seul cas, d'une seule personne qui a forcément un choix de réponses parmi tous les choix possibles.

Dans ce chapitre, nous incitons le lecteur à aller consulter un rapport de résultats individualisé généré pour un individu pris au hasard dans notre banque de données, mais nous l'incitons également, à partir de la lecture éventuelle de ce rapport individualisé à faire lui-même l'expérience de notre test et à générer un rapport de résultats pour lui-même dans le but de mieux en saisir l'importance dans une perspective pédagogique.

Pour concrétiser l'usage qu'on peut faire de notre matériel, nous présentons au lecteur à titre illustratif un programme éducationnel que nous conçu pour le monde de la petite enfance et expérimenté avec des groupes de responsables et d'éducatrices. Et finalement, nous revenons d'une façon plus explicite sur la présentation du rapport dans son format global, ses parties et son contenu détaillé tel qu'il se déploie concrètement dans le spécimen fourni à l'annexe 2.

Chapitre 1 : Contexte de la recherche

1.1 Définition du problème et état de la question

Au cours des siècles, l'éducation a favorisé l'intelligence intellectuelle et rationnelle au détriment de la dimension émotionnelle de la personne. (Guitouni 2000 : 156). Elle s'est donc surtout préoccupée du développement cognitif, et elle n'a pas prêté assez d'attention à la dimension affective. Cette préoccupation quasi exclusive en éducation par le côté rationnel va de pair avec l'évolution occidentale de la connaissance dans son ensemble. L'on se souviendra ici de l'importance du courant rationaliste du siècle des lumières et de la montée du scientisme qui affichera une foi inconditionnelle dans le progrès technique et scientifique au XIX^e et au début du XX^e siècle. Cela poussera la recherche dans le sens d'une psychologie expérimentale qui cherchera, entre autres, à cerner l'intelligence humaine avec des mesures psychométriques sophistiquées. En ce sens, on a assisté au tout début du XX^e siècle à la naissance des tests d'intelligence avec Alfred Binet, tests qui étaient destinés d'abord à détecter le retard mental des sujets et à prédire ainsi les difficultés scolaires de certains élèves, mais qui se sont vite enrichis pour tenter de mesurer avec précision ce qu'on ne tardera pas à appeler le QI « quotient intellectuel » des sujets, suite à quoi ils ont pris une importance capitale dans la sélection des candidats pour les domaines contingentés.

Allant dans le même sens, les agents du milieu de l'éducation ont mis au point des outils mathématiques pour évaluer le rendement de leurs disciples en ne retenant que les seules habiletés rationnelles, et l'on n'a pas tardé à réduire ce rendement à des formules comme les moyennes, la cote Z, et plus récemment encore, la cote R, avec toutes leurs dérivées. Dans tout cela, aucune place n'était faite aux composantes fondamentales de la personnalité telles la sensibilité, le sens esthétique, l'équilibre émotif et la motivation, sous prétexte que ces dernières ne sont pas objectives et ne sont donc pas mesurables. C'est dans cette perspective que jusqu'à présent, les

résultats quantifiés de nos élèves, qui ne prennent en compte que leurs seules prouesses intellectuelles, les précèdent et ouvrent pour eux ou non les portes de l'avenir dans les domaines les plus en demande, sans que l'on se soucie beaucoup de qui ils sont comme personnes ou de comment ils voient la vie.

Mais depuis quelque temps, des problèmes commencent à se poser à ce sujet et l'on questionne la validité d'une approche psychométrique qui ne s'arrête que sur le côté logique et rationnel. Un penseur comme Stanley Greenspan (1998) a montré que les tests du QI ont plus une valeur statistique qu'une valeur intrinsèque de mesure de l'intelligence.⁵ Cela place parfois dans l'embarras ceux qui ont à prendre des décisions à la lumière des résultats de ces tests, lorsqu'il s'agit, par exemple, de cas limites, comme celui de certains surdoués dont le score est supérieur à 150. Le problème, c'est qu'on ne peut savoir en quoi les surdoués sont plus intelligents que les autres. L'on sait seulement qu'ils se démarquent des autres, qu'ils s'écartent de la moyenne, mais l'on est incapable de prédire leur rendement dans un domaine ou dans un autre et surtout d'entrevoir les conséquences de leur choix sur leur propre vie.

On peut donc noter une double faiblesse du système à ce propos : d'un côté les évaluations ne distinguent pas clairement ce qu'est l'intelligence, qu'elles prétendent pourtant mesurer; et d'autre part, elles laissent complètement de côté tout l'aspect émotionnel de la personne évaluée, côté qui est cependant à la base de la personnalité des gens et donc de leur motivation, de leur épanouissement et de leur rendement à long terme.

Dès lors, les chercheurs se sont posé des questions fondamentales à propos de la nature de l'intelligence et de la façon de l'évaluer. Greenspan (1998) rappelle à cet effet que non seulement l'intelligence n'est pas purement cognitive, mais que l'on soupçonne un niveau émotionnel à sa base même (in Fournier 2000 :2). Une quinzaine d'années plutôt, Gardner (1983), avec sa théorie des intelligences multiples, avait affirmé l'existence de huit formes distinctes et complémentaires d'intelligences: spatiale, intra et interpersonnelle, kinesthésique, logico-mathématique, linguistique, musicale et

naturaliste, et par la suite, assisté par une imposante équipe de chercheurs, il a montré comment à chacune de ces intelligences correspond une aire particulière du cerveau qui est activée au moment où l'intelligence correspondante est sollicitée.

Grâce aux travaux de Gardner, nous savons aujourd'hui qu'il ne suffit pas de développer les seules intelligences logico-mathématique et linguistique que l'éducation a favorisées classiquement d'une manière quasi exclusive, mais qu'il faut s'occuper des autres formes d'intelligences qui constituent autant de portes d'entrée dans le monde de l'élève et qui fournissent des occasions privilégiées pour permettre son développement. Cela permet entre autres de découvrir les divers talents des élèves, d'augmenter chez eux l'estime de soi et donc une meilleure adaptation à l'école, et ultimement, cela pourrait même aider au développement de leurs intelligences logico-mathématique et linguistique en raison de l'encouragement obtenu par le développement de l'une ou l'autre des autres d'intelligence. Parmi ces diverses formes d'intelligence inventoriées par Gardner, les intelligences intra et interpersonnelle seront unifiées dans l'intelligence émotionnelle d'abord en 1990 par trois chercheurs américains (John Mayer, Peter Salovey et David Caruso⁶), et ensuite en 1995, par Daniel Goleman⁷, un remarquable professeur de psychologie à Harvard, doublé d'un chroniqueur scientifique exceptionnel au *New York Times*, qui sera le porte-étendard de cette nouvelle forme d'intelligence.

À partir de l'ouvrage de Goleman en 1995, l'intelligence émotionnelle a commencé à prendre une importance grandissante, et aujourd'hui, dans le milieu américain, mais également un peu partout au monde, la préoccupation de l'intelligence émotionnelle est très visible et un grand nombre de chercheurs s'y intéressent très sérieusement. À titre d'exemples, on peut citer R. Bar-On (1997, 2000) qui a acquis une renommée mondiale dans le domaine de l'intelligence émotionnelle et qui a mis au point son fameux EQ-i (Emotional Quotient inventory), ainsi que le premier programme en ligne pour l'entraînement au développement de l'intelligence émotionnelle. On peut citer également C.R.Snyder (1994, 1999), et M. Seligman (1991, 1994, 1995) deux leaders en psychologie positive, qui exploitent l'influence de la pensée positive et notamment

de l'optimisme sur le rendement des gens; M. Csikszentmihalyi (1990, 1993) qui exploite le modèle du *flow*, modèle que Goleman souhaiterait implanter comme une nouvelle approche en éducation, basée sur le contrôle optimal du stress et sur le plaisir qui en résulte à mettre ses émotions au service de l'action; R. Boyatzis (1994, 2003)), qui met l'accent sur l'importance de l'intelligence émotionnelle pour le développement du *leadership* au travail; C. Cherniss et M. Adler (2000) qui s'occupent eux aussi de la promotion de l'intelligence émotionnelle dans les entreprises; I. Filliozat (1998, 2001,2002) , N. Jérémie et P. Shepherd ⁸ qui développent la dimension de ce qu'ils appellent « l'intelligence du cœur »; S. Covey (1999) qui s'occupe de relever les habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent; et plus proche de nous, M. Guitouni (2000) qui, conscient du fait que l'intelligence émotionnelle est au cœur de l'identité de la personne, développe une approche préventive multidimensionnelle alliant le cognitif, l'émotif et l'instinctif.⁹ Bref, cette affluence vers l'intelligence émotionnelle est un signe des temps tout à fait indicatif du besoin de dépasser le simple domaine cognitif dans lequel s'est cantonnée l'éducation traditionnelle, et il est à prévoir que la recherche en éducation va sans doute s'orienter de plus en plus vers le développement du savoir être, après s'être longtemps fixée sur le savoir et sur le savoir faire.

Dans la foulée des productions portant sur les émotions, sur l'intelligence émotionnelle, sur l'intelligence du cœur et sur des domaines connexes, on a vu surgir dans les années récentes une batterie de tests cherchant à mesurer les composantes affectives de la personnalité et dont une grande partie a envahi le Web ¹⁰ . Tout se passe comme si les chercheurs veulent aujourd'hui récupérer le temps perdu dans ce domaine et faire le contrepois aux multiples tests du QI, principalement axés sur les habiletés cognitives, avec des tests du QÉ axés plutôt sur les composantes émotives de la personnalité. Mais alors que pour mesurer le QI, il existe une grande variété de tests validés et un grand nombre de moyens éprouvés pour assurer l'entretien et le développement de la pensée rationnelle, du côté du QÉ, on en est encore aux premiers balbutiements, et le domaine est grandement ouvert à la recherche et à l'expérimentation.

Pour notre part, une constante recherche et une surveillance vigilante de ce qui est disponible à ce sujet nous ont mis en contact avec un bon nombre de tests qui commencent à s'instaurer dans ce domaine. En les examinant de plus près, nous avons trouvé qu'ils se partagent en deux catégories : d'un côté, il y a les tests de **performance**, qui cherchent à mesurer et à évaluer les compétences émotionnelles. Ces tests s'inspirent en quelque sorte des tests classiques du QI et ils s'inscrivent dans la lignée de la psychologie scientifique. D'un autre côté, il y a des tests de **croissance** qui, inscrits plutôt dans la perspective d'une psychologie humaniste, prennent souvent la forme de « questionnaires » générant des rapports personnalisés à l'intention des gens en quête d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes¹¹. Dans la catégorie « performance », on retrouve trois tests majeurs devenus des tests classiques: le MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Test), le MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), et le LEAS (Levels of Emotional Awareness Scale). Quant à la catégorie « croissance », orientée vers le *Self-Report*, on y dénombre quatre tests majeurs, dont le EQ-i (Emotional Quotient inventory), le TMMS (Trait Meta-Mood Scale), le SSRI (Schutte Self-Report Inventory), et le TAS (Toronto Alexithymia Scale).¹² L'ensemble de tous ces outils ont en commun le fait qu'ils sont conçus pour le marché du travail en général et aucun d'eux ne serait destiné au milieu de l'éducation et encore moins à une clientèle donnée de ce milieu, comme la clientèle du collégial.

En plus de ces tests de base reconnus avec une valeur de référence dans ce domaine, il y a aujourd'hui un nombre croissant de petits tests qui reprennent des éléments classiques des tests en psychologie et qui s'arrêtent sur divers aspects de la personnalité tels la confiance en soi, la maîtrise de soi, l'anxiété, la motivation, la gestion du stress, le contrôle de la colère, la communication, la coopération, la gestion des conflits, etc. Il y en a d'autres, plus récents, qui s'intéressent plus directement à l'intelligence émotionnelle ou à certaines de ses composantes telles la gestion émotive, l'élan et le bien-être, l'optimisme, l'expression des émotions, l'empathie. Ici, on peut trouver une multitude de petits tests destinés surtout à piquer la curiosité des gens et à les amener à s'intéresser au vaste domaine de l'intelligence émotionnelle : c'est le cas d'un test de dix questions, que Goleman a placé sur le web¹³, ainsi qu'un autre petit test en français que Chabot (1998, 2001) a annexé à ses ouvrages sur l'intelligence

émotionnelle et qui consiste en un inventaire d'une quarantaine d'items dans lesquels on peut cocher pour déterminer certaines de ses forces émotionnelles, tout en étant invité à s'intéresser à ce domaine de l'intelligence.. Par ailleurs, nous avons pu identifier deux tests sur le web, l'un en anglais sur le site *Queedom.com* et l'autre en français, sur le site *Atoutest.com*, qui sont un peu plus substantiels et qui génèrent un rapport détaillé au répondant, lui permettant de comprendre son score et de réfléchir sur certains aspects importants de son intelligence émotionnelle.

Ayant fait le tour de cette production variée et hétéroclite des tests rattachables plus ou moins à ce qu'on pourrait appeler le quotient émotionnel, nous avons été amenés aux constats suivants : Parmi ces tests, il en existe un certain nombre qui appartiennent au domaine de la psychologie classique; ils sont sérieux, validés et utilisés par les psychologues dans une perspective de thérapie ou de croissance personnelle. Ces tests constituent des références au niveau de la vie affective en général, mais ils ne s'occupent pas de ce nouveau concept qu'est l'intelligence émotionnelle considérée comme un pivot central de la personnalité. En ce sens, cette catégorie de tests appartient de toute évidence à une autre époque.

Par ailleurs, il y a les deux séries de tests professionnels que nous avons cités plus haut et qui sont orientés vers la performance ou vers la croissance, sur le terrain de l'intelligence émotionnelle comme telle ou dans des zones très connexes. Ces tests, en plus d'être coûteux et disponibles seulement en anglais, ils sont conçus pour le marché du travail et non pour le milieu de l'éducation.

Quant à la panoplie hétéroclite des tests récents qu'on peut voir dans les ouvrages écrits et surtout sur le réseau Internet, bien que certains d'entre eux s'arrêtent sur des aspects intéressants de l'intelligence émotionnelle, aucun d'entre eux n'offre une vision élargie aux diverses compétences émotionnelles, et les deux tests plus sérieux que nous avons cités tantôt l'un en anglais et l'autre en français, ne sont nullement orientés vers l'éducation.

Ce tour d'horizon de l'ensemble de la production disponible dans ce domaine nous a convaincu que si nous voulons promouvoir l'idée de la pertinence du développement

émotionnel dans le milieu collégial, dans le but d'en montrer la rentabilité sur le plan scolaire, il nous faut passer par les étapes suivantes : d'abord mettre au point un outil de mesure fiable, destiné au domaine collégial, et grâce auquel nous pouvons mesurer le degré de développement des compétences émotionnelles. Ensuite, mettre en corrélation le résultat obtenu à ce test et le rendement global des élèves. Et finalement, dans le cas de corrélations positives, concevoir et mettre au point une série de stratégies pédagogiques susceptibles de développer les compétences émotionnelles qui sont corrélées à la réussite des élèves.

De fait, si l'on se soucie du côté émotionnel et qu'on veuille lui accorder la place qui lui revient en éducation et réagir ainsi au conservatisme traditionnel qui s'est surtout cantonné au développement du domaine cognitif, il est sans doute nécessaire d'avoir entre les mains des outils de mesure fiables pour évaluer les compétences émotionnelles, des outils qui soient en quelque sorte similaires à ceux qui sont disponibles dans le domaine cognitif. Et c'est justement dans cette perspective que nous avons inscrit notre recherche.

Pour entreprendre un tel projet, nous avons eu à nous laisser convaincre que l'intelligence émotionnelle est bel et bien une forme d'intelligence et qu'elle peut donc se décomposer en compétences émotionnelles identifiables que l'on peut mesurer, évaluer et développer. Or les travaux entrepris dans ce sens par des pionniers comme, Mayer et Salovey (1995, 1997, 2000), Mayer, Salovey et Caruso (1998a, 1999, 2000), et Goleman (1995, 1997, 1998b, 2000, 2000b) ne laissent pas de doute sur ce point. En outre, quand on observe la grande importance qu'a prise l'intelligence émotionnelle dans la dernière décennie, dans plusieurs domaines sociaux, on peut être davantage confirmé dans le désir de lui faire une place de choix en éducation où elle a pratiquement été absente, et où la scène, comme nous l'avons indiqué plus haut, a été occupée surtout par le développement cognitif.

Aujourd'hui, il est de plus en plus reconnu qu'«apprendre à allier les aptitudes intellectuelles à l'intelligence émotionnelle (...) est la clé de la réussite personnelle et professionnelle »¹⁴. Mais qu'entend-on par ce concept de l'intelligence émotionnelle qui

envahit de plus en plus la scène et qui se montre aujourd'hui comme étant à la base même de l'intelligence rationnelle, voire de toute la personnalité? S'il existe plusieurs définitions de ce concept, la définition de Goleman est sans doute la plus englobante. En bref, (Goleman, 1997 :108) définit l'intelligence émotionnelle comme étant « la capacité de percevoir ses propres émotions et de les contrôler, de détecter les émotions d'autrui (...); la faculté de s'automotiver et d'entretenir des relations harmonieuses et fructueuses avec les autres.» En outre, Goleman (1997:109) ajoute dans le même contexte que « l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse qui influe profondément sur toutes les autres en les stimulant ou en les inhibant». En ce sens, il a montré, que 188 chefs d'entreprise ayant exceptionnellement réussi dans leurs domaines respectifs avaient tous en commun un QÉ très élevé. Pour sa part, Snyder (1995) a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leurs notes du premier semestre que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans un domaine connexe, Seligman (1991) a comparé le rendement d'une cohorte de vendeurs d'assurance ayant obtenu un score élevé dans un test d'optimisme alors qu'ils avaient échoué le test d'aptitude qui leur avait été administré pour des fins de sélection, avec le rendement d'une autre cohorte de vendeurs qui, à l'opposé, ont bien réussi le test d'aptitude alors qu'ils avaient échoué le test d'optimisme. Le résultat du premier groupe (qui normalement n'aurait pas été retenu selon les critères de la compagnie d'assurance) a été de 21% supérieur à celui du deuxième groupe, la première année, et de 57% supérieur, la deuxième année.

Toujours dans le domaine de la vente, une autre étude citée par Dr Rich Handley¹⁵ a montré des corrélations positives entre le succès dans la vente et le score du QÉ de 1100 vendeurs professionnels logés dans plusieurs états des États-Unis, en Angleterre, au Japon et en Allemagne. Les chercheurs voulaient savoir s'il existait une différence dans le rendement entre les vendeurs dotés d'un score de QÉ élevé et celui des vendeurs ayant un score de QÉ moins bon. Dans cette expérience, le succès correspondait à l'atteinte des buts fixés à 100%, alors qu'on commençait à parler d'échec lorsque ces mêmes buts étaient atteints à 70% ou moins. L'analyse des

résultats a montré qu'il y avait bel et bien une nette différence entre le score du QÉ de ces deux catégories de vendeurs et que parmi les quinze composantes du QÉ, celles qui ont été les mieux corrélées avec le succès ont été **la confiance en soi, l'empathie, le bonheur, la conscience des émotions et les habiletés dans la résolution des problèmes.**

Si les constats qui précèdent font état de l'importance de la dimension émotionnelle dans la réussite sur le marché du travail, depuis quelques années, on commence à observer un début d'expérimentation dans ce même sens, dans le domaine de l'éducation. On peut citer à cet effet une expérimentation remarquable faite en 2001 et inspirée de l'inventaire de QÉ de Bar-On (1997). Cette expérimentation fut menée au département de psychologie à l'université de Trent, à Peterborough, Ontario, où Dr D.A.Parker du département de psychologie rapporte que « l'étude des compétences émotionnelles et sociales (i.e. de l'intelligence émotionnelle) s'est avérée un prédicteur utile du succès académique ». En effet, à la fin de l'année scolaire 2000, les chercheurs ont comparé le score obtenu par deux groupes d'étudiants dans les compétences émotionnelles établies par l'inventaire de Bar-On à leurs résultats scolaires. Le groupe 1 qui était constitué de 67 étudiants ayant obtenu des résultats scolaires élevés (moyenne générale supérieure ou égale à 80%) avait eu également des scores élevés dans les compétences émotionnelles, alors que le groupe 2 constitué de 65 étudiants et ayant obtenu des résultats scolaires faibles (moyenne générale 59% et moins) avait également obtenu des scores faibles dans les compétences émotionnelles de Bar-On.

Le test de Bar-On qui avait été administré aux deux groupes avait mesuré certaines habiletés émotionnelles intrapersonnelles ainsi que l'adaptabilité et la gestion du stress. L'expérience a montré que ces éléments de l'intelligence émotionnelle ont eu des corrélations positives avec le groupe d'étudiants à succès dans lequel 82% des sujets ont été correctement identifiés, et des corrélations négatives avec le groupe d'étudiants faibles, dans lequel 91% ont été correctement identifiés¹⁶.

Depuis environ une décennie, un nombre grandissant d'études et d'expérimentations montre que l'intelligence émotionnelle constitue véritablement une dimension

fondamentale de la personnalité et qu'au développement de ses diverses compétences correspond une augmentation de la performance dans divers domaines de la vie. Comme les corrélations entre les compétences émotionnelles et le rendement ont été surtout établies pour le marché du travail et en particulier pour le domaine de la vente, et qu'au niveau de l'éducation il n'y a pas eu de recherches importantes pour confirmer l'existence de telles corrélations, le milieu de l'éducation serait sans doute intéressé à vérifier si à un niveau élevé de compétences émotionnelles correspond en fait une performance proportionnelle sur le plan des études. Si des expérimentations hésitantes et faites sur un petit nombre de sujets ont été tentées dans certaines universités, comme celle citée plus haut, aucune d'entre elles n'a été suffisamment élaborée pour être concluante, et nous estimons que tout cela ouvre une piste de recherche dont les enjeux sont fondamentaux en éducation, surtout au moment où nous sommes collectivement à la recherche d'indices pour augmenter la réussite de nos élèves.

Dans une telle perspective, un projet de recherche comme celui que nous avons mené dans les quatre dernières années, et qui a consisté justement à procéder à une large étude visant une vaste proportion des élèves du collégial et établissant les corrélations entre le niveau de développement des compétences émotionnelles de ces élèves et leur rendement collégial dans son ensemble, devrait sans doute aider à mieux entrevoir le rôle que pourrait jouer la dimension émotionnelle en éducation. Et dans une telle perspective, la mise sur pied de notre test pour mesurer d'une façon fiable le degré de développement des compétences émotionnelles peut sans doute être considérée comme un élément permettant le dépistage d'élèves « à risque » dès leur arrivée au collégial, et permettant surtout de leur proposer des stratégies d'intervention destinées à pallier à leurs carences émotionnelles et à favoriser leur développement et partant leur réussite scolaire.

S'il est grand temps pour l'éducation d'accorder à l'intelligence émotionnelle la place qui lui revient dans la formation des élèves, il est impératif que le personnel enseignant soit sérieusement sensibilisé à l'importance d'une telle formation et qu'il ait entre les mains les outils nécessaires pour pouvoir développer, d'abord chez lui et ensuite chez les élèves, ce pan important de la formation. Et c'est justement la perspective dans laquelle nous avons inscrit notre recherche dont nous allons, dans ce qui suit, clarifier les objectifs et exposer l'approche méthodologique qui a servi à l'atteinte de ces derniers.

À la recherche des origines du concept de l'intelligence émotionnelle

Dans les travaux préparatifs à cette recherche qui nous tient à cœur et à laquelle nous nous intéressons depuis plusieurs années, nous avons examiné avec intérêt ce que les pionniers de l'intelligence émotionnelle nous apprennent sur ce concept. Nous pensons ici à des gens comme Gardner (1983), Ledoux (1990, 1996, 2001), Mayer, Salovey et Caruso (1990), et Goleman (1995). Grâce au recours aux travaux de ces fondateurs, nous avons réussi à circonscrire plusieurs composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle que nous avons effectivement retenues dans le test où elles sont maintenant mesurées. En outre, nous avons aussi considéré avec un soin particulier à la fois le contenu et la forme d'un grand nombre de tests disponibles dans ce domaine, ce qui nous a permis de mettre sur pied un prototype de ce produit avant même le début de la recherche, et cela nous a permis d'avancer plus rapidement dans la première phase de cette recherche. ¹⁷

Ce qui est heureux, c'est que, pour quelqu'un qui voudrait s'en préoccuper, le domaine de l'intelligence émotionnelle offre aujourd'hui un terrain fertile et des points d'appui qui se font de plus en plus solides, pour entamer la construction d'outils de mesure qui pourraient se situer à la jonction des tests de performance et des tests de croissance. Il s'agit toutefois, en s'inspirant de tout ce qui existe, d'adapter le contenu aux besoins de l'éducation, car, dans ce dossier, elle fait vraiment figure de parent pauvre.

En abordant cette recherche, nous avons surtout envie d'augmenter la sensibilité au dossier de l'intelligence émotionnelle dans le milieu de l'éducation, afin d'enrichir la

formation intellectuelle traditionnelle de la dimension affective qui lui a gravement manqué. Si ce sont surtout les entreprises et le milieu du travail qui ont exploité l'intelligence émotionnelle et qui ont cherché à tirer profit de ses retombées, nous estimons qu'il est grand temps que le milieu de l'éducation en bénéficie lui aussi.

qn

S'il est grand temps pour l'éducation d'accorder à l'intelligence émotionnelle la place qui lui revient dans la formation des élèves, il est impératif que le personnel enseignant soit sérieusement sensibilisé à l'importance d'une telle formation et qu'il ait entre les mains les outils nécessaires pour pouvoir développer, d'abord chez lui et ensuite chez les élèves, ce pan important de la formation. Et c'est justement la perspective dans laquelle nous avons inscrit notre recherche dont nous allons, dans ce qui suit, clarifier les objectifs et exposer l'approche méthodologique qui a servi à l'atteinte de ces derniers.

S'il est grand temps pour l'éducation d'accorder à l'intelligence émotionnelle la place qui lui revient dans la formation des élèves, il est impératif que le personnel enseignant soit sérieusement sensibilisé à l'importance d'une telle formation et qu'il ait entre les mains les outils nécessaires pour pouvoir développer, d'abord chez lui et ensuite chez les élèves, ce pan important de la formation, et c'est justement la perspective dans laquelle nous avons inscrit notre recherche.

À partir du résumé de l'état de la question que nous venons de faire, le lecteur peut retrouver les objectifs de cette recherche, objectifs qui, réduits à leur plus simple expression, peuvent se résumer comme suit :

- créer et valider un test général qui mesure le quotient émotionnel des élèves du collégial et qui puisse servir à la fois comme un outil de mesure de l'intelligence émotionnelle de ces élèves et un moyen pour intéresser les pédagogues à l'importance de l'intelligence émotionnelle en éducation;
- corrélérer les résultats scolaires avec les résultats à ce test dans le but d'identifier les habiletés émotionnelles les plus liées à la réussite scolaire;

- utiliser ce test comme un outil de dépistage des élèves à risque et mettre sur pied des stratégies et des recommandations susceptibles de venir en aide aux élèves souffrant de carences émotionnelles pouvant affecter leur réussite scolaire.

En ce qui a trait aux moyens utilisés pour l'atteinte de ces objectifs, on peut les résumer comme suit :

À la recherche des origines du concept de l'intelligence émotionnelle

Dans les travaux préparatifs à cette recherche qui nous tient à cœur et à laquelle nous nous intéressons depuis plusieurs années, nous avons examiné avec intérêt ce que les pionniers de l'intelligence émotionnelle nous apprennent sur ce concept. Nous pensons ici à des gens comme Gardner (1983), Ledoux (1990, 1996, 2001), Mayer, Salovey et Caruso (1990), et Goleman (1995). Grâce au recours aux travaux de ces fondateurs, nous avons réussi à circonscrire plusieurs composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle que nous avons effectivement retenues dans le test où elles sont maintenant mesurées. En outre, nous avons aussi considéré avec un soin particulier à la fois le contenu et la forme d'un grand nombre de tests disponibles dans ce domaine, ce qui nous a permis de mettre sur pied un prototype de ce produit avant même le début de la recherche, et cela nous a permis d'avancer plus rapidement dans la première phase de cette recherche. ¹⁸

Ce qui est heureux, c'est que, pour quelqu'un qui voudrait s'en préoccuper, le domaine de l'intelligence émotionnelle offre aujourd'hui un terrain fertile et des points d'appui qui se font de plus en plus solides, pour entamer la construction d'outils de mesure qui pourraient se situer à la jonction des tests de performance et des tests de croissance. Il s'agit toutefois, en s'inspirant de tout ce qui existe, d'adapter le contenu aux besoins de l'éducation, car, dans ce dossier, elle fait vraiment figure de parent pauvre.

En abordant cette recherche, nous avons surtout envie d'augmenter la sensibilité au dossier de l'intelligence émotionnelle dans le milieu de l'éducation, afin d'enrichir la formation intellectuelle traditionnelle de la dimension affective qui lui a gravement manqué. Si ce sont surtout les entreprises et le milieu du travail qui ont exploité

l'intelligence émotionnelle et qui ont cherché à tirer profit de ses retombées, nous estimons qu'il est grand temps que le milieu de l'éducation en bénéficie lui aussi.

1.2 Hypothèse et objectifs du projet

1.2.1 Hypothèse et objectif principal

Partant de l'hypothèse que le quotient émotionnel d'un élève qui arrive au collégial est un bon prédicteur de sa CRC (Cote de Rendement Collégial)¹⁹, nous avons formulé comme suit l'objectif principal de ce projet : mettre sur pied, ajuster et expérimenter auprès des élèves du réseau collégial un instrument de mesure qui prendra la forme d'un test général de l'intelligence émotionnelle, susceptible d'évaluer le quotient émotionnel (QÉ) et de fournir aux répondants des indications précises pour le développement de chacune des composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle qui y seront retenues.

Une double perspective sous-tend cet objectif : d'une part la sensibilisation du milieu collégial à l'importance de l'intelligence émotionnelle et à la nécessité de son développement à la fois chez les éducateurs et chez les élèves; et d'autre part, l'espoir de transformer cet outil de mesure, qu'est le test de l'intelligence émotionnelle, en un outil de dépistage des élèves à risque, et de préparer à leur intention dans une phase subséquente, des stratégies pédagogiques susceptibles de développer leur intelligence émotionnelle et partant, d'augmenter leur chance de réussite scolaire et personnelle.

1.2.2 Objectifs particuliers : Énumération et description sommaire du processus suivi pour les atteindre (justification)

Dans le but de réaliser l'objectif principal de ce projet, il nous a fallu passer par les objectifs particuliers que nous allons énumérer succinctement et justifier par une description sommaire du travail fait pour les atteindre.

1.2.2.1 Délimiter le plus précisément possible le concept de l'intelligence émotionnelle et assurer un dénombrement le plus complet possible de ses composantes fondamentales, dans le but de les intégrer à notre test.

Justification : Pour réaliser cet objectif particulier, il a fallu un sérieux travail de **recension** des écrits (livres, articles, tests, documents, sites web) de la dernière décennie, dans le domaine de l'intelligence émotionnelle. Cette étape a été **triple** importante, car en plus de nous aider dans la **délimitation** du concept de l'intelligence émotionnelle et du **dénombrement** de ses composantes fondamentales, elle nous a servi également dans **l'exploration** de divers modèles de tests disponibles, afin de préparer le test du QÉ que nous avons mis sur pied, et elle nous a aidé également dans la mise sur pied d'un **corpus de textes et de références** que nous avons patiemment consultés et qui nous ont servi à rendre explicite dans notre test toute la partie théorique qui explique à la fois l'identité de l'intelligence émotionnelle et de ses composantes ainsi que leur importance en éducation.

Pour nous être occupés partiellement de ce dossier lors de notre dernière recherche PARÉA,²⁰ nous savions qu'il existe aujourd'hui une documentation expansive au sujet de l'intelligence émotionnelle, documentation que nous avons alors commencé à fouiller mais qui était trop riche pour que nous puissions en avoir fait le tour dans une préoccupation passagère. Nous savions également, de par les contacts établis à ce propos avec un nombre significatif de nos collègues du réseau, lors de conférences et de rencontres d'échanges sur le sujet, qu'il existait un réel intérêt chez eux pour ce domaine et que certains d'entre eux étaient prêts à prêter mains fortes si nous devions nous engager dans une recherche sur ce domaine.

1.2.2.2 Créer un test général destiné au milieu de l'éducation et couvrant l'essentiel des composantes de l'intelligence émotionnelle, dans le but de mesurer le quotient émotionnel des élèves du collégial.

Justification : En second lieu, nous distinguons une phase très importante de création et d'ajustement d'un instrument de mesure de l'intelligence émotionnelle. Comme nous l'avons indiqué dans l'état de la question, le thème de l'intelligence émotionnelle est en train d'envahir la pédagogie et de placer ainsi les pédagogues dans une situation de rattrapage. En outre, le développement récent de l'intelligence émotionnelle ayant

montré que cette dernière constitue une sorte d'aptitude maîtresse dont le développement entraîne celui des autres aptitudes a fourni des indices précieux à l'éducation pour la nécessité de développer cette forme d'intelligence. Or, si dans le passé, l'éducation cherchant à développer l'intelligence rationnelle avait mis au point des outils pour mesurer cette dernière et des stratégies pour l'entretenir, aujourd'hui, il est nécessaire de construire des outils pour mesurer et pour développer cette nouvelle forme d'intelligence. C'est donc là une situation qui justifie qu'on s'engage à produire de tels outils, et c'est dans cette perspective que ce projet s'est inséré.

1.2.2.3 Assurer les qualités métriques de ce test qui comprend la validité du contenu, la validité du construit, la qualité des items (pouvoir discriminant), la fidélité et la validité prédictive.

Justification : Ici, nous avons eu à nous assurer d'abord sur le plan du contenu, de la **qualité des items et des catégories**. Pour ce faire, nous avons commencé par faire une analyse serrée des items (énoncés) pour nous assurer d'abord de leur **clarté** et de leur **univocité**, (i.e. du fait qu'ils soient clairement compréhensibles et sans ambiguïté pour la clientèle visée, et qu'ils portent sur un seul objet à la fois), et ensuite de leur **pertinence** et de leur **suffisance** (i.e. du fait que chaque item contribue à mesurer l'habileté/qualité à laquelle il est rattaché, et que l'ensemble des items rattachés à une habileté/qualité contribuent à mesurer significativement cette dernière).

Ensuite, sur le plan du construit, nous avons mesuré **l'homogénéité** de chacun de ces items (i.e. le fait qu'ils aient tous un degré de difficulté comparable, et qu'en tout, ils contribuent à bien mesurer la composante à laquelle ils sont rattachés).

En deuxième lieu, nous avons eu à mesurer d'abord **l'homogénéité des habiletés/qualités** retenues (i.e. le fait que chaque habileté/qualité représente un degré de difficulté comparable aux autres dans l'ensemble du test), et à mesurer ensuite leur **pertinence** et leur **suffisance** (i.e. le fait que chaque habileté/qualité mesurée contribue à mesurer un aspect important du quotient émotionnel, et qu'ensemble, elles offrent une mesure significative de ce même quotient).

En troisième lieu, nous nous sommes occupés de mesurer la fidélité de l'outil (i.e. le fait que les composantes retenues de l'intelligence émotionnelle étaient assez complètes pour en mesurer tous les aspects essentiels. (Ceci était déjà entamé dans la mesure de la suffisance des items et des habiletés/qualités, mais il a fallu faire d'autres tests statistiques pour le compléter). Et finalement, puisque ce test est destiné à devenir un outil de dépistage, nous étions surtout intéressés à en établir la validité prédictive. Cette dernière devait se faire à deux niveaux : le premier c'est celui de la corrélation entre le QÉ et la cote R, et nous avons pu le faire seulement à la toute fin, parce qu'il nous fallait d'abord faire passer le test à l'ensemble des répondants tel que prévu dans le calendrier des activités, et ensuite colliger et saisir la cote R de ces répondants et établir les corrélations nécessaires. Cette étape de la validité prédictive a été réalisée et même si les résultats ne sont pas très forts - comme nous l'expliquons dans notre rapport final, dans le chapitre portant sur « l'analyse des résultats » - ils sont quand même encourageants parce que nous avons obtenu une corrélation positive constante. Quant à la deuxième partie de la mesure de cette validité prédictive, elle concernera le rapport entre le recours à nos stratégies d'intervention et l'amélioration éventuelle des habiletés/qualités émotionnelles concernées. Mais hélas, cette phase devrait être faite plus tard, sur une base longitudinale, soit sur la clientèle qui a déjà passé notre test et qui voudrait bien nous aider à faire un suivi, soit sur une nouvelle cohorte avec laquelle l'entente sera conclue pour une collaboration à long terme, et dans les deux cas, le travail devrait être fait par la relève, vu que nous sommes déjà à notre retraite et que nous ne serons plus éligibles aux fonds du PAREA.

1.2.2.4 Préparer le terrain pour faire une **passation expérimentale et élargie** du test et pour **créer des attentes** pour l'utilisation éventuelle de notre outil dans le réseau collégial.

Justification : La sensibilisation du milieu qui a été faite tout au long de cette recherche et même lors de notre dernière recherche sur les attitudes et les pratiques pédagogiques, et le corpus de textes et de références documentaires de même que l'ensemble des présentations que nous avons faites à travers la province depuis le

début de ce projet ont préparé le terrain et nous ont permis d'avoir une grande collaboration à travers le réseau.

Ceci a permis d'abord d'assurer la **passation expérimentale** à une clientèle assez importante (soit 250 sujets) étendue à l'ensemble du réseau, ce qui nous a permis à la fois de faire les ajustements nécessaires à notre outil, de calculer les normes pour la clientèle du collégial et d'ajuster la pondération des items pour satisfaire aux normes statistiques requises. Par la suite, cette sensibilisation du milieu a rendu notre tâche plus aisée lors de la passation élargie de notre test à un très grand nombre de sujets (environ 1100 sujets) répartis dans l'ensemble du réseau collégial, et pour la cueillette des résultats scolaires de la quasi-totalité des répondants.

Cette sensibilisation du milieu à notre projet portera également ses fruits dès l'an prochain, lorsque dans l'ensemble du réseau des agents responsables de l'aide à la réussite des élèves utiliseront notre matériel pour cette fin. N'oublions pas que nous visons à faire de notre test un outil de dépistage précoce des élèves à risque et à la mise sur pied de stratégies dans le but d'intervenir auprès d'eux aussitôt que possible afin de diminuer les obstacles qui se dressent à eux dans leur cheminement au collégial. C'est là que ces stratégies pédagogiques développées pour diminuer les carences émotionnelles correspondantes aux habiletés les plus corrélatives avec le succès scolaire seront susceptibles de donner les résultats escomptés.

1.2.2.5 Faire passer le test mis sur pied et validé au plus grand nombre d'élèves du réseau collégial dans son ensemble (cible 1500 sujets) et obtenir pour ces mêmes élèves la cote de rendement collégial (CRC).

Justification : Ici l'objectif était double : d'une part, nous voulions obtenir un degré élevé de validité en faisant repasser au test les mêmes tests statistiques administrés après la passation expérimentale, et d'autre part, établir la corrélation entre les résultats scolaires et ceux obtenus pour ce test dans chacune des habiletés émotionnelles.

D'un point de vue méthodologique, ce qui comptait surtout pour nous, c'était d'assurer les mêmes conditions lors de la passation du test. Pour cela, nous avons contacté nos

personnes-ressources qui devaient s'occuper d'administrer le test à des groupes d'élèves dans les diverses institutions collégiales et nous leur avons expliqué clairement ces conditions. Nous avons également rédigé un texte pour le protocole de passation du test que nous avons acheminé à ces personnes-ressources et nous leur avons demandé de bien présenter ce protocole à leurs élèves. À la fin de ce protocole, nous avons prévu également un petit rappel destiné aux répondants, question de vraiment nous assurer que le message allait passer. En outre, chaque fois qu'il nous était possible de nous rendre sur place pour faire nous-mêmes la présentation au premier groupe d'élèves qui passait notre test, nous le faisons, donnant ainsi une illustration directe de ce qu'il fallait faire à la personne-ressource. Bref, nous avons fait tout ce qui était en notre possible pour assurer des conditions homogènes aux diverses passations du test à travers la province, et nous sommes satisfaits du résultat.

1.2.2.6 Corréler les résultats de ce test avec la **CRC** de tous les répondants dans le but de transformer ce test en un outil de dépistage précoce des élèves à risque.

Justification : Ici, on était au point névralgique de toute l'opération, car c'est là que l'hypothèse de la recherche était appelée à se faire confirmer ou infirmer. Les études faites en ce sens nous ont poussés à espérer une confirmation assez claire de l'hypothèse, mais comme il n'y avait pas de précédent sérieux dans le milieu scolaire pour une telle enquête, et comme notre projet consistait à concevoir un nouvel outil qui n'est pas encore testé, nous avons eu à procéder avec beaucoup de prudence et minutie. Dans la partie correspondante à celle-ci au chapitre 3, nous avons explicité les moyens que nous avons mis en œuvre pour sécuriser la démarche à ce niveau, et dans l'analyse des résultats, nous y sommes revenus encore une fois. Dès lors, le lecteur intéressé à en savoir plus pourra référer à notre rapport final pour suivre de plus près les détails de la démarche.

1.2.2.7 Assurer une programmation permettant de **générer un rapport de résultats personnalisé** à l'intention de chaque répondant, en fonction de son niveau de développement dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles retenues.

Justification : Ici, le travail a été long et coriace, mais nous y avons mis tous les efforts nécessaires pour arriver à un rapport de résultats substantiel dont le lecteur pourra examiner le contenu dans la partie correspondante de ce rapport. Nous avons recueilli des commentaires assez positifs à propos de ce rapport de la part de certaines personnes-ressources très qualifiées qui ont accepté de passer elles-mêmes notre test et d'examiner leur propre rapport de résultats pour en mesurer la pertinence et l'utilité. Disons d'abord que le rapport de résultats est la partie de notre travail qui intéresse le plus les répondants. En effet, c'est là qu'ils obtiennent en premier leur portrait émotionnel élaboré à partir de leur niveau de développement dans chacune des habiletés/qualités retenues dans le test. Cette partie du rapport a exigé du travail en amont et en aval, car pour arriver à donner ce portrait, il fallait d'abord faire tout le travail nécessaire pour assurer les qualités métriques de l'outil, dont nous avons parlé un peu plus tôt dans ce texte; il fallait ensuite assurer la pondération des items, car le choix d'une réponse donnée sur l'échelle graduée n'avait pas toujours la même valeur. Il dépendait du type de l'énoncé (et il y en avait 5), lequel dépendait du contenu et de la formulation de ces énoncés. Mais, nous sommes satisfaits de ce qui a été fait à ce propos.

Toutefois, nous ne pouvions pas nous contenter de fournir ce portrait au répondant sans lui expliquer au préalable la démarche dans laquelle il s'inscrit et les enjeux de l'ensemble de l'opération. Le rapport de résultats devait donc jouer en même temps un rôle formatif et évaluatif, et pour cela, il fallait que l'aspect évaluatif soit secondarisé, car nous ne voulions pas que les résultats de ce test servent à un classement en vue d'une sélection des candidats à des choix de professions ou à des postes donnés. Dès lors, la partie formative a pris une grande ampleur dans le rapport, et nous avons masqué la partie évaluative après lui avoir consacré une plus grande place dans une première version de notre test. Pour ce faire, nous avons décidé de donner ces résultats sous forme de niveau de développement plutôt que sous une forme chiffrée et quantifiée.

De fait, nous nous sommes rendu compte que dans sa version quantifiée le rapport de résultats était calqué sur le test du QI dans lequel on mesure des connaissances ou

des compétences où les réponses des sujets sont vraies ou fausses, alors que dans le cas de ce test qui mesure le QÉ, les bonnes réponses sont surtout celles qui permettent de révéler le répondant à lui-même.

Qui plus est, ce rapport de résultats avait également pour mission de placer le répondant dans une perspective de prise de conscience de lui-même et de travail sur soi en vue d'une autotransformation. Cette partie a été entamée dès le départ grâce à un certain nombre de conseils et de recommandations susceptibles d'aider le répondant à s'améliorer ou à consolider ses acquis, mais à la suite du travail sur les stratégies d'intervention que nous avons effectué lors de la dernière année du projet, il nous a fallu retravailler l'ensemble du rapport des résultats pour y incorporer subtilement ces stratégies.

Avec tout cela, il n'est pas étonnant que ce rapport de résultats ait pris une dimension importante dans cette recherche et qu'il ait pris beaucoup de travail et beaucoup d'ajustements et dans sa forme et dans son fond, et malgré tout cela, nous sommes conscients qu'on en est devant un produit très perfectible, et c'est pourquoi, nous pensons que des efforts supplémentaires devraient être dispensés en ce sens afin d'enrichir le support au répondant qui constitue, tout compte fait, le point central de toute cette opération.

1.2.2.8 Créer une interface interactive pour rendre le test disponible en ligne.

Justification : Puisque nous destinions ce test à l'ensemble de la clientèle collégiale du Québec, il nous fallait le rendre le plus accessible possible à l'ensemble de cette clientèle. Or, avec le progrès technologique, le moyen le plus sûr pour ce faire, c'était de le rendre accessible en ligne. De cette façon, nous éliminons également les erreurs de transcription des données, et nous rendons le rapport de résultats accessible instantanément aux répondants, immédiatement après la passation du test. En outre, cette interactivité entre les réponses des sujets, le traitement de leurs résultats et le rapport de résultats à générer, pouvait assurer une plus grande satisfaction aux répondants, ce qui a eu pour effet d'augmenter leur motivation à entamer la passation

du test et à l'achever. Qui plus est, cette façon automatisée de passer le test et d'obtenir instantanément un rapport de résultats a augmenté le degré de confidentialité de l'ensemble de l'opération, tout en améliorant les conséquences écologiques d'une telle opération. En effet, de cette façon, il y avait moins d'intermédiaires qui pouvaient être au courant des résultats, lesquels étaient protégés par un code d'accès unique à chaque répondant, et il y avait également moins de gaspillage de papiers, car il n'était pas nécessaire de reproduire le questionnaire pour chaque répondant. De plus, à cause de l'accessibilité permanente en ligne du rapport de résultats, le répondant n'était pas même obligé d'en imprimer une version papier. Par ailleurs, à mesure que la banque de données s'enrichissait, il était possible pour chaque répondant de revenir visionner son rapport de résultats et de constater, surtout dans la dernière partie, l'évolution de sa position comparative à l'ensemble des répondants devant les énoncés les plus névralgiques de chacune des treize habiletés/qualités retenues.

1.3 Un rappel du Calendrier des activités

1.3.1 La raison de ce rappel

Bâtir le calendrier des activités est une étape importante qui accompagne la conception et la réalisation d'un projet de recherche. Plus on met de temps à le penser, plus on facilite le déroulement des étapes subséquentes et la réalisation du travail dans une séquence logique et ordonnée. Mais il arrive que la réalité nous impose des modifications. Il faut alors repenser localement le déroulement des activités qui tombent dans le cadre temporel où on est obligé d'introduire un changement, et il faut par la suite revenir à la feuille de route prévue dans le reste du calendrier. La fidélité au calendrier des activités fait partie intégrante de l'engagement du chercheur par rapport au projet.

Dans ce qui suit, nous rappelons à titre illustratif le calendrier des activités qui était prévu lors du dépôt initial de notre projet, et dans l'ensemble, on peut dire que nous l'avons suivi scrupuleusement sauf pour deux points qui ne dépendaient pas tout à fait de notre volonté.

Le **premier point** a été majeur : il a consisté dans un changement radical du programme de notre première année de recherche, lequel nous avait été en quelque sorte « dicté » dans le temps par le comité d'évaluation du projet. Nous avons consigné le bilan détaillé de cette première année modifiée dans notre premier rapport d'étape remis à la direction de PAREA en mars 2005.

Au bout de cette première année que le comité évaluateur nous avait donnée pour nous ajuster à ses exigences spécifiques, nous étions invités à soumettre à nouveau le projet, ce qui fut fait, et c'est la raison pour laquelle, en partant du calendrier initial des activités qui avait été soumis dans le temps à la direction de PAREA, on peut noter un décalage d'une année avec le calendrier réel tel qu'il s'est déroulé par la suite.

Quant au **deuxième point** que nous avons par ailleurs justifié a posteriori à la direction de PAREA, c'était l'an dernier où nous avons investi beaucoup plus de temps et d'énergie dans la diffusion de notre matériel en prenant part à plusieurs activités de formation et de conférences que nous avons données, notamment dans le cadre du colloque international de l'AIPU, dans celui des formations que nous avons données également dans le monde de la petite enfance, et dans celui de la traduction d'une très grande partie de notre matériel. Nous nous sommes alors engagés à terminer notre rapport final durant la session de l'automne 2008.

Mis à part ces deux changements au calendrier, nous pouvons affirmer avec certitude que nous avons respecté tout le reste, et dans ce qui suit, nous rappelons le chemin parcouru en faisant le parcours du calendrier des activités.

1.3.2 Le calendrier des activités qui a permis la réalisation progressive de notre recherche

Lorsqu'on soumet un projet, on est enthousiaste et l'on prévoit un certain nombre de retombées et pour le collègue du chercheur et pour le réseau dans son ensemble. Il arrive que ce qui est prévu soit atteint voire dépassé, mais il arrive aussi qu'il y ait des écarts entre la théorie et la pratique, entre le projet sur papier et sa réalisation sur le terrain. Dès lors, il importe de faire le bilan de ce qui a été réalisé du projet une fois les travaux terminés, et un retour sur le calendrier des activités prévues lors du dépôt du

projet permet de parcourir les étapes et de noter les réalisations et les écarts. Nous faisons ce retour dans les lignes qui suivent afin de comparer ce qui était prévu avec ce qui a été bel et bien réalisé.

Session Automne 2005

- Recherche documentaire et mise au point d'un dossier en ligne sur l'intelligence émotionnelle

- ❖ Période de consultation documentaire dans le triple but de circonscrire le concept de l'intelligence émotionnelle, de continuer l'exploration des tests du QÉ (fond et forme), et d'établir un dossier de documentation en ligne sur l'intelligence émotionnelle. (Voir justification des objectifs, étape 3)

- Conception d'un plan avancé du test et réalisation d'une première version d'énoncés à partir de l'analyse du prototype

- ❖ À partir de la recherche documentaire, retenir les composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle qui, dans le test, prendront la forme de compétences émotionnelles. Dans le prototype de test préparé pour cette recherche, nous avons prévu une dizaine de compétences. Il s'agit ici d'interroger la littérature courante pour savoir ce qu'il faut ajouter à ces compétences, ce qu'il faut en retrancher et ce qu'il faut en confirmer avec ou sans modification.
- ❖ Ces composantes étant établies, on passe à la formulation des énoncés qui en expriment le contenu d'une façon explicite. Ici aussi, le travail entamé dans le prototype a servi de point de départ, et nous avons procédé d'abord à un enrichissement quantitatif (un nombre significatif d'énoncés pour chaque compétence émotionnelle) et à une analyse qualitative afin d'améliorer des éléments comme la clarté, la pertinence et la suffisance des énoncés retenus pour chaque compétence, de même que leur simplicité et leur univocité.
- ❖ Ce double travail de délimitation des compétences émotionnelles et des énoncés pour en exprimer le contenu nous a aidés à concevoir un plan avancé

du test qui a pris en considération le type de questions à retenir, le type de choix de réponses, le format global, le type de pondération, le rapport des résultats, etc.

Session Hiver 2006

- Design et réalisation de l'outil Web pour la passation du test en ligne

- ❖ Consultation d'experts pour la conception du design et pour la bonification de l'outil Web interactif permettant la passation du test en ligne, la production d'un rapport personnalisé des résultats et la conservation et l'exportation des données pour fins d'analyse statistique. Dans le design de cet outil Web, on s'est arrêté sur les éléments suivants :
 - Format de l'entrée des données
 - Échelle des choix de réponses
 - Conditions d'accès au système
 - Informations demandées du répondant
 - Format du rapport à générer pour l'utilisateur (scores obtenus, explication des compétences émotionnelles, interprétation des résultats, recommandations pour améliorer telle ou telle compétence émotionnelle, etc.)
 - Possibilité de rebranchement pour accès aux résultats d'un test déjà passé
 - Interface pour la modification éventuelle des questions (en cours de validation)
 - Interface pour la modification de la pondération (en cours de validation)
 - Interface pour capter les données en fichier texte pour fins de traitement statistique que l'on pourra transférer vers un chiffrier électronique ou un logiciel de traitement statistique)

- Mise au point d'une première version complète du test du QÉ

- ❖ À partir des composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle identifiées lors de la recherche documentaire, et des premières propositions d'énoncés colligés pour expliciter le contenu de ces composantes, nous avons mis sur pied une première version complète du test, et ce en prévision de son insertion éventuelle dans l'outil Web préparé pour permettre la passation du test en ligne.

- Équipe de validation

- ❖ Tel que prévu, nous avons constitué une équipe de trois personnes expérimentées (Paul Guertin, Jean-Guy Banville et Joseph Chbat) pour assurer trois séances d'ajustement pré-expérimental, post-expérimental et final du test. Cela nous a permis d'assurer la révision du libellé des énoncés, de leur pondération, du format général du test, et finalement du contenu et du format du rapport d'évaluation généré à l'intention des répondants. Dans chaque séance de travail, l'équipe s'est arrêtée sur les éléments suivants :
 - les composantes retenues de l'intelligence émotionnelle (pertinence, suffisance, complémentarité, etc.);
 - les énoncés consacrés à chaque composante (pertinence, suffisance, clarté, précision, univocité);
 - la pondération des énoncés (il est à noter que le type des énoncés diffère beaucoup de celui qu'on retrouve dans les tests classique du QI, où les réponses sont en général vraies ou fausses. Les énoncés des tests du QÉ présentent des situations complexes où les choix de réponses sont nuancés et nécessitent une pondération plus délicate. Nous avons donc effectué un travail nuancé de pondération que nous avons ajustée avec finesse aux énoncés qui mesurent les diverses compétences émotionnelles, et ce, dans le but de générer un score de QÉ équitable et éclairant);

- le rapport des résultats à générer aux répondants (format, contenu, clarté, pertinence, utilité du point de vue du développement des compétences émotionnelles concernées, etc.).

- Première séance d'ajustement pré-expérimental du contenu

- ❖ Après avoir terminé la première version complète du test, nous avons tenu notre première séance de travail avec l'équipe de validation pour un ajustement pré-expérimental du contenu, où nous avons réfléchi à l'ensemble de l'outil selon les étapes qu'on vient d'énumérer.

- Insertion de la première version du test dans l'outil Web en vue de la passation en ligne

- ❖ Après cette première phase d'ajustement pré-expérimental, nous avons mis sur pied une première version du test et nous l'avons inséré dans l'outil Web, et ce en vue d'une première passation expérimentale : d'abord à quelques individus (une dizaine de personnes) pour fins de vérification du fonctionnement du système ; ensuite, dès le début de la session d'automne 2006, à une population de 250 élèves du niveau collégial, provenant de partout dans la province, et des divers programmes. Cette passation expérimentale nous a permis d'utiliser les données colligées pour vérifier la qualité métrique du test.

- Contacts avec certains collèges pour préparer la passation expérimentale du test

- ❖ Ici, l'intervention de Madame Hélène Trudeau (Cégep de St-Jean-sur-Richelieu), dans le temps présidente de l'Association des Conseillers d'Orientation de l'ordre collégial, a facilité notre tâche. En effet, par le truchement de son conseil exécutif, elle nous a mis instantanément en contact avec des C.O. provenant de diverses régions du Québec et ces intervenants avaient l'avantage de s'y connaître en matière de tests et de protocoles pour la passation. C'est conjointement avec ces personnes-ressources que nous

avons élaboré, clarifié et nuancé le protocole de passation de notre test. Nous avons une dette à l'endroit de cette équipe compétente de C.O. qui nous a supportés dans ce travail délicat de la passation expérimentale du test, lequel travail nous a permis de faire des réajustements importants.

Session Automne 2006

- Passation et repassation expérimentale du test à une population de 250 élèves

❖ Au tout début de la session A-2006, nous avons fait passer le test à environ 250 élèves de première année collégiale provenant de différents programmes d'études, et nous leur avons demandé de le repasser à la fin de cette même session.

- Vérification de la qualité métrique du test avec des experts en mesures et évaluation

❖ Suite à cette passation expérimentale nous avons transféré les données obtenues dans un fichier de format texte et nous les avons exportées dans un logiciel de traitement statistique des données. Nous avons alors fait appel à des experts en mesures et évaluation²¹ et en statistique²² pour réaliser les divers ajustements du test et les divers contrôles statistiques prévus dans la méthodologie en vue d'assurer les éléments suivants :

- validité du construit : la méthode de l'analyse factorielle;
- qualité des items : coefficient de discrimination;
- fidélité: comparaison des résultats test-retest, méthode de Cronbach et méthode de bissection.

- Deuxième séance de travail avec l'équipe de validation

❖ Après la passation expérimentale du test à une population de 250 élèves, et après les contrôles statistiques destinés à améliorer ses qualités métriques, nous avons tenu une deuxième séance de travail avec l'équipe de validation pour introduire les modifications qui s'imposent.

- Mise à jour d'une version finale du test

- ❖ À la lumière du travail sur la validité, la qualité des items et la fidélité, nous avons mis au point, avec l'équipe de validation, une version finale du test prête à être administrée à l'ensemble de la clientèle.

- Derniers ajustements de l'outil Web et de la version finale du produit et administration de cette version finale (contenant et contenu)

- ❖ Nous avons assuré, tel que prévu, les derniers ajustements de la version finale du test et nous avons testé cet outil et dans son format final.
- ❖ Pour cela, nous avons fait passer cette version du test à l'équipe de validation elle-même et à une vingtaine de volontaires parmi les profs du réseau, suite à quoi, nous avons fait les dernières retouches.
- ❖ Ici, nous tenions entre autres à nous assurer que le programme mis au point pouvait faire face à des séances de passation en grands groupes, car il arrivait souvent que des groupes classes répondent tous en même temps au questionnaire de notre test. Et notre informaticien a dû résoudre un sérieux problème qui ralentissait le système, car plusieurs répondants y accédaient en simultané et attendaient l'enregistrement de leurs réponses à chaque énoncé. Nous avons eu à partager le questionnaire en deux parties et à n'enregistrer les données pour chaque répondant qu'une fois qu'il avait terminé une partie en entier. De cette façon, le recours au système n'était fait qu'en fin de partie, et comme les gens n'ont pas tous la même vitesse d'exécution de la passation du test, les risques de voir un grand nombre de personnes terminant en même temps à la fin d'une partie du test étaient vraiment réduits. Cela a permis à des groupes pouvant aller jusqu'à une quarantaine de personnes d'accéder au test et d'y répondre en simultané sans créer de congestion au niveau du traitement.

- Sensibilisation massive et préparation du réseau à la participation au projet :

Blitz d'information et campagne de sensibilisation

- ❖ Dès le début de la session, nous avons procédé à un blitz **d'information** et de **contacts** avec les collègues du réseau (lettres aux D.É. et aux conseillers et conseillères pédagogiques, annonces électroniques, articles dans les revues du collégial, visites, conférences, etc.) pour préparer le terrain et pour obtenir la participation des collègues du réseau aux diverses phases du projet. Voici quelques détails du contenu réel de ce blitz :

Présentation du projet aux directeurs des études et aux conseillers et conseillères pédagogiques

- ❖ Nous avons profité de certaines réunions des directeurs des études du réseau des collèges privés pour leur présenter le projet en personne et pour les inciter à favoriser chez eux la passation de notre test.
- ❖ Pour les cégeps publics, nous avons envoyé à tous les directeurs des études et à tous les conseillers et conseillères pédagogiques une communication écrite qui les informait de notre projet et qui les incitait à le faire connaître dans leurs institutions respectives et à favoriser la passation du test par leurs élèves.

Visites de quelques collègues

- ❖ Nous avons également procédé à la visite systématique d'un grand nombre des collèges et cégeps qui étaient dans la région de Montréal et sa banlieue, où il y avait au moins une personne-ressource qui avait accepté de superviser la passation de notre test à des groupes classes. Nous faisons alors en direct, devant ces personnes-ressources, une présentation de notre test au premier groupe disponible : de cette façon, la personne-ressource avait une illustration directe de la manière dont elle devait superviser le test avec ses autres groupes.
- ❖ Pour les collèges et cégeps des régions éloignées de Montréal, nous avons mis au point une communication écrite très explicite qui indiquait aux personnes-ressources comment procéder et qui répondait aux questions fréquemment posées. En outre, nous nous sommes engagés à appeler ces personnes-ressources et à prendre un contact personnel avec elles, en leur expliquant le processus de passation et l'esprit dans lequel cette dernière devait s'effectuer,

et tout en leur promettant de rester disponibles pour les assister en direct en tout moment.

Session Hiver 2007

- Calendrier des passations et protocole de passation

- ❖ Comme nous voulions faire passer le test à 1500 élèves, nous avons eu à faire tout un programme de contacts et de disponibilités auprès de nos collaborateurs afin de nous approcher de notre cible. Nous avons réussi à obtenir en tout 1092 répondants. Ce n'était pas chose aisée, car il nous a fallu passer de très longues heures à communiquer avec des collègues à travers le réseau, et ce, par courriels et par voie téléphonique. Le processus s'est avéré long mais efficace. Nous avons eu d'ailleurs à prolonger le temps alloué à cette opération et à enregistrer un retard pour la collecte des cotes R des répondants. Quant aux personnes-ressources qui étaient nombreuses à nous supporter à distance dans ce laborieux travail, elles nous ont été d'une aide inestimable.
- ❖ Dans cette opération, le protocole de passation où nous expliquons aux personnes-ressources et aux répondants ce qu'il faut faire pour répondre convenablement au questionnaire nous a beaucoup aidés. On trouvera une copie de ce protocole à **l'annexe 1**.

- Passation du test au plus grand nombre d'élèves (1092)

- ❖ Une fois les préparatifs achevés et tous les contacts pris, nous avons passé à la véritable cueillette des données.
- ❖ Pour éviter une perte de temps due au démarrage de la session, nous avons effectivement commencé, tel que prévu, à assurer cette passation dans notre propre collège (André-Grasset) où des arrangements étaient déjà faits avec le registraire pour faire passer le test à un certain nombre de groupes classes.
- ❖ Ensuite, il nous a fallu coordonner les travaux pour que la passation du test dans les autres collèges se fasse au courant de la session.

- ❖ Cette partie du travail, comme nous l'avons déjà mentionné, a été la partie la plus excitante de notre projet mais la plus exigeante sur le plan de l'énergie et de la coordination. Mais nous avons trouvé des associés partout dans le réseau, qui nous ont aidés surtout dans les tâches délicates de la passation du test et de la collecte des cotes R des répondants.

Session Automne 2007

- ❖ Ce travail laborieux de contacts avec nos personnes-ressources et l'énergie nécessaire à leur soutien et à leur encadrement a dû se prolonger bien au-delà d'une seule session prévue initialement dans notre projet. Par conséquent, nous avons dû y travailler durant toute la session suivante, soit celle de l'automne 2007, avant de pouvoir commencer à faire les premières analyses des résultats. .

- Analyse préliminaire des premiers résultats (décalage expliqué plus haut)

- ❖ Il ne suffisait pas de faire passer le test à nos répondants pour commencer l'analyse des données : il nous fallait colliger les cotes R de ces répondants afin de pouvoir calculer les corrélations entre le rendement scolaire et les résultats au test. Notre travail a ainsi été ralenti par l'attente de ces cotes R qui devaient nous parvenir de chaque responsable institutionnel. Sur l'ensemble, la fidélité de nos personnes-ressources a été confirmée. Dans quelques cas, nos personnes-ressources ont eu de la difficulté à terminer leur tâche, mais au terme du processus, nous étions quand même assez proches de notre cible, et le nombre total des répondants jumelé à la qualité de l'échantillonnage a fini par donner des résultats très satisfaisants d'un point de vue statistique.
- ❖ Si cette relative lenteur nous a fait prendre un peu de retard dans la phase préparatoire à l'analyse des données, nous n'avions pas d'autres choix que de nous rattraper par la suite en doublant nos efforts, et tout compte fait, nous avons fini par nous tirer d'affaires à la fin de cette session en ce qui a trait à l'analyse des données. La session suivante, la dernière, en plus du rapport final à produire et des diverses exigences de fin de recherche, il y avait la prévision

de toutes les mesures de diffusion nécessaires pour faire connaître notre recherche. Nous avons eu à faire des choix qui ont eu des conséquences sur la date de la fin de nos travaux. Heureusement, nous n'avions pas à nous soucier de l'entrée des données à analyser puisqu'elle était déjà réalisée par les usagers. Tout ce qu'il nous a fallu faire à ce propos, c'était de nous assurer de la précision de l'interface servant à extraire de la base des données virtuelles les éléments nécessaires pour l'analyse des données, ce qui était une opération délicate, où il ne fallait permettre aucune erreur de manipulation, faute de quoi tout pouvait être faussé.

Session Hiver 2008, été et automne 2008

- Analyse des données, rapport final et diffusion des résultats

- ❖ Cette dernière session allouée à ce projet de recherche nous réservait beaucoup de travail puisqu'il nous fallait rédiger le rapport final pour l'ensemble de la recherche et préparer toutes les communications pour participer aux colloques des diverses associations collégiales, notamment au colloque de l'AIPU à Montpellier en France. Nous avons également un certain nombre de conférences déjà programmées et une formation à donner à quelques reprises aux responsables de la petite enfance. Nous avons alors décidé de favoriser toutes les activités de diffusion et nous n'avons accordé qu'une partie limitée de notre temps à la préparation de la rédaction du rapport final, ce qui nous amené à demander à la direction de PAREA une extension pour la remise de ce rapport, et cela fut accordé.
- ❖ Dès lors, nous avons passé une grande partie de l'été jusqu'à l'automne 2008 à travailler sur la rédaction de ce rapport. En effet, pour des raisons de santé dont nous avons avisé la direction de PAREA, nous avons perdu plus d'une trentaine de jours durant la période estivale. Cette rédaction terminée, nous sommes passés à la révision linguistique et à la remise officielle du rapport à la direction de PAREA, avant de préparer l'article de vulgarisation et ceux destinés à *Pédagogie collégiale* et au magazine électronique du CAPRES.

1.4 Pertinence du projet pour l'établissement d'enseignement collégial du chercheur

Ce que nous avons prévu par rapport à ce qui est arrivé

Quand nous avons soumis notre projet, nous en voyions la pertinence pour notre établissement d'enseignement, à deux niveaux : d'une part, du côté des enseignants, et d'autre part, du côté des élèves.

1.4.1 Du côté des enseignants :

Du côté des enseignants, nous prévoyions qu'il s'offrirait trois occasions majeures pour les initier au thème de l'intelligence émotionnelle : à la fois pour leur présenter l'intelligence émotionnelle et ses diverses applications pédagogiques, et les amener à questionner leurs stratégies en vue d'améliorer leur relation avec les élèves et de développer les compétences émotionnelles chez ces derniers et en eux-mêmes.

- La **première occasion**, c'était de pouvoir répondre eux-mêmes au test du QÉ préparé à l'intention des élèves. Cette option, disions-nous alors, ne serait offerte qu'aux enseignants de notre établissement (porteur du projet) et nous l'offririons plus tard à un petit groupe d'enseignants dans le réseau qui montrerait un intérêt particulier pour le développement ultérieur de ce projet.

Nous estimions que les collègues de notre établissement qui seraient incités à répondre eux-mêmes au test et à participer aux diverses phases de son ajustement allaient avoir plus de chances de s'intéresser sérieusement au dossier de l'intelligence émotionnelle. Et comme en répondant au test, ils allaient obtenir un bilan de leurs propres compétences émotionnelles et réfléchir aux composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle telles la perception de soi, la conscience de soi, la gestion émotive de soi, la perception d'autrui et la relation avec autrui, nous estimions qu'ils allaient avoir un accès privilégié aux fondements théoriques qui supportent l'intelligence émotionnelle et pourraient s'approprier ainsi ces fondements en en tirant des profits spécifiques.

Quatre années plus tard, on peut dire qu'il y avait sans doute du vrai dans notre vision d'alors, mais les retombées prévues sont loin d'être généralisées à tous nos collègues, et sont loin de leur être exclusives.

En réalité, bien que les collègues de notre collège aient eu plus de chance d'être exposés à notre recherche et à notre test, ils n'en ont pas fait un usage plus important qu'ailleurs. À distance, il est arrivé que sur l'initiative de l'un ou l'autre des agents locaux, des enseignants aient découvert notre matériel et l'aient proposé à des groupes de leurs élèves et s'y soient intéressés plus que certains de nos collègues avec qui nous avons travaillé de près.

Nous expliquons cela par le fait que, sur place, les collègues nous identifiaient avec un petit noyau de deux ou trois personnes comme étant la référence, et ils étaient de ce fait moins tentés de faire connaître eux-mêmes ce matériel aux autres et d'en faire la promotion. Or, comme nous avons en même temps la préoccupation de faire connaître le projet à tout le réseau et que nous étions en fait impliqués à supporter les équipes qui nous sollicitaient à distance, nous devions pratiquement mettre plus d'énergie du côté du rayonnement extérieur.

- La **deuxième occasion** qui devait être offerte aux enseignants de notre établissement était celle de pouvoir participer en direct à la mise sur pied et à l'élaboration d'un dossier de documentation. Malheureusement, cette partie du projet a été quelque peu court-circuitée par le changement de vocation de la première année de notre recherche, année durant laquelle nous avons surtout eu à répondre aux exigences du comité évaluateur. La participation de nos collègues a ainsi été mise en veilleuse et ce que nous avions prévu la première année n'était plus en vigueur l'année suivante.

- En ce qui a trait à la **troisième occasion** c'était d'amener un groupe de personnes intéressées à implanter des stratégies dans leur vie pédagogique et à en faire le bilan, celle-ci a été partiellement réussie. De fait, nous avons réussi à obtenir une collaboration à titre individuelle lorsque nous étions en recherche de stratégies à intégrer à notre rapport de résultats. Nous avons lancé au départ une invitation à tout le monde pour participer à une séance de mise en commun de stratégies utilisées par

les uns ou par les autres en vue de développer de près ou de loin l'une des habiletés émotionnelles contenues dans notre test.

Pour rendre cette séance de travail plus alléchante, nous avons décidé d'organiser un souper-rencontre avec une grille intégrée de consultation à la fois libre et suggestive qui accompagnait l'invitation à cet événement.²³ Malheureusement, nous n'avons eu qu'un tout petit nombre de réponses et nous avons annulé l'événement. Nous avons relancé notre invitation à titre individuel à tout le monde et en particulier à ceux qui avaient manifesté de l'intérêt pour l'activité. Heureusement, nous avons alors suffisamment de personnes prêtes à nous rencontrer sur un plan individuel et à échanger avec nous sur leurs stratégies, que cela nous a permis d'enrichir la banque de nos stratégies. Toutefois, l'impact « communautaire » s'était estompé, et l'effet d'entraînement prévu ne s'est pas réalisé.

1.4.2 Du côté des élèves :

Du côté des élèves, la passation du test à une bonne partie de notre clientèle, avec les explications et les directives que nous pouvions leur donner de première main, devait, selon nous, leur offrir à eux aussi une occasion de se sensibiliser à l'importance de leur intelligence émotionnelle, ce qui était de nature à simplifier la tâche des profs qui voulaient bien travailler par la suite dans le sens du développement des compétences émotionnelles chez leurs élèves.

De plus, nous pensions que, suite à cette exposition massive de notre clientèle à notre matériel, lorsque viendrait la période d'analyse des données et de recherche de corrélations entre le QÉ des élèves et leur rendement scolaire, il y aurait de la part de nos élèves une plus grande curiosité et un désir de se renseigner sur les résultats et sur les implications pédagogiques de ces derniers. Dans le cas de corrélations positives entre QÉ et cote R, nous espérons pouvoir utiliser notre test en premier lieu dans notre institution comme un outil de dépistage des élèves avec des carences émotionnelles dans le but de leur offrir l'aide nécessaire pour diminuer ces carences et augmenter leurs chances de réussite en fin de parcours collégial.

En bref, nous espérions qu'avec les activités organisées directement par nous dans notre collège et du contact direct que nous pouvions lui assurer sans intermédiaire, le bénéfice de notre clientèle allait être plus grand que celui de la clientèle du reste du réseau. Mais à l'expérience, nos collègues ont adopté une attitude plus passive qu'ailleurs dû au fait qu'ils comptaient sur nous pour faire le travail au lieu de prendre eux-mêmes les initiatives et de s'impliquer dans le dossier. Cela a eu également une influence directe sur le degré d'intérêt de nos élèves à ce dossier, et dans la majorité des cas, nous avons fini par obtenir un plus grand support de la part des collègues du réseau que de celle de nos collègues immédiats, et il y a eu un plus grand nombre d'élèves dans certaines institutions collégiales qui ont bénéficié de notre que test que dans notre propre collège. D'ailleurs, pour l'année en cours, les demandes pour faire passer notre test à des groupes d'élèves nous sont venues jusque-là des collègues éloignés comme celui de Charlesbourg, de Chicoutimi, de Jonquière et de Sherbrooke, plutôt que de notre collège.

Cette situation est à la fois inconfortable et encourageante, et force nous est de constater que les retombées de notre recherche vont se répercuter plus dans un premier temps dans l'ensemble du réseau que dans notre propre institution, ce qui compte peu, puisque l'objectif de notre recherche n'a jamais été celui de travailler à la seule promotion de notre propre collège.

1.5 Contribution du projet au développement de l'enseignement collégial

Le point que nous venons d'aborder nous met directement en lien avec celui de la contribution de notre projet au développement de l'enseignement collégial. De fait, ce que nous espérons ici, c'est que l'approche que nous avons préconisée dans ce projet puisse avoir des retombées positives d'une part sur l'enseignement collégial ou sur l'apprentissage et d'autre part sur la réussite des élèves.

En effet, les collègues qui s'intéressent à notre matériel et en particulier au test du quotient émotionnel que nous avons développé à l'intention des élèves sont amenés par la force des choses à considérer la dimension émotionnelle de leurs rapports avec

les élèves, à se familiariser avec les habiletés émotionnelles fondamentales que nous avons retenues dans le test. Bien que la dimension émotionnelle que nous avons touchée soit avant tout d'ordre personnel, elle ne manque pas d'avoir des incidences pédagogiques importantes qui amènent les enseignants à dépasser le simple aspect cognitif dans la formation qu'ils offrent à leurs élèves.

De fait, l'aspect émotionnel est fondamental dans la relation maître-élèves, mais pour des raisons historiques, il n'a jamais fait l'objet d'un programme systématique en éducation. Tout le monde sait que cet aspect est important, mais cela n'a pas empêché les divers systèmes d'éducation partout sur la planète de le mettre en veilleuse au profit de la formation cognitive que l'école s'est donnée pour mission quasi exclusive d'assurer.

Cette relative réticence à s'occuper du domaine émotionnel est explicable par le fait qu'il est beaucoup plus aisé de vérifier l'atteinte d'objectifs d'ordre cognitif, alors que ceux d'ordre émotionnel tombent difficilement dans le domaine du quantifiable et du mesurable. Depuis les travaux de Binet, au tout début du siècle dernier, c'est l'intelligence rationnelle qui a toujours fait l'objet de tests et de mesure quantitative, et il s'en est suivi de multiples réformes éducatives qui ont mis l'accent sur la nécessité d'instruire les masses, augmentant ainsi la tâche des enseignants et réduisant le temps libre qui leur aurait permis de s'attaquer à des questions d'ordre psychologique et émotionnel.

Avec le temps, il s'est créé des traditions de formation scolaire axées sur la performance logico-mathématique, et le côté émotionnel a été écarté de la scène, alors qu'en réalité, c'est surtout là que les vrais problèmes d'apprentissage résident. Ce qu'on demande aujourd'hui à nos élèves n'exige pas un quotient intellectuel très élevé, car avec le temps, on a abaissé les critères de formation pour rendre cette dernière la plus accessible possible, vu que tout le monde avait droit à l'instruction et à la réussite. Mais, malgré l'abaissement des critères, il reste encore aujourd'hui des gens qui ne réussissent pas, et d'autres qui réussissent très bien sur le plan cognitif mais qui accusent un retard dangereux sur le plan émotionnel.

En arrière de la scène scolaire, nul n'ignore aujourd'hui que les vrais problèmes d'apprentissage sont surtout des problèmes de motivation rattachés aux habiletés émotionnelles dont on n'a ni le temps ni la compétence pour s'en occuper. À regarder de près, la capacité d'apprendre et les véritables possibilités de s'épanouir à travers l'apprentissage dépendent du niveau émotionnel des élèves.

Bref, on peut dire que tout pédagogue aujourd'hui sent la nécessité d'aller au-delà de sa mission de « dispensateur » du savoir et de formateur de l'intelligence logico-mathématique, mais il n'a ni le temps ni les compétences pour outrepasser le domaine des compétences cognitives dites techniques ou professionnelles. Par ailleurs, il y a un immense désir d'en savoir plus sur le domaine émotionnel encore énigmatique, où résident les vraies réponses aux problèmes de l'apprentissage, et nous avons détecté un véritable intérêt chez nos collègues, partout dans le réseau, chaque fois que nous avons eu l'occasion de nous adresser à eux ou de les impliquer dans une partie ou l'autre du processus de notre recherche. Cela nous fait espérer que notre travail va avoir des conséquences positives sur leur enseignement et sur l'apprentissage chez leurs élèves.

Nous avons espoir que ce test que nous avons mis au point et laissé entre les mains de nos collègues et de nos élèves, puisse devenir un outil de sensibilisation à la dimension émotionnelle, et qu'il puisse inciter nos collègues être imaginatifs pour y adapter leur expérience et pour aller de l'avant dans son amélioration. Cela aurait alors des retombées à la fois sur les approches pédagogiques inspirant leur enseignement, et sur les conditions d'apprentissage de leurs élèves.

Chapitre 2 : Méthodologie

Nos objectifs étant clarifiés, nous allons expliquer le processus qui nous a permis de les atteindre. Ce dernier s'est déroulé en **trois temps majeurs** : le premier est celui de la délimitation du concept de l'intelligence émotionnelle et du dénombrement de ses composantes; le second est celui de la création, de l'ajustement et de la passation d'un test général pour évaluer le quotient émotionnel (QÉ); et le troisième est celui de l'analyse des données qui nous a permis d'obtenir d'abord les résultats bruts, et de corrélérer ensuite ces résultats des répondants avec leur cote de rendement collégial (CRC).

2.1 Délimitation du concept de l'intelligence émotionnelle et dénombrement de ses composantes

Il va de soi que si l'on veut bâtir un test pour mesurer le quotient émotionnel, on doit en premier lieu délimiter le concept de l'intelligence émotionnelle et dénombrer ses composantes majeures. Pour effectuer ce travail délicat, il nous a fallu mettre au point une procédure de consultation documentaire pour compléter la recension des écrits déjà largement entamée lors de notre projet initial. En bout de ligne, nous cherchions à établir un bilan qui montre ce qu'est devenu ce concept à travers une évolution qui, même si elle est récente, est quand même très expansive, puisqu'à partir des travaux des pionniers entamés en 1990, il y a eu toute une littérature qui a enrichi ce domaine.

Ce travail de clarification du concept de l'intelligence émotionnelle et de dénombrement de ses composantes essentielles nous a fourni une information pertinente sur l'étendue du concept, sur ses ramifications et donc sur les composantes à retenir dans le test à construire. Il nous éclairés également sur le type de test à envisager et sur le genre de résultats que nous pourrions en attendre.

2.1.1 Revue critique des concepts d'intelligence émotionnelle

Cette partie a été extrêmement complexe en raison de l'abondance de la littérature virtuelle sur la question et en raison de la rareté des ouvrages scientifiques. Si l'information disponible sur le Web a été largement consultée, il nous a fallu la compléter avec une littérature plus fiable, dont on peut plus facilement vérifier les sources. Grâce à une recherche poussée, et grâce au support du CRD (Centre des Ressources Didactiques) au collège André-Grasset, et à celui du CDC (Centre de documentation collégiale), nous avons réussi à mettre la main sur une documentation intéressante et fiable et à en extraire le nécessaire pour assurer la revue critique des concepts d'intelligence émotionnelle, et ce en

- étudiant l'émergence du concept d'intelligence émotionnelle;
- définissant le concept selon les diverses acceptations courantes;
- nous questionnant sur la nature même de l'intelligence et sur la nécessité de son caractère multiple;
- nous questionnant aussi sur la possibilité et sur la pertinence de sa mesure dans la perspective d'un diagnostic visant la prédiction de la réussite scolaire, sociale ou professionnelle;
- traitant également de certains concepts relevant de domaines connexes à celui de l'intelligence émotionnelle;
- clarifiant les concepts principaux que nous avons utilisés dans la demande initiale et en distinguant clairement ce que l'on entend par les termes « cerveau émotionnel, compétences émotionnelles et quotient émotionnel ».

En ce qui a trait à la définition du concept d'intelligence émotionnelle lui-même et à son évolution, nous avons commencé par retracer les concepts auxquels il s'apparente et qui peuvent avoir contribué à son avènement comme la notion d'intelligence sociale (Thorndike, 1920), des intelligences personnelles et interpersonnelles (Gardner 1983), d'intelligence pratique (Sternberg et Smith, 1985) et de réussite (Sternberg, 1996). En

outre, nous avons essayé de voir son rapport avec la convergence des courants voulant rapprocher pensée et émotion, (24) et l'engouement de la recherche en neuro-psycho-physiologie du traitement mental de l'émotion (LeDoux, 1995), notamment celle sur l'alexithymie.(25)

Ensuite, nous avons fait la revue des trois modèles connus dans l'émergence du concept d'intelligence émotionnelle à savoir le modèle de Mayor, Salovey et leurs collaborateurs; de Goleman et ses collaborateurs, et de Gardner et ses collaborateurs, ce qui nous a permis de suivre le concept dans l'ensemble de son évolution. À travers l'analyse critique de la littérature officielle sur l'intelligence émotionnelle, nous avons pu examiner les diverses facettes du concept d'intelligence émotionnelle et prendre en compte la diversité des points de vue sur ce concept. Pour ce qui est des trois modèles retenus, nous avons eu l'occasion non seulement de les présenter individuellement mais également de les comparer entre eux. À l'issue de cette analyse, nous avons réussi à mieux cerner le concept d'intelligence émotionnelle et son étendue, et par la suite à eux en délimiter les compétences émotionnelles à retenir et à mesurer dans le cadre de notre test.

2.1.2 Précision des compétences émotionnelles à mesurer

Comme nous venons de le mentionner, la revue critique des concepts d'intelligence émotionnelle nous a mis en contact avec une panoplie de compétences émotionnelles considérées importantes par les divers modèles analysés. Cela nous a permis d'identifier à partir de la définition du concept central de l'intelligence émotionnelle, les compétences que nous avons jugées les plus fondamentales, inspirés bien entendu par l'ensemble modèles consultés. Notre critère de base était d'assurer une cohérence entre les compétences retenues et la définition du concept de l'intelligence émotionnelle.

Notons toutefois qu'en avançant dans nos consultations documentaires, nous avons été amenés à aborder l'analyse critique de la notion même de compétence, en comparaison avec les notions connexes comme l'habileté, la capacité, et l'aptitude. L'ouvrage de Mario Richard et de Steve Bissonnette intitulé *Comment construire des*

compétences en classe? nous a été d'une grande utilité, et à la lumière de cette analyse, nous avons opté pour les termes habiletés et qualités émotionnelles.

Après avoir longuement réfléchi sur toutes les possibilités qui s'offraient à nous, nous avons opté pour quatorze habiletés/qualités émotionnelles fondamentales que nous avons été conduits à ramener à treize lors de l'analyse statistique des items en jumelant présence à autrui et empathie. Ces habiletés/qualités ont été ramassées autour de quatre super-habiletés constituant les axes majeurs de l'intelligence émotionnelle, elle-même divisée classiquement en deux formes d'intelligence héritées de Gardner, à savoir l'intelligence intra et interpersonnelle. Pour ce qui est des super-habiletés, les deux premières qui constituent l'intelligence intra personnelle sont la conscience de soi et la gestion émotive de soi ; les deux autres constituant l'intelligence interpersonnelle sont la perception d'autrui et la relation avec les autres. Dans ce qui suit, nous présentons le tableau complet de ces habiletés/qualités et de ces super-habiletés émotionnelles avec une brève définition de chacune d'elles.

Tableau des habiletés/qualités et des super-habiletés émotionnelles retenues dans le cadre de cette recherche

I - Intelligence intrapersonnelle
1. CONSCIENCE DE SOI : Capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions.
1.1. Présence à soi : Vigilance à l'égard de soi-même permettant d'agir d'une manière réfléchie.
1.2 Perception de soi : Juste vision de soi-même permettant une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi.
1.3 Bien-être : État d'épanouissement qui se dégage spontanément chez la personne qui maîtrise sa vie émotionnelle.
1.4 Élan : Enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.
2. GESTION ÉMOTIVE DE SOI : Capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une manière consciente et volontaire, qui se traduit par une maîtrise de soi et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes.
2.1 Volonté et détermination : Prédilection à réaliser ce que l'on entreprend d'une manière soutenue et efficace.
2.2. Autorégulation ou maîtrise de soi : Capacité à discipliner sa vie émotionnelle et à s'automotiver.
2.3. Optimisme : Confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général.
II – Intelligence interpersonnelle
3. PERCEPTION D'AUTRUI : Disposition émotionnelle avec laquelle on perçoit les autres avec une prédominance de l'empathie et d'une vision positive d'autrui.
3.1. Présence à autrui : Forme d'ouverture sur autrui permettant de détecter rapidement sa réalité, ses besoins et ses messages; et empathie : capacité à reconnaître les émotions de l'autre, à les partager et à se mettre à sa place.
3.2. Vision positive d'autrui : tendance à diriger son esprit spontanément vers les aspects positifs chez autrui.
4. RELATION AVEC AUTRUI : Capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec les autres.
4.1. Altruisme équilibré : Attitude d'ouverture à l'autre, de bienveillance et de générosité, qui sait éviter les deux extrêmes: l'oubli de soi et l'égoïsme.
4.2. Autonomie équilibrée : Attitude d'indépendance et d'autosuffisance, qui sait éviter les deux extrêmes: la dépendance affective et l'indifférence.
4.3. Assertivité : Confiance en soi et douce affirmation de soi, permettant d'affirmer sa personnalité, d'exprimer ses émotions et d'éliminer les malentendus.
4.4. Résolution des conflits : Capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes et les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui.

[Tableau-01](#)

Tableau des habiletés/qualités et des super-habiletés émotionnelles

2.2 Mise au point d'un dossier de documentation en ligne

Ce qui était prévu dans la formulation de notre projet

Ce point figurait dans notre projet initial : nous l'avons alors exprimé de la façon suivante : tout en faisant la recherche documentaire, on prendra soin de sélectionner les documents les plus pertinents pour les placer dans un dossier de documentation en ligne qui sera rendu disponible aux collègues du réseau aussitôt qu'il aura atteint un bon degré de développement. Ce dossier servira en premier lieu à initier les collègues à des documents clés sur l'intelligence émotionnelle, et si le projet atteint sa phase 2, ce dossier deviendra un outil de travail privilégié pour la mise sur pied et pour l'implantation de stratégies pédagogiques susceptibles d'améliorer les compétences émotionnelles.

On commencera donc par y consigner les adresses électroniques des fichiers intéressants ainsi que les références complètes des écrits non disponibles sur le web, et sur une base d'abord locale et possiblement provinciale, nous formerons une équipe de travail qui pourrait fonctionner selon une technique à laquelle nous avons donné l'acronyme S.O.W.H (Smart Organised Web Hunting).

Cette technique consiste à impliquer avec nous une petite équipe de profs désireux de prendre part à une recherche documentaire sur le Web, à propos du thème de l'intelligence émotionnelle, à nommer un coordonnateur à qui on envoie par liens Internet les adresses des divers sites trouvés sur le thème ou sur une partie spécialisée du thème.

Ce coordonnateur vérifiera que les adresses en question n'ont pas encore été retenues par les autres membres de l'équipe et le cas échéant, il donnera son aval à la personne qui lui a envoyé le lien. À ce moment-là, cette personne pourra procéder à faire l'analyse du site en question, et à remplir une fiche d'appréciation pouvant contenir des éléments comme les suivants : présentation succincte du site, résumé en quelques lignes de l'essentiel de son contenu, mots clés indiquant les concepts majeurs qui y

sont traités, évaluation sommaire de la qualité de l'information fournie, autres liens rattachés au thème, etc.

La fiche étant remplie, elle sera retournée au coordonnateur qui l'ajoutera à l'inventaire et qui se souciera d'une présentation adéquate de l'ensemble de la documentation trouvée et inventoriée afin de rendre le tout accessible au réseau.

Notons ici que le fait d'impliquer les collègues dans la constitution même de cette documentation augmentera fort probablement leur intérêt pour ce dossier important dont les applications pédagogiques sont multiples.

Ce qui a été réalisé

Nous n'avons pas perdu de vue cet aspect documentaire sauf qu'à mesure que nous avançons dans cette recherche, nous nous rendions compte que d'une part, la littérature dans ce domaine est littéralement expansive et qu'il n'y a pas moyen de constituer une banque de documents qui ne devient pas désuète dans un laps de temps très court.

En outre, nous avons besoin de la collaboration de nos collègues pour assister à nos présentations données un peu partout dans la province, et pour participer ensuite aux diverses étapes de validation de notre test, notamment à sa passation expérimentale qui devait aider au calcul des normes, à sa passation élargie à un grand nombre d'élèves à travers le réseau et à la cueillette des résultats scolaires, etc. Nous avons également besoin de leur support pour continuer à expérimenter le test avec des groupes d'élèves après sa passation élargie et ce en visant à son instauration comme un test de dépistage institutionnel... Alors, au lieu d'exécuter cette partie prévue dans notre projet initial, nous avons opté pour l'intégration de l'essentiel du contenu de la documentation explorée dans le rapport des résultats et dans les références bibliographiques.

En outre, nous étions convaincus que la nouveauté dans ce domaine et l'abondance de la documentation écrite et électronique est tellement accessible que tout personne intéressée au sujet pouvait aisément sélectionner pour elle-même dans l'ensemble

de la documentation disponible tout ce qu'il faut pour continuer à s'informer dans ce domaine.

2.3 Création, ajustement et utilisation d'un instrument de mesure pour évaluer le Quotient Émotionnel (QÉ)

Guidés par les résultats de la recension des écrits sur le concept d'intelligence émotionnelle, et partant d'un prototype d'un test de QÉ que nous avons déjà élaboré en préparation à ce projet, nous avons mis sur pied un test général du quotient émotionnel pour évaluer le degré de maîtrise et de développement des diverses compétences émotionnelles que nous avons identifiées et retenues. Ce test a été d'emblée campé en éducation, milieu jusque-là négligé dans le développement des tests du QÉ, et bien qu'il soit destiné à la clientèle du début du collégial, nous l'avons quand même ajusté à l'ensemble de la clientèle collégiale, selon un processus dont nous décrivons les étapes ci-après.

2.3.1 Étapes d'ajustement

A) Validité

a) Validité du contenu

Selon Anastasi (1994 :132), « la validation de contenu consiste essentiellement à examiner le contenu du test pour s'assurer de sa représentativité en tant qu'échantillon du domaine de comportements à évaluer ». En ce sens, il nous a fallu montrer que l'ensemble des items (les énoncés du test) constitue un échantillon représentatif et exhaustif de ce que nous chercherons à évaluer (à savoir le quotient émotionnel). C'est là une tâche qui a nécessité une analyse systématique des items retenus (énoncés du test) afin de s'assurer qu'ils sondent bel et bien tous les aspects retenus.

Dans cette étape dont Anastasi (1994 :132) reconnaît d'emblée la difficulté, il nous a fallu investir beaucoup de temps d'abord dans l'exploration des écrits, ensuite dans le découpage des aspects essentiels de l'intelligence émotionnelle, et enfin dans l'analyse

des énoncés, pour nous assurer que ces aspects sont complets et qu'ils sont couverts proportionnellement à leur importance. Pour cela, après avoir complété la recension des écrits théoriques, nous avons examiné systématiquement un bon nombre de tests psychométriques en liaison avec le domaine de l'intelligence émotionnelle. En outre, il nous a fallu aussi examiner avec minutie la clarté de ces énoncés et leur univocité de sorte à diminuer au maximum le risque de leur incompréhension par les usagers. En raison de la relative jeunesse de notre expérience dans ce domaine, notre travail a été très long et très laborieux, et nous avons dû formuler et reformuler les énoncés un très grand nombre de fois; nous avons dû également éliminer des énoncés, en ajouter, les modifier et les remodifier... Bref, nous avons dû fournir beaucoup d'efforts et consulter un grand nombre de personnes-ressources avant d'en arriver à la version finale de notre questionnaire, qui a quand même le mérite d'être une version très satisfaisante, au dire de nos mentors et de d'un bon nombre de sujets qui ont passé notre test et qui nous ont fourni leur opinion à ce propos.

Cette première phase d'analyse quasi interminable du contenu a cédé ensuite le pas à une deuxième phase d'analyse statistique que ce soit au niveau de la validité de construit, de la qualité des items ou de la fidélité, et cette deuxième phase devait à son tour nous amener à faire d'autres ajustements dans les items retenus. Mais l'on peut dire quand même qu'une bonne partie des énoncés qui avaient passé le cap de la validité de contenu se sont maintenus avec parfois certaines modifications suggérées par la performance statistique obtenue.

b) Validité du construit : la méthode d'analyse factorielle

Toujours selon Anastasi (1994 :146), la validation de construit d'un test consiste à s'interroger sur le degré de certitude que l'on a lorsqu'on affirme que celui-ci mesure un construit théorique. Suite à l'examen sévère des items, assuré dans la validation de contenu, nous avons vérifié si le modèle (construit intuitivement) de regroupement des indicateurs dans différentes dimensions s'est vérifié statistiquement. Pour assurer cette validité dite de construit, nous avons eu recours à la méthode de l'analyse factorielle²⁶ en composantes principales, méthode qui permet de regrouper plusieurs items dans des composantes et donc de réduire la quantité d'informations.

Anastasi (1994 :141) précise que l'un des objectifs principaux de l'analyse factorielle, c'est de simplifier la description des comportements en réduisant une multitude de variables à quelques facteurs ou traits communs. Une fois les facteurs identifiés, ils peuvent servir à décrire la composition factorielle d'un test. On peut ainsi caractériser un test en faisant appel aux principaux facteurs qui rendent compte de ses scores, en précisant la proportion de la variance totale des scores « expliqués » par chaque facteur, de même que les saturations, c'est-à-dire les corrélations entre le test et chacun des facteurs. Chacune de ces corrélations est un indice de la validité factorielle du test. (Ibid :149)

Comme le test cherchait à mesurer plusieurs composantes ou compétences de l'intelligence émotionnelle, nous avons considéré ces compétences comme des sous-tests, et l'analyse factorielle nous a aidés à établir la pertinence de chacun de ces sous-tests.

B) Qualité des items : coefficient de discrimination

Corrélations items-échelle totale

Nous avons également eu recours à la méthode de corrélations entre les items et l'échelle totale afin de mesurer le coefficient de discrimination des items et donc leur cohérence interne. Cette méthode offre l'avantage de tenir compte de toute la distribution et non seulement des classes extrêmes. Le coefficient de corrélation de Pearson a servi à calculer la discrimination de chaque item, c'est-à-dire à déterminer si un item aide à faire la distinction entre les individus "forts" et les individus "faibles".

Le comportement statistique des items fait en sorte que ce coefficient peut prendre toutes les valeurs entre -1 et +1, et les statisticiens nous apprennent qu'un coefficient positif et élevé signifiera que, plus souvent qu'autrement, les individus qui réussissent bien un item réussissent aussi bien le test entier. Si ceci n'arrive qu'occasionnellement, le coefficient s'approche de zéro. Un coefficient négatif signifiera que les individus qui réussissent bien un item sont habituellement faibles à l'ensemble du test alors que les individus faibles réussissent cet item, et tous ces indicateurs nous ont permis de ne conserver que les seuls items dont la corrélation item-total est significative. Anastasi

(1994 :150) estime qu'un test dont les items sont choisis selon cette méthode possède une cohérence interne, puisque chaque item discrimine les répondants de la même façon que le test entier, et nous nous sommes fiés à ce principe pour « purifier » nos énoncés et n'en retenir que ceux qui ont obtenu les corrélations suffisantes.

Après cette analyse d'items qui a servi à la rétention ou au rejet des énoncés du test, nous avons procédé à des corrélations entre chaque sous-test (ensemble d'items mesurant une composante du quotient émotionnel) afin d'identifier la cohérence de ces sous-tests par rapport à l'ensemble de la tâche, celle consistant en la mesure du quotient émotionnel (QÉ). Et là encore, il y a eu des réajustements d'items et de sous-tests qui ont fini par réduire le nombre de ces sous-tests à treize, et qui ont parfois nécessité des déplacements, une fusion, et parfois même une élimination de certains items.

Deux indicateurs statistiques étaient à l'œuvre dans cette partie du travail, soit la « SIG » (signification asymptotique bilatérale, et le coefficient de corrélation de Pearson. La « SIG » pour part devait tendre vers zéro, et quand elle ne dépassait pas le 0.05, elle pouvait constituer un facteur de certitude élevé ; pour ce qui est du coefficient de corrélation de Pearson, il se devait d'être positif et se situer quelque part entre zéro et un. Nous avons exigé pour chacun de nos sous-tests un coefficient de Pearson minimal à 0.6, mais malgré cela, nous avons eu de la difficulté à obtenir un tel coefficient pour le sous-test nommé « altruisme équilibré ». Si nous nous arrêtons sur nos aventures avec ce sous-test dans la partie de notre rapport final consacrée à l'analyse des données, pour le moment, nous nous contentons de fournir un tableau récapitulatif qui fournit les valeurs statistiques de l'ensemble des sous-tests, mais nous commenterons le tout ultérieurement.

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4
Section	Sous-test	Sig QÉ	r-Pearson QÉ
1.1	Présence à soi	0,00	0,726
1.2	Perception de soi	0,00	0,799
1.3	Bien-être	0,00	0,799
1.4	Élan	0,00	0,740
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670
2.2	Autorégulation et maîtrise	0,00	0,711
2.3	Optimisme	0,00	0,822
3.1	Présence à autrui	0,00	0,497
3.2	Vision positive d'autrui	0,00	0,627
4.1	Altruisme équilibré	0,072	-0,055
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556
4.3	Assertivité	0,00	0,634
4.4	Résolution de conflits	0,00	0,703

Tableau-02 :

**Tableau de Corrélation de Pearson ordonné par sections de sous-tests
avec l'indicateur SIG : (signification asymptotique bilatérale)**

C) Fidélité

Dans le but de vérifier la fidélité ou la fiabilité du test, nous avons eu recours à trois méthodes reconnues dans ce domaine. La première, c'est la méthode test-retest, qui vérifie la stabilité temporelle d'un outil de mesure; la deuxième c'est la méthode Alpha de Cronbach, qui mesure le degré d'homogénéité des items dans un outil de mesure; et la troisième c'est la méthode de la bissection, appelée aussi « split-half » ou « moitié-moitié », qui établit un coefficient de consistance interne.

a) Test-retest

L'objectif ici c'est de vérifier la stabilité du test en le passant à une même clientèle à deux moments différents et en comparant les résultats obtenus les deux fois par chacun des répondants. Cette méthode a été appliquée sur les 250 élèves qui ont été retenus dans le cadre de la validation restreinte de ce test. Nous leur avons administré le test deux fois, l'une au milieu de la première session, et l'autre vers la fin de la deuxième session. Toutefois, dans le but de diminuer l'impact de la première passation, nous ne leur avons fourni les résultats qu'après la deuxième passation. Cette mesure nous a permis de constater une certaine constance dans les résultats pour l'ensemble des répondants, avec quelques légers changements tout à fait normaux dans le cadre d'une évolution personnelle de ces sujets à travers leur cheminement scolaire.

b) La méthode de Cronbach

Le coefficient Alpha de Cronbach, nommé aussi coefficient d'homogénéité, est basé sur la variance, et il permet de comparer tous les items pris deux à deux. Nous nous sommes servis de cette méthode pour mesurer la cohérence interitems dans le but d'améliorer l'échelle en enlevant les items les moins utiles. Cette méthode a été particulièrement pertinente dans le cadre de ce test, car il y est question de scores à choix multiples. Les résultats obtenus nous ont aidé à modifier certains énoncés, à éliminer certains d'entre eux ou à déplacer certains autres qui augmentaient la cohérence des sous-tests où ils étaient déplacés. Les corrections statistiques qui ont été faites à l'ensemble du test ont contribué grandement à son amélioration.

Cette méthode serait tellement appropriée dans le cadre des questionnaires à choix multiples auxquels certains professeurs ont recours. Étant donné l'impact de la formulation des énoncés, de l'importance que le professeur a accordée à la matière, de la façon dont il a expliqué le contenu, etc., les correctifs statistiques qu'il pourra y apporter contribueront à assurer une pondération autrement plus valable que la valeur absolue qu'il accorde a priori aux réponses. Pour avoir touché du doigt la différence que ces calculs statistiques introduisent dans les résultats des répondants, nous recommandons à tous les enseignants de recourir à cette méthode de Cronbach pour

introduire une pondération qui rendrait leurs évaluations beaucoup plus équitables. Ce serait là un filon à suivre dans le cadre d'une pédagogie visant une plus grande justice dans les évaluations, et cela est d'autant plus important que les notes quantifiées constituent la référence majeure dans le choix des élèves pour les diverses professions contingentées.

c) La méthode de la bissection (« split-hlaf » ou « moitié-moitié »)

Cette méthode était prévue dans notre projet initial dans le but d'augmenter la consistance interne du test, et donc d'améliorer possiblement le coefficient d'homogénéité. Elle consiste à mesurer une fois de plus la consistance interne du test dans le but d'en établir le coefficient d'homogénéité. Elle consiste habituellement à partager les items constituant l'ensemble du test en deux parties égales, et à administrer ces deux parties en une seule fois à un même groupe. Advenant un faible coefficient d'homogénéité entre les deux moitiés, nous aurons une indication supplémentaire sur la nécessité de supprimer des items devant lesquels on aurait hésité dans les méthodes précédentes. Mais comme nous étions satisfaits des résultats obtenus avec les deux méthodes précédentes, nous n'avons pas eu besoin de recourir à cette méthode.

2.3.2 Création et passation d'une version finale du test

À la lumière de toutes les améliorations apportées à la qualité métrique de ce test, nous sommes arrivés à une version finale du test et prêts à envisager sa passation au plus grand nombre possible, nous voulions dépasser le millier de répondants. À l'image de la clientèle de la passation expérimentale, la clientèle de la passation élargie se devait d'être représentative de l'ensemble de la clientèle collégiale, dans sa diversité.

2.3.2.1 Précisions sur la clientèle retenue pour la passation finale

Grâce à la collaboration des collègues à travers le réseau et en particulier grâce à l'aide des conseillers d'orientation de plusieurs régions à travers la province, nous avons réussi notre pari de joindre une clientèle variée et provenant de tous les milieux. En effet, nos répondants provenaient de treize institutions différentes, avec des groupes assez importants dans chacune de ces institutions. Les milieux représentés étaient les milieux ruraux, semi-ruraux et urbains, et les régions étaient véritablement diversifiées :

Montréal et sa périphérie, St-Jérôme, Lanaudière, Lac St-Jean, Abitibi, Québec et Outaouais.

Pour ce qui est du nombre des répondants, nous avons réussi à faire passer notre test à 1092 sujets à travers la province, dont 57,4 % (soit 627 personnes) étaient des femmes et 42,6% (soit 465 personnes) étaient des hommes. Les secteurs préuniversitaire et technique étaient tous les deux bien représentés. On comptait 60,2%, soit 658 personnes pour ce premier secteur, et 37,6%, soit 410 personnes pour le deuxième. Pour 2,2% des répondants, l'information était manquante à ce sujet. La répartition entre les cégeps publics et les collèges privés était celle-ci : 78,8%, soit 861 personnes pour les premiers, et 17,9% soit 195 personnes pour les autres. Pour 3.3.% des répondants, il manquait de l'information à ce propos. L'âge des répondants variait entre 16 et 48 ans, mais il n'y avait que quelques personnes qui dépassaient la trentaine, puisque la moyenne générale de la variable âge était de 19 ans.

2.3.2.2 Précisions sur la version finale du test

Nous allons fournir tantôt une copie de la version finale du test qui avait été administrée à toute cette clientèle, mais avant de le faire, nous aimerions noter certaines difficultés que nous avons rencontrées et que nous avons eu à surmonter complètement ou partiellement à travers cette recherche.

a) Des difficultés relatives à la nature des catégories

Malgré tous nos efforts de clarification du questionnaire, nous sommes restés avec quelques énoncés dont les résultats statistiques étaient plutôt douteux et qui auraient donc dû être éliminés ; nous les avons quand même retenus en raison de leur contenu et de leur référence au cadre théorique qui supporte notre recherche. Toutefois, pour ne pas nuire à l'aspect quantitatif du test, nous avons bloqué leur traitement par le programme afin de ne pas en tenir compte dans le calcul qui sert à établir le niveau de performance des répondants. Une autre raison importante qui a lutté en faveur de la rétention de ces énoncés était celle de permettre à de futures personnes-ressources d'établir un contact intéressant avec leurs candidats en fonction de leurs choix de réponses pour ces énoncés.

À noter que la majorité de ces énoncés « douteux » appartiennent à deux catégories du test : l'altruisme équilibré et l'autonomie équilibrée. Nous reviendrons dans l'analyse des données sur la difficulté posée par ces deux catégories. Ici, nous nous contentons de remarquer que le problème commun à ces deux catégories - et qui a été difficile à résoudre - est le fait que nos énoncés vérifient simultanément deux réalités. En effet, dans la première, tout en cherchant à mesurer le degré d'altruisme des sujets, nous voulons nous assurer qu'ils savent être équilibrés dans leur altruisme faute de quoi ils risquent d'en faire un usage pas assez intelligent. Cela a mis un peu de confusion dans l'échelle de vérification, car s'il est émotionnellement intelligent de savoir être tourné vers l'autre, attentif à ses besoins et sensible à ce qui le touche, il faut en même temps savoir freiner ses élans d'altruisme pour ne pas subir des conséquences négatives de la part de ceux et celles qui pourraient profiter d'une telle situation pour exagérer dans la recherche de leur propre bénéfice et donc de frustrer celui qui est prêt à tout leur donner. Il en est de même pour l'autonomie équilibrée où nous voulons nous assurer que la personne autonome n'exagère pas non plus dans son autonomie de peur de devenir une personne insensible à l'autre.

b) Des difficultés relatives à la nature des énoncés

Il est important de noter ici les précautions que nous avons prises d'un point de vue méthodologique en ce qui a trait à la nature des énoncés. D'une façon générale, notre questionnaire en est un à choix multiple avec une échelle de fréquence de 1 à 5 allant de « presque toujours » à « presque jamais » et passant par « souvent », « parfois » et « rarement ». Au départ, nous avons deux échelles de choix de réponses : l'une de fréquence et l'autre d'accord : de « tout à fait en accord » à « tout à fait en désaccord » en passant par « plutôt en accord », « plus ou moins en accord » et « plutôt en désaccord ». Avec l'expérience, et en tenant compte de la réaction des répondants, nous avons éliminé cette deuxième échelle et modifié nos énoncés pour qu'ils soient tous traitables par l'échelle de fréquence. De cette façon, il restait une seule échelle graduée à cinq choix.

D'autres difficultés nous attendaient en raison du contenu des énoncés. En effet, selon le contenu, il était parfois souhaitable d'être en accord avec une fréquence élevée ou

au contraire avec une petite fréquence. Nous avons alors réglé le problème en créant deux type d'énoncés : un énoncé de type A où le choix 1 valait un point et le choix 5 valait 5 points, et un énoncé de type E qui allait en sens contraire et où le choix 1 valait 5 points et le choix 5 en valait un.

Ces deux problèmes étant réglés, il restait un certain nombre d'énoncés où la meilleure réponse ne pouvait pas être située dans une extrémité de l'échelle et où elle devait plutôt être située au milieu. Nous avons représenté ce type d'énoncés avec la lettre C, et les divers choix de réponses étaient côtés comme suit : le choix 3 valait 5 point, et tout près de lui, les choix 2 ou 4 avaient une même valeur de 4 points, alors qu'aux deux extrémités, les choix 1 ou 5 valaient 1 point.

À côté de ces trois types de choix, il restait deux types possibles : celui orienté dans le sens du type A, mais où la meilleure réponse ne se situe pas à l'extrémité, mais juste avant. Comme il existait quelques énoncés qui répondaient à cette structure, nous avons représenté ce format avec la lettre B. Finalement, il y aurait eu une dernière possibilité correspondante à la lettre B et qui aurait été représentée par la lettre D, où on aurait eu des énoncés orienté dans le sens du format E, mais où le meilleur choix aurait été 2 plutôt que 1; mais après examen, aucun d'eux ne tombait dans ce choix, et c'est pourquoi nous ne l'avons pas retenu.

Tous ces choix sont représentés dans le tableau suivant, et notre programmeur avait tout simplement à calculer le score de chaque énoncé en fonction de son type i.e. de la lettre qui le représente.

Choix →	1= Presque toujours	2= Souvent	3= Parfois	4= Rarement	5= Presque jamais
Type d'énoncés ↓	Pointage	Pointage	Pointage	Pointage	Pointage
A	1	2	3	4	5
B	1	2	3	5	4
C	1	4	5	4	1
D	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil
E	5	4	3	2	1

Tableau-03

Type d'énoncés et valeur des choix de réponses

c) Des difficultés relatives à la pondération des résultats et à la nature du rapport de résultats

La troisième difficulté majeure qu'il nous a fallu résoudre était celle de la pondération des résultats en vue de la conception du type de rapport de résultats le mieux à même de nous aider à atteindre nos objectifs.

Après avoir déterminé les divers types des énoncés A, B, C, D, E, il était relativement facile d'accorder un pointage aux réponses aux énoncés, car la valeur comparative était déjà indiquée dans le tableau que nous venons de fournir ci-haut. Il restait toutefois deux étapes importantes à franchir pour arriver à des résultats valables et qui puissent servir les objectifs poursuivis.

❖ **Pondération statistique des énoncés**

La première étape était celle de pondérer la valeur des énoncés selon les règles statistiques en vigueur, et nous avons compté sur notre statisticien pour calculer pour chacun de ces énoncés la pondération qui devait rendre l'évaluation la plus équitable possible et surtout la plus valide d'un point de vue statistique. Ce travail, comme nous l'avons mentionné un peu plus tôt, nous a montré la limite de nos approches évaluatives classiques que nous menons souvent à partir de notre seule perspective sur le contenu et sur la valeur des diverses parties de nos évaluations, surtout en ce qui a trait aux contrôles à choix multiples.

L'analyse statistique de chaque énoncé en fonction de son comportement statistique et ce en tenant compte de la pondération à introduire en fonction de la réussite de ces énoncés par les plus forts ou par les plus faibles nous a montré que nous avons de sérieux efforts à faire comme évaluateurs afin de valider les énoncés de nos contrôles et afin de pouvoir en repondérer la valeur pour arriver à une évaluation plus valide et plus équitable. Après avoir corrigé la pondération des énoncés, nous avons remarqué une plus grande consistance des résultats et nous avons fait confiance à notre statisticien de service qui nous a bien guidés et bien expliqué les démarches entreprises pour assurer une telle correction.

❖ **Le type de rapport de résultats à favoriser**

La deuxième étape consistait à prendre une décision quant au type de rapport que nous devons fournir à nos répondants, et là encore, nous avons fait un travail qui a largement contribué à l'atteinte de nos objectifs pédagogiques. De fait, c'est le passage d'une approche purement quantitative à une approche mixte utilisant l'aspect quantitatif en arrière-scène et insistant surtout sur l'aspect qualitatif qui nous a aidés dans cette partie de notre travail.

Dans ce qui suit, nous retraçons ce glissement du rapport de résultats du quantitatif au qualitatif. Il faut savoir qu'en arrière plan le programme doit calculer et stocker en

mémoire des résultats quantitatifs pour chaque énoncé afin de pouvoir arriver à un score quantifié pour chaque habileté/qualité émotionnelle mesurée. Grâce à des calculs sophistiqués, le programme génère pour nous une grille quantitative qui nous permet de créer des paliers de résultats nous permettant de décider des niveaux de développement de chacune des composantes du test.

Grille quantitative

Cette opération complexe nous a permis de générer la grille suivante qui décrit la performance globale des répondants en les distribuant en pourcentage sur une matrice qui ressemble à celle que nous reproduisons ci-après.

Grille quantitative en arrière des niveaux

0-69	70	77	85	93	100	107	115	122	130
Ext G	Élémentaire	De base		Intermédiaire		avancé		supérieur	Ext D
2%	5%	24%		38%		24%		5%	2%
2%									2%
	5%							5%	
		9%					9%		
			15%			15%			
				19%	19%				
			34%		34%				
		43%			43%				
	48%				48%				
				38%					
			68%						
		86%							
	96%								

Dans cette grille, on voit comment se distribuent les résultats pour l'ensemble des répondants en allant des résultats les plus faibles dans la colonne nommée Ext G (Extrême gauche) aux résultats les plus forts, dans la colonne nommée Ext D (Extrême droite). Dans chacune des colonnes, on connaît le pourcentage de répondants qui obtiennent un tel score.

Pour commencer, nous n'avons pas traité les cas qui se situent à l'extrême gauche ou à l'extrême droite, car ils sont en quelque sorte exceptionnels, et nous avons estimé que les informations détenues sur les répondants ne nous permettent pas de dire si cette position extrême est réelle ou si elle est le fruit d'une autoévaluation trop sévère ou trop généreuse. Pour les autres cas, nous avons prévu toute une série d'explications et de recommandations susceptibles de faire comprendre aux personnes intéressées la théorie impliquée et le score enregistré. Toutefois, au lieu de donner le score quantitatif comme résultats et d'expliquer à chacun quelle proportion des répondants ont enregistré des scores supérieurs ou inférieurs aux leurs (ce que nous avons fait dans une première version du rapport des résultats), nous avons convenu de communiquer plutôt le niveau de développement auquel ces répondants se situent parmi les cinq niveaux suivants : élémentaire ou rudimentaire, de base, intermédiaire, avancé, et supérieur ou expert.

Niveaux de développement

Le tableau suivant reprend pour nous la distribution des résultats en les plaçant dans une matrice à quatre niveaux, avec des écarts numériques internes qui nous aideront à nuancer les remarques adressées à chaque répondant. Rappelons que les répondants ne voient jamais ces tableaux statistiques et qu'ils sont calculés seulement pour nous aider à ajuster nos remarques et nos commentaires au niveau de performance de chaque répondant.

Niveaux de développement

Niveau	1 de base			2 intermédiaire			3 avancé			4 expert			
	QÉ obtenu	65- 75	76- 80	81- 85	86- 90	91- 95	96- 100	101- 105	106- 110	111- 115	116- 120	121- 125	126- 134
Pourcentage des répondants ayant un QÉ inférieur	5	9	16	25	37	50	63	75	84	91	95	98	99

Tableau-04 :

Tableau des Niveaux de développement des habiletés émotionnelles avec des valeurs numériques

Dans le tableau ci-haut, la première ligne montre les niveaux et le grade qui leur correspond. Nous avons retenu quatre niveaux significatifs : allant de « de base » à « expert » ; mais comme on peut le voir dans la ligne 2, nous avons pour chacun de ces niveaux trois grades ou paliers internes qui nous permettent de mieux cibler le répondant et de lui adresser des remarques plus pertinentes.

Nous avons estimé que plus bas est le niveau de performance plus grand est le besoin du répondant de comprendre la situation et de se laisser guider par les commentaires qui lui sont adressés. Par exemple, le niveau de base qui comprend trois paliers internes est pour nous un niveau prioritaire, et nous lui avons prévu un grand nombre de remarques et de commentaires susceptibles d'amener un répondant qui s'y situe dans une habileté donnée à prendre conscience de sa situation, à bien connaître la nature et les enjeux de cette habileté et à cheminer pour y enregistrer du progrès. Pour

fins de traitement, nous avons jumelé les niveaux élémentaires et de base, car c'est à ce niveau que les répondants ont le plus besoin de rétroaction et de commentaires.

Pour ce qui est des chiffres que l'on voit à la troisième ligne de ce tableau, ils nous renseignent sur le pourcentage de répondants ayant des résultats inférieurs à ceux des personnes qui se situent à ce niveau.

Comme on peut le voir, ce tableau quantitatif gardé dans la mémoire du programme nous permet de localiser avec précision la position d'un répondant sur une échelle globale, et cela facilite pour nous et pour le programme le choix des commentaires pertinents que nous adressons à chaque répondant. Toutefois, nous avons jugé inutile d'informer le répondant de tous ces détails quantitatifs afin de lui permettre de se concentrer uniquement sur ce qu'il doit faire pour s'améliorer.

Une fois ces calculs faits, le programme génère instantanément pour chaque répondant un tableau lui permettant de connaître son niveau de développement dans chacune des 13 habiletés/qualités émotionnelles mesurées par les énoncés du test. Et le tableau de résultats ressemble au suivant :

Tableau des résultats par niveaux

Composantes de l'intelligence émotionnelle	Conscience de soi (niveau Avancé)				Gestion émotionnelle de soi (niveau Intermédiaire)			Perception d'autrui (niveau De base)		Relation émotionnelle avec autrui (niveau Supérieur)			
	Présence à soi	Perception de soi	Bien-être	Élan	Volonté et détermination	Autorégulation, maîtrise de soi	Optimisme	Présence à autrui et empathie	Vision positive d'autrui	Altruisme équilibré	Autonomie équilibrée	Assertivité	Résolution des conflits
Niveau extrême A													
Niveau rudimentaire													
Niveau de base								X	X				
Niveau intermédiaire					X	X							
Niveau avancé							X			X	X	X	
Niveau supérieur	X		X	X									X
Niveau extrême B		X											

Tableau-05 :

Tableau des résultats par niveaux de développement des super-habiletés, et des habiletés/qualités émotionnelles

Comme on peut le voir sur ce tableau, en première ligne, sont présentées les composantes structurales de l'intelligence émotionnelle, qu'on pourrait nommer les super-habiletés. Il s'agit de la conscience de soi et de la gestion émotionnelle de soi (qui composent la partie intra personnelle de l'intelligence émotionnelle); et de la perception d'autrui et de la relation avec autrui (qui composent la partie interpersonnelle de cette même intelligence).

Dans la deuxième ligne, on retrouve les habiletés ou qualités émotionnelles mesurées par le test, soit :

1. **la présence à soi, la perception de soi, le bien-être, et l'élan** (qui soutiennent la conscience de soi) ;
2. **la volonté et détermination, l'autorégulation, et l'optimisme** (qui soutiennent la gestion émotionnelle de soi-même) ;
3. **la présence à autrui et l'empathie, et la vision positive d'autrui** (qui soutiennent la perception d'autrui) ;
4. et finalement **l'altruisme équilibré, l'autonomie équilibrée, l'assertivité, et la résolution des conflits** (qui soutiennent la relation à autrui).

Chacune de ces habiletés/qualités est cotée à un niveau de développement allant de l'extrême A ou extrême gauche à l'extrême B ou extrême droite, et passant par les cinq autres niveaux spécifiés, comme on peut le voir dans les lignes restantes du tableau.

Voici maintenant comment nous présentons la signification de chacun de ces niveaux :

Interprétation des Niveaux de développement

1. **Niveau rudimentaire** qui indique qu'en matière émotionnelle, votre potentiel **n'est pas très développé** et que vous avez tout **avantage à vous occuper de votre développement** dans ce domaine.

2. **Niveau de base** qui indique que votre **potentiel est mis en veilleuse** et qu'il **gagnerait à être exploité** pour vous aider à mieux réussir dans ce que vous faites.

3. **Niveau intermédiaire** qui indique que vous avez des **acquis à conserver** mais aussi des **efforts à fournir** pour continuer à vous améliorer, car, comme **l'alpiniste**, vous êtes " en pleine ascension ".

4. **Niveau avancé** qui indique que le **développement** de vos habiletés ou qualités émotionnelles est jugé très **satisfaisant**, et que vous pouvez **compter sur vos acquis** pour réussir ce que vous entreprenez, à condition de continuer à y mettre la volonté et les efforts nécessaires.

5. **Niveau supérieur** qui indique que vous démontrez un **développement supérieur** de vos habiletés ou qualités émotionnelles et que vous avez par conséquent tout ce qui est émotionnellement nécessaire, non seulement pour **réussir votre carrière**, mais aussi pour **réussir votre vie**. À ce niveau de performance, tout ce qui vous est demandé, c'est de **demeurer vigilant**, car, dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, rien n'est acquis d'une manière définitive!

Tableau-06 :

Tableau de l'interprétation des niveaux de développement des habiletés émotionnelles

Dans le rapport de résultats, une remarque générale concernant les niveaux dits extrêmes, soit les niveaux A ou B, avertit le répondant que le programme ne tient pas compte de son score s'il se situe à l'un ou l'autre de ces deux niveaux. Cette remarque générale se lit comme suit :

N.B.- Si à l'occasion, votre score s'écarte trop du groupe témoin (vous plaçant dans une minorité de 2%), vous sortez de notre grille de classement. En effet, comme nous n'avons pas assez d'information pour comprendre et expliquer un tel écart, nous classons alors votre résultat comme appartenant à un niveau extrême A ou B (selon que cet écart vous place en bas ou en haut de l'échelle usuelle). Si cela devait vous arriver une fois, dans l'ensemble des habiletés/qualités mesurées par ce test, vous pourriez tenter d'expliquer vous-même la situation, car après tout

vous êtes le mieux placé pour vous connaître. Si cela devait arriver plus d'une fois, nous vous recommandons alors d'en discuter avec la personne-ressource qui supervise ce test ou avec l'auteur.

Par la suite, quand le programme rencontre effectivement un résultat avec le niveau A ou un niveau B, il génère une remarque constante à l'intention du répondant, qui se lit comme suit :

❖ **Remarque sur les niveaux A et B : Situation exceptionnelle à être interprétée par le répondant**

- Niveau extrême A (le plus bas de l'échelle)

Votre prise de position étant très différente (98%) du groupe témoin, vous êtes classé dans un niveau extrême. Dans ce cas, il vous reviendra de chercher à comprendre votre situation d'une façon plus précise. Cela pourrait s'expliquer par votre tendance à répondre facilement par le pôle négatif ou d'une façon plutôt catégorique (dans ce cas, vous gagnerez à être moins sévère avec vous-même); cela pourrait aussi dénoter une réelle différence entre vous et l'ensemble des répondants auxquels vous êtes comparé (vous devriez alors essayer de comprendre cette différence); cela pourrait également signifier la présence d'une véritable carence sur le plan d'une habileté émotionnelle donnée (dans un tel cas, vous gagneriez à y apporter une attention particulière pour améliorer votre situation).

- Niveau extrême B (le plus élevé de l'échelle)

L'analyse de vos réponses indique que vous appartenez à une petite minorité de 2% dont les résultats dépassent ceux de tout le groupe témoin. Vous êtes en quelque sorte extraordinaire sur le plan émotionnel. Attention toutefois, car un tel résultat pourrait ne pas refléter votre réalité émotionnelle, surtout si vous avez répondu en fonction d'un bon score ou en fonction de ce que vous souhaiteriez être plutôt qu'en fonction de qui vous êtes réellement. Il n'y a

que vous pour savoir si vos réponses sont vraies ou non : dans la négative, vous gagneriez à refaire ce test dans une perspective de connaissance de vous-même et de croissance personnelle; dans l'affirmative, vous êtes vraiment exceptionnel quant à votre santé émotionnelle et vous gagneriez à tout faire pour consolider vos acquis.

- Les autres niveaux (commentaires personnalisés)

Pour les autres niveaux, le programme puise les explications générales et les remarques et commentaires spécifiques destinés à chaque répondant en fonction de ses choix de réponses aux questions rattachées à chacune des 13 habiletés/qualités, et il génère un rapport détaillé et personnalisé qui sert à éclairer le répondant sur son niveau de développement dans chacune de ces habiletés/qualités et qui lui fait des recommandations pertinentes susceptibles de l'aider au maintien de ses points forts ou à l'amélioration de ses carences.

Aucun score quantitatif n'est mentionné au répondant et plusieurs remarques convergent pour lui rappeler qu'il n'a pas besoin de se comparer aux autres, car le but du test n'est point celui d'une évaluation comparative visant le classement ou la sélection mais plutôt de lui permettre une meilleure connaissance de lui-même et une bonification de son intelligence émotionnelle destinée à une plus grande harmonie avec soi-même et à une plus grande sagesse.

D'autres remarques rappellent au répondant que la meilleure réponse à un énoncé est celle qui permet de décrire exactement la position du répondant à l'endroit de cet énoncé, car avec cela, le programme pourrait lui renvoyer une image réelle de sa situation émotionnelle, laquelle pourrait s'améliorer avec le travail sur soi visé par l'ensemble de l'exercice.

Comme on peut le constater, nous avons fait tout en notre possible pour faire passer le rapport de résultats d'une approche quantifiée qui sert dans les tests de classement et de sélection (comme celui du QI) vers une approche qualitative qui sert dans les tests destinés à la connaissance de soi et à la croissance personnelle, et nous estimons que

c'est seulement cette évaluation qualitative qui est compatible avec les objectifs que nous nous sommes donnés.

d) Version finale du test

Après un laborieux travail de formulation et de reformulation des énoncés, et après avoir résolu les difficultés relatives à la nature des catégories et à celle des énoncés et au type de rapport de résultats à générer, nous avons réussi à faire passer notre test à la clientèle visée d'abord en passation expérimentale et ensuite en passation finale, et dans ce qui suit, on peut lire la version finale de ce test qui a été administrée à plus d'un millier de sujets à travers le réseau collégial. On notera que les énoncés ne sont pas classés par habiletés émotionnelles mais qu'elles sont plutôt distribués d'une manière aléatoire. Toutefois, chacun d'eux relève de l'une ou l'autre des treize catégories retenues. L'ordre aléatoire des énoncés vise à ne pas permettre aux répondants de reconnaître spontanément les catégories sous-jacentes et il est clairement recommandé, comme nous le verrons tantôt dans le protocole de passation que nous avons distribué à tous les répondants et à tous les responsables de la passation du test, de répondre au questionnaire d'une manière spontanée et sans penser au score que pourrait générer le choix de réponses, sous peine de fausser le jeu et de rendre caduque l'opération dans son ensemble.

Le questionnaire final est constitué de 116 questions et partagé en deux sections afin de permettre un temps d'arrêt au milieu, question de diminuer les pénalités dans le cas d'une interruption involontaire de la passation : urgence, perte de courant, etc.

Nous avons fait des efforts intenses et répétés afin d'en arriver à des énoncés simples et univoques, et après chaque énoncé, le répondant doit cliquer sur une flèche pour accéder à un menu déroulant lui montrant les cinq choix possibles.

Bien entendu, à l'arrivée dans le test, on demande à chaque répondant d'entrer le code d'accès qu'on lui a fourni et de s'identifier en fournissant quelques informations utiles sur lui : nom, prénom, institution scolaire, statut d'emploi, langue parlée et écrite, niveau d'étude collégiale, etc.

Consigne de départ : Ce test est en deux parties, chaque partie étant composée d'environ 60 questions. Répondez à toutes les questions suivantes et cliquez ensuite sur le **bouton** "Enregistrer". Vous pourrez alors répondre aux questions de la deuxième partie.

Pour chacune des questions suivantes, utilisez le menu déroulant pour choisir la réponse qui traduit le mieux votre situation. Notez qu'il faut répondre à toutes les questions de ce test pour obtenir vos résultats. N'utilisez pas le bouton **Précédent** de votre fureteur durant le test.

Veillez répondre d'une façon spontanée, car les résultats ne seront valables que dans la mesure où vous êtes sincère dans vos réponses.

Première partie

Question 1. La plupart des actions que je fais dans une journée sont déclenchées en moi d'une manière automatique.

Question 2. J'ai une grande confiance en moi.

Question 3. À m'observer, je suis tourné vers le passé.

Question 4. Je me sens privilégié par la vie.

Question 5. Il m'arrive de commencer des choses et de les laisser inachevées.

Question 6. Il m'arrive d'exploser de colère.

Question 7. Dans ma vie, je m'attends au pire.

Question 8. Je trouve que les réactions des gens sont imprévisibles.

Question 9. Je me mets facilement à la place de l'autre.

Question 10. Il m'arrive d'être déçu par les réactions d'autrui.

Question 11. Quand je suis avec mes amis, j'ai tendance à tenir compte plus de leurs désirs que des miens.

Question 12. J'ai besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à moi.

Question 13. Je réussis à mettre les gens à l'aise dès les premiers contacts.

Question 14. Lorsque j'ai à m'opposer à quelqu'un, c'est après coup que les bons arguments me viennent à l'esprit.

Question 15. Ma conscience de moi-même me permet d'interrompre les actions que je juge moins bonnes.

Question 16. Les autres ont tendance à m'accorder l'estime que je mérite.

Question 17. Il m'arrive de me sentir mal dans ma peau.

Question 18. Dans l'ensemble de mes activités, je suis motivé.

Question 19. Je remets à plus tard les choses que je dois faire aujourd'hui.

Question 20. Je fais des choses qu'il m'arrive de regretter.

Question 21. Il m'arrive d'avoir un sentiment d'angoisse profonde quand je pense à tout ce qui peut m'arriver dans la vie.

Question 22. Quand je suis en présence de quelqu'un, je ressens très rapidement ce qu'il est et comment il voit les choses.

Question 23. Quand des amis passent par des difficultés, je me rends rapidement disponible pour être à leur écoute et les aider.

Question 24. Il m'arrive de me sentir mal à l'aise avec certaines personnes.

Question 25. Pour diminuer l'impact des erreurs des autres, il m'arrive d'y prendre une part de responsabilité, même si je n'en suis pas responsable.

Question 26. Il arrive que certaines réactions d'autrui me mettent hors de moi.

Question 27. En groupe, j'hésite à poser des questions pour clarifier des points.

Question 28. Même si je suis convaincu que quelqu'un a tort, je trouve difficile de le lui laisser savoir.

Question 29. Il m'arrive de commettre les mêmes erreurs d'une façon répétitive.

Question 30. Je me sens à la hauteur des responsabilités qu'on me confie.

Question 31. Il m'arrive de petits événements fâcheux dans ma vie.

Question 32. Je trouve mon bonheur dans les petites choses de la vie.

Question 33. Je réussis ce que j'entreprends.

Question 34. Je me montre impatient avec mes proches.

Question 35. Les situations nouvelles m'angoissent.

Question 36. Dans mes échanges avec les autres, je me préoccupe plus de mon message que des réactions de mes interlocuteurs.

Question 37. Quand je présente une idée aux autres, j'obtiens facilement leur approbation.

Question 38. Il m'arrive de me sentir trahi par les autres.

Question 39. Il m'arrive de ne pas demander ce qui me revient si je sais que cela fait le bonheur des autres.

Question 40. Même quand j'ai pris les moyens pour arriver à une décision éclairée, l'opinion des autres peut encore me faire changer d'idée.

Question 41. Je sais faire valoir clairement mes opinions.

Question 42. Quand j'ai un conflit à régler avec quelqu'un, ce conflit me pèse sur les épaules.

Question 43. Je garde une conscience claire des différentes émotions que je vis (par exemple la joie, la tristesse, la colère, la peur).

Question 44. Il m'arrive de douter de mes capacités.

Question 45. Il m'arrive de vivre des moments difficiles.

Question 46. L'échec me démotive.

Question 47. Quand quelque chose est important pour moi, je trouve le moyen de le réaliser.

Question 48. Le succès de certaines personnes que je considère moins compétentes que moi provoque en moi un sentiment de frustration.

Question 49. Quand j'aborde un problème, j'ai la conviction que je vais lui trouver une solution.

Question 50. Ma première impression des autres est juste.

Question 51. Mes idées perturbent mon écoute des autres.

Question 52. J'ai tendance à remarquer les défauts des autres.

Question 53. Lorsque je travaille en équipe, il m'arrive d'en faire spontanément plus que les autres.

Question 54. Quand je suis laissé à moi-même, mon rendement est aussi bon que quand j'ai des comptes à rendre.

Question 55. Je sais traduire avec des mots précis la gamme de sentiments qui m'habitent (par exemple : la déception, la tristesse, l'ennui, la joie, le plaisir, la colère,

l'enchantement, la sympathie, la séduction, la bonté, l'admiration, etc.).

Question 56. Quand je peux éviter les gens qui s'opposent à mes idées, je les évite.

Question 57. Quand je commets une erreur une fois, je réussis à ne pas la commettre de nouveau.

Question 58. Je me sens aimé par mon entourage.

Question 59. Les déceptions de la vie me laissent avec un goût amer.

Question 60. Quand je me réveille le matin, l'envie de continuer mes travaux et mes projets me pousse hors de mon lit.

Cliquez sur le bouton ci-dessous lorsque vous avez répondu à toutes les questions ci-dessus.

Enregistrer

Deuxième partie

Pour chacune des questions suivantes, utilisez le menu déroulant pour choisir la réponse qui traduit le mieux votre situation. Notez qu'il faut répondre à toutes les questions de ce test pour obtenir vos résultats. N'utilisez pas le bouton **Précédent** de votre fureteur durant le test.

Veillez répondre d'une façon spontanée, car les résultats ne seront valables que dans la mesure où vous êtes sincère dans vos réponses.

Question 61. J'ai de la difficulté à faire quelque chose que je dois faire mais que je n'aime pas.

Question 62. Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.

Question 63. Quand je passe un test médical, je m'attends au pire.

Question 64. Je perçois clairement l'effet de mes actes sur les autres personnes.

Question 65. Il m'arrive de rencontrer des personnes antipathiques.

Question 66. Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire plutôt ce qui me convient.

Question 67. Lorsqu'il s'agit d'exprimer ma vie intime (par exemple dire ce que je ressens pour quelqu'un qui m'attire), j'éprouve des difficultés.

Question 68. Quand je vis une situation inconfortable, j'ai de la difficulté à bien l'exprimer à autrui.

Question 69. Quand j'essaie de me concentrer, mes idées m'amènent partout; elles me déconcentrent.

Question 70. J'inspire confiance.

Question 71. Quand je réfléchis à ma vie ou à ce qui m'arrive, je me dis que je suis né sous une bonne étoile.

Question 72. J'ai une solution aux problèmes que je rencontre.

Question 73. Je manque de concentration pour mener à bien mes travaux.

Question 74. Quand je passe un test ou une épreuve importante pour moi, je suis vraiment anxieux.

Question 75. Quand on me confie des responsabilités, j'ai un sentiment d'inquiétude.

Question 76. D'une façon générale, les gens que je rencontre se confient facilement à moi.

Question 77. Au premier contact, je suis sur mes gardes vis-à-vis d'autrui.

Question 78. Quand je suis laissé à moi-même, mon rendement est inférieur à ce qu'il est quand on me fixe des échéances.

Question 79. Je me confie facilement aux autres lorsque j'en ressens le besoin.

Question 80. Quand quelque chose me dérange chez quelqu'un, je remets à plus tard l'occasion de lui en parler.

Question 81. Quand j'essaie de relaxer, je suis dérangé par mes idées.

Question 82. Il m'arrive de surestimer mes capacités.

Question 83. Je me dis que si j'étais plus riche, j'en serais plus heureux.

Question 84. La vie me réserve de belles surprises.

Question 85. Je manque de persévérance pour réaliser mes projets.

Question 86. J'ai de la difficulté à oublier les mauvais coups que quelqu'un me fait.

Question 87. Il m'arrive de désespérer devant les difficultés.

Question 88. J'ai du plaisir à travailler en équipe.

Question 89. Quand je réussis certaines choses, j'ai l'impression que les autres sont jaloux de moi.

Question 90. Quand je suis séparé des autres, je suis vraiment malheureux.

Question 91. J'hésite à parler de mes sentiments même quand j'en ai envie.

Question 92. Un mot de provocation suffit pour me faire changer d'humeur.

Question 93. Il m'arrive de sentir que mes capacités de réaliser de nouveaux projets sont très limitées.

Question 94. Je vis une vie stimulante.

Question 95. Des projets stimulants se suivent dans ma tête.

Question 96. Quand une situation me met hors de moi, cela me perturbe longtemps.

Question 97. Il m'arrive de voir les mauvais côtés de la vie.

Question 98. Quand j'écoute les autres, des jugements négatifs à leur endroit me traversent l'esprit.

Question 99. Quand ça ne va pas bien dans ma vie, le contact avec les autres me fait du bien.

Question 100. Quand il m'arrive d'importants événements, heureux ou malheureux, j'ai de la difficulté à contrôler mes émotions.

Question 101. Il arrive que les conflits m'affectent plus longtemps qu'il ne faut.

Question 102. J'ai de difficulté à accepter les critiques des autres à mon endroit.

Question 103. Je suis en harmonie avec moi-même.

Question 104. Il m'arrive de réagir plus fortement qu'il ne faut à certaines émotions.

Question 105. J'envisage l'avenir avec angoisse.

Question 106. J'ai de la difficulté à exprimer mes idées devant un public.

Question 107. Quand je me fâche, j'ai de la difficulté à dire exactement à l'autre ce qui me dérange ou ce que je ressens.

Question 108. Je contrôle facilement mon stress par la détente et la relaxation.

Question 109. Quand je prends la parole, je suis certain de me faire respecter.

Question 110. Quand je suis vraiment contrarié, je le laisse savoir (par mon regard, mon attitude, etc.).

Question 111. Il m'arrive de me fâcher pour les petites choses de la vie.

Question 112. Quand je suis avec des amis, j'ai tendance à faire passer leurs besoins avant les miens.

Question 113. Quand mes amis ont besoin de moi, je sens que je peux leur donner tout ce que j'ai.

Question 114. Quand mes amis commettent des erreurs, ma première tendance est de me dissocier d'eux.

Question 115. Lorsque je travaille en équipe, si j'en fais plus que les autres, je tiens à avoir plus d'avantages qu'eux.

Question 116. Quand j'ai un problème, j'ai tendance à demander immédiatement l'aide de quelqu'un pour le régler.

Cliquez sur le bouton ci-dessous lorsque vous avez répondu à toutes les questions ci-dessus.

Enregistrer

e) Le protocole de passation du test (Voir annexe 1)

Étant donné que le test a été administré à des groupes d'élèves à travers la province et qu'il nous était impossible de nous rendre personnellement à chacune des séances de passation, nous avons mis au point un protocole de passation destiné à la fois aux personnes-ressources qui se sont chargées de faire passer le test à leurs groupes d'élèves et à ces élèves mêmes. Qui plus est, nous avons assuré un contact direct avec chacune de ces personnes-ressources afin de nous assurer de la clarté de nos consignes tout en leur expliquant en personne l'essentiel de la démarche et la nécessité de s'y conformer. En outre, nous restions entièrement disponibles à ces personnes pour qu'elles puissent vérifier avec nous en tout temps tout ce qui pouvait leur poser problème, que ce soit au niveau technique, au niveau méthodologique, ou au niveau du contenu.

On trouvera en annexe une copie de ce protocole qui était envoyé à toutes nos personnes-ressources et dont une partie était distribuée directement aux répondants.

2.4 Confirmation de la validité prédictive du test et tentative de rayonnement

a) Possibilité d'une troisième version imminente du test et d'un rayonnement de cette recherche dans les divers environnements des institutions collégiales

Nous pensons présentement à la possibilité d'une mise au point d'une troisième version du test qui sera prête à être utilisée dans un prochain exercice, mais comme nous ne sommes plus rattachés au milieu collégial par notre emploi, il nous faudra trouver du temps pour y travailler. Nous le ferons sans doute aussitôt que nous le pourrons mais nous ne pouvons pas indiquer une échéance, car nous ne connaissons pas encore notre emploi du temps pour l'année qui vient. Quand nous arriverons, nous commencerons par vérifier les normes pour le niveau collégial, question de savoir si ces dernières n'ont pas changé depuis que nous les avons calculées. En refaisant cette opération, nous contrôlerons encore mieux notre outil statistique afin de pouvoir le

réutiliser dans le calcul des normes pour d'autres clientèles à qui nous aurons administré ce test en nombre suffisant et dans des conditions contrôlées.

Maintenant que le système est rôdé et que les tests statistiques sont prêts à être réadministrés, tout cet exercice pourrait se faire sans trop de labeur et pour cela, nous resterons à l'écoute des besoins qui seront exprimés par les diverses catégories de gens qui s'intéressent à notre produit et nous pourrons faire les ajustements dans des délais très raisonnables. Nous pensons ici aux milieux du secondaire, de l'université et en particulier à celui des sciences de l'éducation; nous pensons également au milieu des affaires, où les compagnies sont de plus en plus à l'affût de ce qui peut les aider à augmenter le bien-être de leurs employés tout en améliorant leur performance et leur rentabilité. Bref, nous aurons à garder une vigilance assez ouverte sur les besoins qui émergeront un peu partout, et nous ne manquerons pas d'essayer d'y répondre au meilleur de nos connaissances. Ce serait là une manière de faire rayonner les institutions collégiales sur les divers milieux d'où elles émergent, et cela ne déplairait sans doute pas aux concepteurs du réseau collégial qui avaient exprimé dès le milieu des années soixante, avec le « Rapport Parent », le désir que les cégeps puissent justement avoir un rayonnement social dans leurs milieux. Mais avant d'aller aussi loin dans nos projets d'avenir, revenons sur notre projet pour une revérification de l'hypothèse de recherche et sur la validité prédictive du test.

b) De la vérification de l'hypothèse à la recherche d'une confirmation de la validité prédictive de cet outil de mesure

Ayant fait l'ensemble des opérations prévues pour assurer la qualité métrique de cet outil de mesure, nous pouvons maintenant en vérifier l'hypothèse de recherche à savoir que le quotient émotionnel d'un élève qui arrive au collégial est un bon prédicteur de sa CRC (cote de rendement collégial). Dans notre perspective, si cette hypothèse est confirmée, il sera possible d'utiliser le test comme un outil de dépistage des élèves à risque, et ce, en prédisant leur cote de rendement collégial à partir de leur score à ce test. Autant dire que nous arrivons ici à une phase délicate et cruciale de cette recherche qui pourrait conférer à l'outil une valeur prédictive et faciliter ainsi la

détection des élèves à risque à l'intention desquels nous avons destiné des stratégies d'intervention susceptibles d'améliorer leur intelligence émotionnelle et par conséquent l'ensemble de leurs résultats.

Anastasi (1994 :139) fait la distinction entre une validité prédictive restreinte et générale. Selon elle, le terme « prédiction » peut avoir un sens large de « lien prédictif entre un test et tout critère externe », ou un sens plus restreint « d'une prédiction vers une période ultérieure ». Et Anastasi estime que d'une façon générale, quand on parle de validité prédictive, on réfère au sens restreint.

Traduite d'une manière encore plus simple, la validité prédictive d'un instrument de mesure se définit par le degré de relation qui existe entre le résultat obtenu par cet instrument, qui a pour but de prédire le succès ou l'échec d'un individu dans un domaine, et le résultat obtenu plus tard par cet individu dans le domaine visé par le test.

Pour notre part, nous cherchons à prévoir les résultats des sujets dans un domaine différent de celui du test, puisqu'à partir du QÉ, dont le domaine est celui de l'intelligence émotionnelle, nous cherchons à prévoir les résultats scolaires qui relèvent du domaine cognitif. Dès lors, il nous faudra établir des ponts entre ces deux domaines et redoubler de prudence quant à la valeur prédictive que nous pourrions attribuer à ce test. Voici comment nous comptons procéder ici pour établir une validité prédictive générale.

c) Un coefficient de corrélation positive peu élevé mais constant

Dans l'avancement de ce projet, nous comptons beaucoup sur le coefficient de corrélation entre les résultats du test et ceux de la CRC des sujets à qui ce test a été administré. Étant donné les enjeux de cette opération visant à inférer à partir de la réussite dans le test du QÉ la réussite dans d'autres domaines, notamment dans celui des résultats scolaires, nous nous attendions a priori à un coefficient de corrélation plutôt élevé, sans pouvoir prédire pour autant dans quel intervalle il allait pouvoir s'établir entre -1 et +1.

Toutefois, étant donné le caractère exploratoire de cette recherche dans le domaine de l'éducation, et étant donné aussi le fait que le test qui doit servir à établir cette corrélation en est encore à ses débuts, il nous était impossible d'une part de savoir si cette corrélation positive allait pouvoir s'établir vraiment, et d'autre part de savoir à partir de quel degré, elle pourrait être considérée réellement valide. Malgré l'expectative d'une forte confirmation de l'hypothèse qu'il était permis d'attendre de par les études menées dans le domaine de l'intelligence émotionnelle dans le marché du travail (ventes et leadership), nous avons dû retenir notre souffle jusqu'à la dernière minute. Nous étions d'ailleurs prêts à garder sur la question une bonne dose de scepticisme méthodologique.

d) Rappel de la possibilité des groupes réfractaires

Comme nous l'avons mentionné dans le chapitre sur la méthodologie, nous nous attendions a priori à l'existence d'un premier groupe de sujets qui, malgré un score faible au test aurait une CRC élevée, et à l'inverse, à l'existence d'un deuxième groupe de sujets qui aurait un score élevé au test sans avoir une CRC proportionnelle. Et effectivement, cela s'est produit tel qu'attendu. Nous avons justifié plus haut l'existence de ces deux groupes réfractaires sans invalider réellement notre hypothèse. Dès lors, nous ne pouvions plus nous attendre à un coefficient de corrélation très élevé; la confirmation de notre hypothèse n'a donc pas pu se faire en dehors de tout doute, puisqu'elle a connu un affaiblissement du coefficient de corrélation proportionnel à celui de la confirmation de nos deux groupes réfractaires. Cette situation nous a amené à interroger longuement nos statisticiens afin de déterminer à partir de quel coefficient de corrélation on pourrait estimer une confirmation suffisante de l'hypothèse qui puisse supporter la validité prédictive de notre test. Après de longues discussions, nous en avons convenu qu'en matière de sciences humaines le coefficient de corrélation de Pearson obtenu pour la majorité des habiletés émotionnelles, bien que pas très élevé, était suffisamment constant pour garantir une validité prédictive à notre test. À partir de maintenant, c'est l'avenir qui dira si l'on a raison de croire au verdict de nos statisticiens, mais nous avons assez confiance dans leur jugement pour les croire.

Chapitre 3 : Analyse des données

3.1 Présentation générale des résultats

3.1.1 Introduction

Il faut avouer dès le départ que dans ce projet de recherche, nous avons dû travailler pour une très longue période de temps avant de mettre la main sur des résultats tangibles. Comme on le sait de par nos rapports d'étapes, il nous a fallu traverser tout un désert avant d'arriver à une première oasis, car nous sommes partis d'une exploration très large de la littérature afin d'identifier l'essentiel de l'intelligence émotionnelle ainsi que ses composantes majeures dans le but de concevoir un test général pour mesurer le quotient émotionnel et pour lequel, il nous a fallu créer la structure de base, le modèle et la forme de rapport de résultats... Bref, la période exploratoire a duré longtemps et pendant tout ce temps-là, nous n'avions aucune certitude en ce qui a trait à notre hypothèse de travail...

Qui plus est, même l'an dernier, lorsque nous avons passé le test à toute la clientèle choisie à travers le réseau collégial, nous n'avons même pas pu arriver à un début de confirmation de notre hypothèse, car vu la période tardive à laquelle la passation s'est terminée, il nous a été impossible de colliger les cotes-R des répondants, puisque la très grande majorité des institutions dont provenaient nos répondants étaient déjà dans la période estivale, et il nous a fallu attendre l'automne pour récupérer ces résultats. Autant dire que nous avons poussé notre patience à l'extrême, et pour nous, l'entrée des données était une période plus qu'attendue et lors du calcul des corrélations entre les résultats du test et les résultats scolaires, nous avons véritablement hâte de voir ce qui allait en sortir... Mais comme tout finit par arriver à celui qui sait attendre, nous avons réussi finalement à entrer les résultats scolaires des répondants et à calculer les corrélations tant attendues. Dans ce qui suit, nous allons révéler ces résultats qui sont encourageants pour ceux et celles qui veulent s'engager avec nous à faire du travail pour aider les jeunes collégiens et collégiennes dans leur cheminement scolaire et humain à partir d'un sérieux travail sur leur côté émotionnel, mais avant de le faire, arrêtons-nous sur quelques données statistiques de base.

3.1.2 Quelques données statistiques de base

Voici maintenant quelques brèves données statistiques et une idée générale des résultats obtenus. Le test a été administré à 1092 sujets à travers la province dont 907 nous ont fourni leur cote R, et au hasard de la composition des groupes de répondants, une majorité d'environ 58% était du côté féminin; cette majorité était également d'environ 60% du côté du secteur préuniversitaire par rapport au secteur technique, et était d'environ 79% du côté du secteur public par rapport au secteur privé. La moyenne d'âge des répondants était de 19 ans.

La cote R est plus élevée chez les filles (25,6) que chez les garçons (24,3) alors que le QE est plus fort chez les garçons (101) que chez les filles (98). La cote R est légèrement plus élevée au secteur préuniversitaire (25,32) qu'au secteur technique (25,00), alors qu'on ne remarque pas de différence significative entre les deux secteurs en ce qui concerne le QE. La cote R est nettement plus élevée chez les étudiants des collèges privés (27,3) que chez ceux des collèges publics (24,5), alors qu'on ne remarque pas de différence significative entre les deux secteurs en ce qui concerne le QE.

- Interaction Sexe-Secteur Cote R

Il y a aussi un effet d'interaction entre le sexe et le type de collège: La meilleure moyenne de la cote R se retrouve chez les filles des collèges privés (28,9) et la plus basse chez les hommes des collèges publics (24).

- Interaction Sexe et type de collèges Vs QÉ

Même s'il n'y a pas de différences significatives de QÉ entre les types de collèges, il y a un effet d'interaction entre le sexe et le type de collège : la moyenne du QÉ la plus élevée se retrouve chez les hommes des collèges publics (101,8) et la plus basse chez les femmes de ces mêmes collèges publics (97,7).

- Interaction Sexe et type de collèges Vs QÉ

Nous avons remarqué des différences de QÉ selon le sexe mais pas selon le secteur. Cependant une légère interaction entre le sexe et le secteur nous permet de dire que le QÉ le plus élevé se retrouve chez les hommes du secteur technique.

Tableau récapitulatif

CoteR-QÉ	Sexe		Secteur		Type		Sexe	
	Filles	Garçons	Préuniversitaire	Technique	Public	Privé	Filles public	Garçons Public
Cote R	25,6	24,3	25,32	25	24	28,29		
QÉ	98	101	Égal	Égal	Égal	Égal	97,7	101,8

3.2 Score obtenu pour l'ensemble des énoncés du test

Avant d'aller aux résultats escomptés à savoir ceux de la corrélation entre les résultats du test et le résultat scolaire, nous avons commencé par revérifier le comportement statistique des énoncés, comme nous l'avons déjà fait dans les phases antérieures et notamment lors de la passation expérimentale du test.

Nous avons déjà une idée de ce que nous pouvons appeler « le comportement statistique » de nos énoncés, mais il nous fallait quand même revérifier le tout, car comme nous l'avons mentionné plus haut, nous avons eu à sévir à l'endroit de certains énoncés, après la passation expérimentale, en raison de leur faible score statistique qui en mesurait la cohérence et l'homogénéité, et nous voulions d'une part vérifier la validité du jugement porté sur ces énoncés, et d'autre part, nous assurer qu'il n'y en avait pas d'autres que nous devions exclure pour les mêmes raisons.

Dans cet exercice, nous avons soumis chaque sous-test à une analyse d'items afin de ne conserver que les items les plus utiles. Nous avons procédé par l'analyse des énoncés à l'intérieur des **sous-tests** où ils devaient mesurer chaque fois une habileté ou une qualité émotionnelle donnée, et c'est le **coefficient de Cronbach** qui nous a permis de « visualiser » la force ou la faiblesse de chacun de ces énoncés. De fait, le calcul de Cronbach nous permettait de voir la force de cohérence de chaque énoncé dans un sous-test en observant la conséquence de son exclusion du calcul.

Voici comment se présentaient les résultats pour les sous-tests et comment nous avons opéré l'élimination des énoncés « nuisibles » dont l'absence améliorerait le résultat de l'ensemble des autres. Cette procédure permettait en fait de comparer chacun des items à tous les autres items et à nous renseigner sur le coefficient d'amélioration de

tous les autres en cas d'élimination de chacun des énoncés d'un sous-test. Dans ce qui suit, nous présenterons d'abord à titre illustratif la procédure suivie pour l'élimination des énoncés nuisibles dans deux sous-tests : la « présence à soi » et la « perception de soi », suite à quoi, nous fournirons ce qu'il est convenu d'appeler le rapport Alpha, qui donne en résumé le résultat de cette opération dans tous les sous-tests.

a) Deux exemples pour comprendre comment nous avons bonifié les sous-tests, en éliminant le ou les énoncés nuisibles:

Premier exemple de Fiabilité : Présence à soi

Statistiques de fiabilité du premier sous-test: **Présence à soi**

faisant partie de la super-habilité: **Conscience de soi.**

Alpha de Cronbach	Nbre d'items
,492	7

Rapport Item-Total des items

Num des items	Moyenne si un item est enlevé	Variance si un Item est enlevé	Coefficient de corrélation Item-Total Corrigée	Corrélation Alpha de Cronbach si un item est enlevé
Q01	21,71	12,137	,024	,532
Q15	20,34	10,701	,242	,451
Q29	20,32	10,360	,349	,411
Q43	20,09	10,782	,229	,456
Q57	20,25	10,830	,306	,431
Q69	20,91	9,173	,306	,417
Q81	20,86	9,345	,237	,460

Tableau-07 :

Tableau du rapport item-total (coefficient Alpha de Cronbach) comme premier exemple de fiabilité

Commentaire:

Pour mesurer la présence à soi, première habileté dans la super-habilité « conscience de soi », nous avons 7 items ou énoncés. On retrouve le numéro de chacun de ces énoncés dans la première colonne du tableau 07. Le coefficient Alpha de Cronbach se situe à 0,492, et le bon statisticien se questionne sur les moyens à prendre pour augmenter ce coefficient de Cronbach, ce qui augmenterait l'homogénéité du test et donc sa fiabilité ou sa consistance.

Afin de rendre encore plus explicite l'exemple dont nous nous servons ici, nous fournissons ci-après le contenu des items retenus dans cette habileté émotionnelle :

Q01 : La plupart des actions que je fais dans une journée sont déclenchées en moi d'une manière inconsciente et automatique.

Q15 : Ma conscience de mes actions me permet d'interrompre volontairement celles que je juge moins bonnes.

Q29 : Il m'arrive de commettre les mêmes erreurs d'une façon répétitive.

Q43 : Je garde une conscience claire des différentes émotions que je vis (par exemple la joie, la tristesse, la colère, la peur).

Q57 : Quand je commets une erreur une fois, je réussis à ne pas la commettre de nouveau.

Q69 : Quand j'essaie de me concentrer, mes idées m'amènent partout; elles me déconcentrent.

Q81 : Quand j'essaie de relaxer, je suis dérangé par mes idées.

Les différentes colonnes du tableau 07 nous renseignent sur les diverses conséquences statistiques que l'on obtiendrait pour l'ensemble de ces énoncés si on éliminait alternativement chacun d'eux.

Ce qui nous concerne pour l'exercice en cours, c'est la dernière colonne : le coefficient Alpha de Cronbach qui représente la fiabilité ou la consistance du sous-test.

En observant cette dernière colonne, on constate que l'on pourrait obtenir le plus haut coefficient de fiabilité de ce premier sous-test en éliminant la question ou l'énoncé 1. En effet, en appliquant cette élimination, on obtiendrait un coefficient de fiabilité de 0,532 au lieu de 0,492. Pour tous les autres énoncés, l'élimination nous donnerait un coefficient qui varie entre 0,411 et 0,460. De fait, plus le coefficient dans cette colonne est bas, plus grande est la nécessité de garder l'item correspondant pour la mesure de fiabilité ou de consistance du sous-test. C'est pour cela qu'il faut procéder à l'élimination de l'item correspondant au plus haut coefficient.

Pour ce premier item, le programme nous renseigne qu'il n'y a pas d'autres façons d'obtenir une meilleure performance pour le sous-test en question. Il s'agissait donc pour nous d'éliminer a posteriori l'item le plus nuisible, c'est-à-dire d'instruire le programme pour qu'il n'en tienne pas compte dans le calcul des résultats.

Deuxième exemple de fiabilité : Perception de soi

Alpha de Cronbach	Nbre d'items
,706	8

Rapport Item-Total des items

Num des items	Moyenne si un item est enlevé	Variance si un Item est enlevé	Coefficient de corrélation Item-Total Corrigée	Corrélation Alpha de Cronbach si un item est enlevé
Q02	27,23	12,516	,469	,663
Q16	26,97	13,284	,386	,681
Q30	26,60	12,939	,529	,658
Q44	27,42	11,420	,401	,684
Q58	26,55	13,493	,326	,692
Q70	26,88	12,928	,416	,674
Q82	27,23	13,920	,177	,727
Q93	27,14	11,783	,570	,638

Tableau-08:

Tableau du rapport item-total (coefficient Alpha de Cronbach) comme deuxième exemple de fiabilité

Commentaire:

Voici un autre exemple portant sur la deuxième habileté : la perception de soi. Par sa moyenne générale d'Alpha, cette habileté cote à 0,706. Elle affiche donc une bonne fiabilité, mais quand on observe le coefficient qui résulterait de chacun des énoncés, on trouve qu'il y a moyen d'élever le coefficient de Cronbach à 0,727, si on éliminait l'énoncé 82.

Quand on examine le contenu de l'énoncé 82 qui se lit comme suit : « Il m'arrive de surestimer mes capacités » on comprend qu'il n'est pas très facile de se situer par rapport à cet énoncé, car il arrive souvent qu'on ne se rende pas à ce niveau de recul par rapport à son expérience. On se contente souvent de faire, de réussir ou d'échouer, et c'est rare qu'on va attribuer un échec au fait d'avoir surestimé ses capacités. Souvent on va attribuer un échec à des causes externes, à des circonstances défavorables, et ce n'est que très rarement que l'on attribuera un échec à une mauvaise estimation de ses capacités.

On comprend dès lors qu'un tel énoncé puisse enregistrer une mauvaise performance sur le plan de la fiabilité et qu'il serait par conséquent bénéfique de l'éliminer. Cette analyse du contenu est tout à fait compatible avec le coefficient de Cronbach et elle nous permet même de comprendre l'origine de cette mauvaise performance de l'énoncé; cela facilite alors son élimination.

Voici maintenant le contenu de tous les énoncés de ce sous-test comprenant l'énoncé 82 qui a été éliminé après la passation expérimentale :

Q02 : J'ai une grande confiance en moi.

Q16 : Les autres ont tendance à m'accorder l'estime que je mérite.

Q30 : Je me sens à la hauteur des responsabilités qu'on me confie.

Q44 : Il m'arrive de douter de mes capacités.

Q58 : Je me sens aimé par mon entourage.

Q70 : J'inspire confiance.

Q82 : ~~Il m'arrive de surestimer mes capacités.~~

Q93 : Il m'arrive de sentir que mes capacités de réaliser de nouveaux projets sont très limitées.

b) Le coefficient Alpha pour l'ensemble des sous-tests corrigés :

Voici maintenant le coefficient Alpha pour tous les sous-tests dont des items ont été éliminés pour améliorer la fiabilité :

Test d'homogénéité de Cronbach :

CONSCIENCE DE SOI

Présence à soi

Au départ 7 items dans le modèle, alpha = 0,492 (moyen)

En enlevant Q1 alpha passe à 0,532 sans autre possibilité de bonification.

Perception de soi

Au départ 9 items dans le modèle; alpha = 0,693 (bon)

En enlevant Q102 alpha passe à 0,706 (meilleur);

En enlevant Q82 alpha passe à 0,727 sans autre possibilité de bonification.

Bien-être

Au départ 8 items dans le modèle; alpha = 0,681 (bon)

En enlevant Q83, alpha passe à 0,707,

En enlevant Q71, alpha passe à 0,719 sans autre possibilité de bonification.

Élan

Au départ 9 items dans le modèle; alpha = 0,751 (bon)

En enlevant Q46, alpha passe à 0,774 sans autre possibilité de bonification.

GESTION ÉMOTIVE DE SOI

Volonté et détermination

Au départ 7 items dans le modèle, alpha = 0,765 (bon)

En enlevant Q47, alpha passe à 0,775 sans autre possibilité de bonification.

Autorégulation

Au départ, 11 items dans le modèle, alpha = 0,706 (bon)

En enlevant Q62, alpha passe à 0,715

En enlevant Q20, alpha passe à 0,718 sans autre possibilité de bonification.

Optimisme

Au départ, 9 items dans le modèle, alpha = 0,796 (bon) sans autre possibilité de bonification.

PERCEPTION D'AUTRUI

Présence à autrui

Au départ, 5 items dans le modèle, alpha = 0,300 (faible)

En enlevant Q36, alpha augmente à 0,377;

en enlevant Q8, alpha passe à 0,426;

en enlevant Q50, alpha passe à 0,475; mais il ne reste plus que 2 items dans la solution finale.

Empathie

Au départ, 7 items dans le modèle, alpha = 0,645 (bon)

En enlevant Q37, alpha passe à 0,647 sans autre possibilité de bonification.

SUGGESTION : Fusionner présence à autrui et empathie

Au départ 12 items dans le modèle; alpha = 0,653 (bon et supérieur au modèle proposé)

En enlevant Q50, alpha passe à 0,667;

En enlevant Q8, alpha passe à 0,678;

En enlevant Q36 alpha passe à 0,680 sans autre possibilité de bonification.

Cette solution permet en plus de conserver Q37 (et à la rigueur Q36).

Vision positive

Au départ 7 items dans le modèle; $\alpha = 0,614$ (bon) sans autre possibilité de bonification.

RELATION AVEC AUTRUI

Altruisme équilibré

Au départ 5 items dans le modèle; $\alpha = 0,416$ (faible);

En enlevant Q53, α passe à 0,411;

En enlevant Q25, α passe à 0,425 sans autre possibilité de bonification.

Mais il ne reste que 3 items avec un α faible.

Altruisme

Au départ, 4 items dans le modèle; $\alpha = 0,258$ (très faible)

En enlevant Q112 et Q113 α atteint à peine 0,316.

SUGGESTION : fusion des deux échelles d'altruisme.

Au départ, 9 items dans le modèle; $\alpha = 0,502$;

En enlevant Q114, α passe à 0,518;

En enlevant Q113, α passe à 0,540;

En enlevant Q115, α passe à 0,550

En enlevant Q53, α passe à 0,568

En enlevant Q25, α passe à 0,601

En enlevant Q66, α passe à 0,619 sans autre possibilité de bonification, mais il ne reste plus que 3 items.

Conclusion de cette partie : revoir les pondérations ou ignorer ces sous-tests

Autonomie équilibrée

Au départ, 8 items dans le modèle; $\alpha = 0,468$ (moyen);

En enlevant Q99, α passe à 0,538 sans autre possibilité de bonification.

Échelle moyenne.

Assertivité

Au départ 10 items dans le modèle; $\alpha = 0,734$ (fort);

En enlevant Q100, α passe à 0,784 sans autre possibilité de bonification.

Très bonne échelle.

Résolution des conflits

Au départ, 10 items dans le modèle; $\alpha = 0,566$;

En enlevant Q110, α passe à 0,632 sans autre possibilité de bonification.

3.3 Score obtenu pour les sous-tests ou les habiletés émotionnelles dans la mesure du QÉ

Afin de vérifier chacun des treize sous-tests, nous avons compté sur deux facteurs statistiques importants : d'une part la cote de signification asymptotique bilatérale appelée SIG²⁷, qui doit tendre vers zéro, ou tout au plus ne pas dépasser la limite de 0,05 ou 5%, Jusqu'à cette limite, ce facteur constitue un coefficient de certitude. D'une autre part, nous avons compté sur le coefficient de corrélation de Pearson, qui, pour sa part, doit être positif et tendre vers 1 pour montrer une corrélation positive entre chaque sous-test et le quotient émotionnel (QÉ) visé par l'ensemble de l'opération.

Le coefficient de corrélation de Pearson qui mesure la cohérence ou l'homogénéité d'un ensemble de sous-tests dans un test donné est un continuum qui va de -1 à +1. Dans le négatif il tend vers une négation de l'hypothèse, alors que dans le positif, il tend vers sa confirmation.

Le tableau suivant fournit la SIG (bilatérale) et le Coefficient de corrélation de Pearson pour les treize sections retenues dans le test.

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4
Section	Sous-test	Sig QÉ	C-Pearson QÉ
1.1	Présence à soi	0,00	0,726
1.2	Perception de soi	0,00	0,799
1.3	Bien-être	0,00	0,799
1.4	Élan	0,00	0,740
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670
2.2	Autorégulation et maîtrise	0,00	0,711
2.3	Optimisme	0,00	0,822
3.1	Présence à autrui	0,00	0,497
3.2	Vision positive d'autrui	0,00	0,627
4.1	Altruisme équilibré	-0,072	-0,055
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556
4.3	Assertivité	0,00	0,634
4.4	Résolution de conflits	0,00	0,703

Tableau-09:

**Tableau de mesure de la Cohérence du QÉ
ordonné par section**

Comme on peut le constater à l'analyse du tableau 09, l'ensemble des sous-tests réussiront le test selon cette double contrainte de la SIG (bilatérale) et du coefficient de corrélation de Pearson, à l'exception d'un seul, soit « l'altruisme équilibré » dont nous avons parlé sommairement un peu plus haut. Ce sous-test échoue à la fois le test de la SIG, puisqu'au lieu de tendre vers zéro, il tend plutôt vers un, en s'établissant à 0,072 ; et celui du coefficient de corrélation de Pearson²⁸, qui, au lieu d'être positif et de tendre vers un est plutôt négatif et tend vers moins un, en s'établissant à -0,055.

Pour nous, la présence de cette difficulté était déjà détectée antérieurement et nous avons pris des mesures pour essayer de l'enrayer, mais de toute évidence, le résultat

final appliqué au grand nombre de répondants nous indiquait la persistance du problème.

En triant le tableau qui précède par ordre croissant du coefficient de corrélation de Pearson, on se rend compte qu'il y a également une possibilité d'émergence d'autres petits problèmes avec les sections 3.1 « présence à autrui » et 4.2 « autonomie équilibrée » en raison d'un coefficient dans le premier cas à 0,497, et dans le deuxième cas, à 0,556, mais comme la SIG est à zéro, nous ne pouvions pas prédire à l'avance les résultats de ces sous-tests dans la phase II, soit celle qui aborde la corrélation entre le QÉ et la Cote R. Voici le même tableau ordonné par la colonne 4, celle du coefficient de corrélation de Pearson :

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4
Section	Sous-test	Sig QÉ	C-Pearson QÉ
4.1	Altruisme équilibré	-0,072	-0,055
3.1	Présence à autrui	0,00	0,497
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556
3.2	Vision positive d'autrui	0,00	0,627
4.3	Assertivité	0,00	0,634
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670
4.4	Résolution de conflits	0,00	0,703
2.2	Autorégulation et maîtrise	0,00	0,711
1.1	Présence à soi	0,00	0,726
1.4	Élan	0,00	0,740
1.2	Perception de soi	0,00	0,799
1.3	Bien-être	0,00	0,799
2.3	Optimisme	0,00	0,822

Tableau-10:

**Tableau de mesure de la Cohérence du QÉ
ordonné par le coefficient de corrélation de Pearson**

En bref, on peut dire que l'ensemble des sous-tests, à l'exception de l'altruisme équilibré mesurent bien le QÉ en assurant une bonne homogénéité, mais que des questions peuvent se poser à cet égard pour la « présence à autrui » et possiblement pour « l'autonomie équilibrée », alors que pour le reste des sous-tests tout semble bien aller, ce qui nous permet de constater que notre test est prêt à être utilisé, mais qu'il faudrait sans doute y ignorer pour le moment la partie mesurant l'altruisme équilibré et ce nonobstant l'importance de cette partie d'un point conceptuel.

Le tableau 10 étant trié par ordre croissant en fonction de la colonne 4, (celle qui donne le coefficient de corrélation de Pearson pour le QÉ), on constate que le sous-test qui réussit le mieux (avec un coefficient de 0,822) est le 2.3 « Optimisme », suivi d'assez près par les deux sous-tests : 1.2 et 1.3, « Perception de soi » et « bien-être » qui obtiennent le même score de 7,99.

Ensuite, on reste dans un score dépassant le 0,7 avec les sous-tests suivants :

1.4 L'élan

1.1 La présence à soi

2.2 L'autorégulation et la maîtrise

4.4 Et la résolution de conflits.

Commentaire sur le sous-test de l'altruisme équilibré

Nous étions conscients de l'ambivalence de ce sous-test dans lequel nous cherchions à mesurer simultanément deux concepts et cela pose un problème quant à l'univocité des concepts dans un questionnaire. De fait, nous voulions non seulement mesurer l'altruisme mais aussi la notion d'équilibre dans l'altruisme et dès lors, il n'était plus possible de distinguer si les réponses visent l'une ou l'autre de ces deux composantes. Ce qui nous a placés inévitablement dans cette ambiguïté, c'est le fait que dans une gestion émotionnelle intelligente, un altruisme débordant risque de poser problème tout autant que son contraire, et pour être déclaré émotionnellement intelligent à ce niveau, il faut nécessairement se tenir au milieu. En effet, la personne qui pratiquerait un altruisme sans mesure s'exposerait à des frustrations provenant de l'exagération des

autres à son endroit, ce qui finirait par la rendre malheureuse, voire amère et désagréable ; et la personne qui va à l'autre extrême en pratiquant un égoïsme constant finirait par se faire haïr et perdrait l'amour des autres ou leur amitié, ce qui est loin d'être désirable.

Dès lors, il ne reste pour celui qui veut exercer son intelligence émotionnelle d'un point de vue altruiste que de se situer dans un juste milieu, et c'est cela que nous nommons l'altruisme équilibré. Sauf que pour exprimer la mesure de cette forme d'altruisme qui, paradoxalement doit parfois cesser de s'exercer pour être optimal, il n'est pas facile de trouver les énoncés appropriés, car il faut mesurer en même temps une chose et son contraire. Et c'est pourquoi nous avons eu de la difficulté à réussir cette partie du test.

À noter qu'avec l'autonomie équilibrée nous avons éprouvé la même difficulté, mais avec les efforts déployés pour corriger la situation, nous avons réussi à diminuer les dégâts et à obtenir des résultats relativement acceptables. Nous expliquons cela par le fait qu'entre l'autonomie et la dépendance qui est son contraire, il y a moins d'opposition qu'entre l'altruisme et l'égoïsme. En ce sens, il y a dans la notion de dépendance plus de positif qu'il n'y en a dans l'égoïsme, et cela diminue les écarts entre les deux extrêmes.

Bref, quelque soit l'interprétation théorique que nous pouvons faire de ces concepts, il reste vrai que nous avons eu de la difficulté à les mesurer dans notre test, et il serait important d'y réfléchir encore davantage dans les prochaines versions de ce test, car il n'est pas impossible qu'on puisse finir par trouver des raccourcis pour obtenir de meilleurs résultats.

Pour ce qui est des autres sous-tests, nous étions satisfaits de voir qu'ils survivent tous relativement bien aux épreuves statistiques en obtenant à la fois un coefficient de certitude (Sig) élevé, et un coefficient de corrélation de Pearson positif et significatif. Mais nous verrons un peu plus loin, que nous aurons d'autres surprises lorsque nous établirons les corrélations entre le QÉ et la Cote R, ce qui n'invalidera pas nécessairement tout le travail que nous avons fait, mais qui en marquera la limite et qui

indiquera une zone de priorité pour ceux et celles qui voudront bien entamer des recherches pour prolonger la nôtre et pour en corriger les faiblesses.

3.4 Corrélation entre QÉ et cote R dans les sous-tests

Nous voici rendus au cœur du sujet, à l'endroit où nous pouvons confirmer ou infirmer notre hypothèse de travail. L'heure est grave et tout est possible. Il va de soi que nous espérons quand même des corrélations positives, mais déjà dans la formulation de notre projet de recherche, nous avons exprimé des doutes quant à la force d'une telle corrélation, et quant à la possibilité de surprises à ce propos.

Voici comment nous avons formulé notre doute à ce propos dans le texte de notre présentation du projet :

3.4.1 Nécessité d'un fort coefficient de corrélation

« Nous procéderons par corrélation entre les résultats du test et ceux de la CRC des sujets à qui ce test aura été administré. Étant donné les enjeux de cette opération visant à inférer à partir de la réussite dans le test du QÉ la réussite dans d'autres domaines, notamment dans celui des résultats scolaires, il faudra rechercher un fort coefficient de corrélation positive entre les résultats à ce test et ceux de la CRC des sujets concernés. Le verdict dépendra donc du résultat du calcul statistique qui établira ce coefficient de corrélation, lequel pourra prendre toutes les valeurs entre -1 et +1.

Pour appuyer notre hypothèse, il nous faudra un coefficient élevé de corrélation positive entre le résultat à ce test et la CRC, et étant donné le caractère exploratoire de cette recherche dans le domaine de l'éducation, et étant donné aussi le fait que le test qui doit servir à établir cette corrélation n'est pas encore éprouvé, il nous faudra des résultats probants sur ce point afin de pouvoir confirmer l'hypothèse de recherche avec confiance. La situation est tellement délicate ici que malgré l'expectative d'une forte confirmation de l'hypothèse, qu'il est permis d'attendre de par les études menées dans le domaine de l'intelligence émotionnelle sur le marché du travail (ventes et leadership), il nous faudra quand même garder une bonne dose de **scepticisme méthodologique**. En outre si l'on veut vraiment passer à la phase 2 du projet, celle qui consistera à

mettre sur pied des stratégies susceptibles d'améliorer le quotient émotionnel des élèves à risque dans le but d'augmenter leur chance de réussir dans leurs études collégiales, il faudra que les corrélations positives soient vraiment confirmées. »²⁹

Après ce passage quelque peu théorique, nous avons pris nos précautions en atténuant cette exigence de haut score en matière de corrélation entre QÉ et cote R en évoquant la probabilité de rencontrer dans notre clientèle deux groupes réfractaires qui risqueraient de diminuer le score. Et voici comment nous avons expliqué cette possibilité :

3.4.2 Les deux groupes réfractaires

« Admettons toutefois que malgré les attentes d'une forte confirmation de l'hypothèse, nous nous attendons a priori à l'existence d'un petit groupe de sujets qui, malgré un score faible au test, aura une CRC élevée, et à l'inverse, nous nous attendons aussi à l'existence d'un petit nombre de sujets qui auront un score élevé au test sans avoir une CRC proportionnelle. Si ces deux groupes restent minoritaires, on pourrait expliquer leur existence sans invalider notre hypothèse. En effet, le premier groupe s'expliquerait par le fait que le milieu scolaire n'étant pas tout à fait représentatif du milieu du travail en général, car la dimension interpersonnelle et donc relationnelle de l'intelligence émotionnelle y est moins sollicitée que dans la vraie vie, il est possible qu'un élève ayant des lacunes à ce niveau n'en souffre pas beaucoup dans ses résultats scolaires, mais il risque d'en souffrir dramatiquement dans la vraie vie. Si on pouvait mener une analyse longitudinale, on pourrait se rendre compte du choc que de tels élèves subiraient quand ils finiraient leurs études et qu'ils commenceraient à travailler dans un environnement social normal. On pourrait prédire dans leur cas des difficultés ultérieures en matière de motivation et de relations interpersonnelles.

Quant au second groupe, celui dont le rendement à la CRC sera significativement inférieur au score du QÉ, son existence s'expliquerait par le fait que le QÉ est l'expression du potentiel émotionnel et pas nécessairement de sa réalisation.

Quelqu'un peut être bien doué pour la musique mais ne pas travailler pour actualiser son talent musical. De même, quelqu'un peut être bien doué en matière d'intelligence

émotionnelle, en ce sens qu'il a tout ce qu'il faut pour réussir ce qu'il entreprend, à condition, bien entendu, qu'il passe de la puissance à l'acte, du potentiel à son actualisation, mais s'il ne le fait, il restera en deçà de sa potentialité.

Bref, s'il est possible, voire normal, que ces deux groupes opposés existent alors que chacun d'eux constitue une forme de contradiction de l'hypothèse, il faudra s'attendre a priori à un affaiblissement possible du coefficient de corrélation. Toutefois, afin de diminuer le hasard d'une concentration d'individus appartenant à l'un ou l'autre de ces deux groupes d'exception dans notre échantillon, nous avons décidé de passer le test à plus d'un millier de sujets. Si notre hypothèse est valable, ces deux groupes d'exception ne devraient pas empêcher le coefficient de corrélation positive d'être quand même élevé. Il s'agira toutefois de consulter les statisticiens pour déterminer à partir de quel coefficient de corrélation on pourrait estimer une confirmation suffisante de l'hypothèse pour justifier une phase 2 à ce projet. »³⁰

Maintenant que nous avons touché du doigt la réalité que nous essayions de comprendre d'une manière plutôt théorique au moment de la formulation de notre projet de recherche, nous trouvons les remarques qui précèdent fort précieuses, car autrement, nous aurions eu un choc devant les coefficients des corrélations obtenues entre les résultats du test et les résultats scolaires.

À la fin de ces remarques, nous nous posons la question de ce que serait un score acceptable, selon les statisticiens, dans le domaine des sciences humaines, et les personnes consultées dans ce sens nous ont tranquilisés en disant qu'il suffit que le coefficient de corrélation de Pearson soit positif et constant pour pouvoir inférer un lien de corrélation positif entre deux variables.

Or si nous jetons un coup d'œil sur le tableau suivant qui montre dans les colonnes 5 et 6 le coefficient de la SIG (bilatérale) et celui du coefficient de corrélation de Pearson pour établir la corrélation entre QÉ et Cote R, on se rend compte qu'à l'exception de deux sous-tests où la SIG est élevée et le Coefficient de Pearson est négatif, dans les onze autres sous-tests, les deux facteurs sont satisfaisants. Nos conseillers en statistiques nous autorisent donc à conclure à un lien de corrélation positif constant

entre ces deux variables et ce, même s'il est relativement assez loin du chiffre 1 qui serait une confirmation à cent pour cent.

Nous sommes donc autorisés à confirmer statistiquement une concomitance relativement fiable entre le quotient émotionnel et la Cote R, et ce même si cette concomitance n'est pas là dans tous les cas. On peut dire qu'elle est assez présente entre ces deux variables qu'il est raisonnable de supposer que ces deux variables sont liées entre elles par un lien de causalité et que le travail sur l'une entraînera fort probablement des conséquences sur l'autre, et c'était justement dans ce sens que nous entendions ce lien lorsque nous avons formulé notre hypothèse de recherche. En effet, comme nous l'avons expliqué plus haut, en raison de la complexité de la réalité émotionnelle, il n'était pas question pour nous de supposer un lien de causalité ferme et omniprésent entre ces deux variables, mais plutôt un lien de concomitance occasionnelle assez fréquent pour que nous puissions avoir une bonne chance de modifier une variable en travaillant sur l'autre.

Voici donc les résultats obtenus pour ces corrélations que nous présentons dans les deux tableaux suivants : dans un premier tableau, les résultats sont ordonnés par section i.e. par sous-tests, question de faciliter le repérage des coefficients de corrélation pour chaque sous-test ; et dans un deuxième tableau, les résultats sont présentés par ordre croissant de coefficient de corrélation de Pearson, afin de faciliter le repérage de chacune de ces habiletés en fonction de son rang.

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4	Col-5	Col-6
Section	Sous-test	Sig QÉ	C-Pearson QÉ	Sig Cote R	C-Pearson Cote R
1.1	Présence à soi	0,00	0,726	0,00	0,198
1.2	Perception de soi	0,00	0,799	0,00	0,138
1.3	Bien-être	0,00	0,799	0,00	0,120
1.4	Élan	0,00	0,740	0,00	0,179
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670	0,00	0,341
2.2	Autorégulation et maîtrise	0,00	0,711	0,163	0,046
2.3	Optimisme	0,00	0,822	0,00	0,123
3.1	Présence à autrui	0,00	0,497	0,437	-0,026
3.2	Vision positive d'autrui	0,00	0,627	0,056	0,064
4.1	Altruisme équilibré	-0,055	-0,055	0,837	-0,007
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556	0,00	0,176
4.3	Assertivité	0,00	0,634	0,012	0,084
4.4	Résolution de conflits	0,00	0,703	0,963	0,002

Tableau-11:

Tableau des Corrélations entre QÉ et Cote R ordonné par sections i.e. par sous-tests

Dans le tableau qui précède, nous fournissons en première colonne le numéro séquentiel des habiletés/qualités émotionnelles retenues dans notre test ; nous fournissons ensuite dans la colonne 2 le nom des ces habiletés/qualités. Aux colonnes 3 et 4 nous donnons successivement le coefficient de la SIG (bilatérale) et celui de la corrélation de Pearson pour la mesure du QÉ, ce qui correspond au degré de fiabilité et d'homogénéité de chaque sous-test. Finalement, aux colonnes 5 et 6, ces mêmes coefficients sont repris, mais cette fois-ci pour la mesure de corrélation entre le QÉ et la Cote R.

3.4.3 Quelques remarques :

Seules les sections 3.1 (Présence à autrui) et 4.1 (Altruisme équilibré) échouent le test de Pearson et celui de la SIG, et devraient donc être écartées du test ou tout au moins mis en veilleuse. Et ceci doit être fait nonobstant l'importance théorique qu'on peut accorder à ces deux catégories. Ce n'est pas parce qu'on considère qu'un concept est important en théorie qu'on est autorisé à lui faire une place en dépit du verdict des statistiques.

N.B.- Lors de notre première passation expérimentale, nous avons déjà remarqué la faiblesse de ces deux sections ainsi que certaines autres, notamment dans la section 4.2 (autonomie équilibrée) pour la mesure de la fidélité du test. Un changement de formulation dans certains énoncés a alors été fait, de même qu'une omission de certains énoncés et un ajout de certains autres ont été pratiqués. Lors de la deuxième passation expérimentale (250 personnes) à travers la province, on a vu disparaître ou diminuer une grande partie des problèmes observés, et au bout de l'exercice, il ne restait que ces deux sections 3.1 et 4.1 qui sont considérées comme des canards boiteux.

En attendant, il faudrait leur accorder moins d'importance, voire les éliminer ou alors trouver moyen de les améliorer encore lors d'une prochaine version du test.

Voici maintenant le même tableau présenté par ordre croissant du coefficient de corrélation de Pearson montrant la corrélation entre cote R et QÉ. Le coefficient de la SIG (bilatérale) est fourni à la colonne 5 et celui de la corrélation de Pearson à la colonne 6.

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4	Col-5	Col-6
Section	Sous-test	Sig QÉ	C-Pearson QÉ	Sig Cote R	C-Pearson Cote R
3.1	Présence à autrui	0,00	0,497	0,437	-0,026
4.1	Altruisme équilibré	0,072	-0,055	0,837	-0,007
4.4	Résolution de conflits	0,00	0,703	0,963	0,002
2.2	Autorégulation et maîtrise	0,00	0,711	0,163	0,046
3.2	Vision positive d'autrui	0,00	0,627	0,056	0,064
4.3	Assertivité	0,00	0,634	0,012	0,084
1.3	Bien-être	0,00	0,799	0,00	0,120
2.3	Optimisme	0,00	0,822	0,00	0,123
1.2	Perception de soi	0,00	0,799	0,00	0,138
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556	0,00	0,176
1.4	Élan	0,00	0,740	0,00	0,179
1.1	Présence à soi	0,00	0,726	0,00	0,198
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670	0,00	0,341

Tableau-12:

Tableau des Corrélations entre QÉ et Cote R ordonné par le coefficient de corrélation de Pearson

3.4.4 Commentaires :

3.4.4.1 Quelques irrégularités

Ce tableau trié dans un ordre croissant en fonction de sa colonne 6, i.e. en fonction du coefficient de corrélation de Pearson qui détermine la corrélation entre la cote R et le QÉ, permet de constater plusieurs irrégularités qu'il nous faudra comprendre et commenter.

La première ne nous surprend pas, car ce sont les mêmes sous-tests 3.1 et 4.1 qui accusent la même faiblesse que tantôt, puisque leur corrélation est négative au lieu d'être positive.

La deuxième concerne les sous-tests 4.4 (résolution de conflits) et 2.2 (autorégulation et maîtrise). Deux particularités colorent ces deux tests : d'un côté, le coefficient de corrélation de Pearson est très faible (0,002 pour l'une et 0,046 pour l'autre), mais de l'autre côté, le facteur « Sig » (Signification asymptotique bilatérale) est trop élevé pour être acceptable. Pour l'un de ces sous-tests (4.4 – résolution de conflits) le facteur Sig est de 0,963 autant dire que la probabilité de se tromper est presque à son maximum, et pour l'autre (2.2 – autorégulation et maîtrise) ce facteur est de 0,163. Sans être aussi grave que dans le cas précédent, cette situation fait tomber quand même la confiance dans ce sous-test, car la limite acceptable est 0,05, comme nous l'avons mentionné plus haut.

3.4.4.2 Côté positif

Par ailleurs, tout n'est pas négatif dans ces résultats. Si on regarde le tableau d'une manière un peu plus clémente, on trouve que 9 sous-tests sur 13 ont quand même un coefficient de Pearson positif qui, même s'il n'est pas très fort, est quand même accompagné d'un facteur Sig qui s'établit très proche de zéro. Cela veut tout simplement dire qu'il existe bel et bien une corrélation positive certaine entre le QÉ et la Cote R, et ce même si ce lien n'est pas très élevé.

Ici plusieurs questions peuvent se poser auxquelles nous n'avons malheureusement pas de réponses. D'abord est-ce le QÉ qui donne une Cote R élevée ou est-ce l'inverse? Est-ce que le lien pourrait être bidirectionnel entre ces deux variables, de sorte que là où on a l'un ou est supposé avoir l'autre et vice-versa?

Les données recueillies dans le cadre de notre recherche ne permettent pas de tirer des conclusions quant au rapport de cause à effet ou de réciprocité entre ces deux variables. Il y aurait probablement une autre recherche à faire pour élucider cette question importante. Toutefois, étant donné l'importance de l'intelligence émotionnelle

dont on dit qu'elle constitue une aptitude maîtresse, il serait probable que son développement puisse être à l'origine du développement du succès scolaire représenté ici par la Cote R, mais si ce développement est une condition nécessaire, il n'est pas pour autant une condition suffisante, car il est commun d'observer des gens avec un QÉ élevé qui ne s'occupent pas nécessairement de développer leur intelligence logico-mathématique requise pour des résultats scolaires supérieurs.

Nous devons donc être prudents dans les conclusions que nous pouvons tirer de cette corrélation positive entre QÉ et Cote R, mais nous pouvons dire quand même que notre hypothèse est bel et bien confirmée à savoir qu'il existe une corrélation positive entre ces deux variables, et que donc travailler au développement du QÉ pourrait aider à améliorer le succès scolaire. Ce ne sera pas complètement garanti, car il ne suffirait pas de travailler sur l'amélioration de son quotient émotionnel pour améliorer ses résultats scolaires, mais l'on pourrait au moins dire que l'on augmente sans doute les chances de réussir chez un élève si on travaille pour remédier à certaines de ses carences émotionnelles, surtout celles dont la corrélation avec la Cote R est plus forte. Il restera que l'élève qu'on aura prédisposé à la réussite scolaire en renforçant ses habiletés émotionnelles doit quand même s'engager à travailler, à faire les efforts nécessaires pour améliorer son sort, mais on lui aura tout au moins fourni les outils nécessaires à son développement.

Les données recueillies dans le cadre de notre recherche ne permettent pas de tirer des conclusions quant au rapport de cause à effet ou de réciprocité entre ces deux variables. Il y aurait probablement une recherche à faire pour élucider cette question importante. Toutefois, étant donné l'importance de l'intelligence émotionnelle dont on dit qu'elle constitue une aptitude maîtresse, il serait probable que son développement puisse être à l'origine du développement du succès scolaire représenté ici par la Cote R, mais si ce développement est une condition nécessaire, il n'est pas pour autant une condition suffisante, car il est commun d'observer des gens avec un QÉ élevé qui ne s'occupent pas nécessairement de développer leur intelligence logico-mathématique requise pour des résultats scolaires supérieurs.

Nous devons donc être prudents dans les conclusions que nous pouvons tirer de cette corrélation positive entre QÉ et Cote R, mais nous pouvons dire quand même que notre hypothèse est bel et bien confirmée à savoir qu'il existe une corrélation positive entre ces deux variables, et que donc travailler au développement du QÉ pourrait aider à améliorer le succès scolaire. Ce ne sera pas complètement garanti, car il ne suffirait pas de travailler sur l'amélioration de son quotient émotionnel pour améliorer ses résultats scolaires, mais l'on pourrait au moins dire que l'on augmente sans doute les chances de réussir chez un élève si on travaille pour améliorer certaines de ses carences émotionnelles, surtout celles dont la corrélation avec la Cote R est plus forte. Il restera que l'élève qu'on aura prédisposé à la réussite scolaire en renforçant ses habiletés émotionnelles doit quand même s'engager à travailler, à faire les efforts nécessaires pour améliorer son sort, mais on lui aura tout au moins fourni les outils nécessaires à son développement.

3.4.4.3 Explication du score enregistré pour les corrélations entre QÉ et Cote R

En examinant de plus près le tableau 12, celui des corrélations entre la cote R et le QÉ, nous pouvons ajouter quelques commentaires supplémentaires :

Constatons d'abord que le sous-test 2.1 (volonté et détermination) est celui qui marque le plus haut score en matière de corrélation entre QÉ et Cote R. Le facteur « Sig » est à zéro et le coefficient de Pearson est à 0,341. Si on est loin des coefficients de corrélation qui mesurent la cohérence du test et donc la valeur statistique des sous-tests, c'est probablement explicable par la complexité du rapport entre ces deux variables (QÉ et Cote R). Tantôt dans les scores qui mesurent la cohérence ou l'homogénéité de nos sous-tests, c'était de notre travail que dépendaient ces résultats, et en suivant les règles psychométriques et statistiques dans la construction et dans la validation du test, on pouvait améliorer sensiblement le résultat et donc les corrélations. C'est ainsi qu'on a pu obtenir des scores aussi élevés que 0,822. Mais le résultat de corrélation entre le QÉ et la Cote R ne dépend aucunement de nous. Il dépend de facteurs multiples et pratiquement imprévisibles, au point qu'on devrait être heureux de savoir qu'il existe quand même une corrélation positive entre ces deux variables malgré

la complexité des rapports qu'elles ont entre elles, et que ce lien soit modeste, il ne faudra pas pour autant faire comme s'il n'existait pas.

Dès le début de notre travail dans cette recherche, nous avons formulé l'hypothèse d'une corrélation positive entre ces deux variables, mais nous n'avons aucune indication pouvant nous renseigner sur la force de cette corrélation. Aussi pouvions-nous nous attendre non seulement à l'existence d'une corrélation positive et faible entre ces deux variables, mais même à une corrélation neutre ou négative. De fait, la réalité est si complexe que tout est possible dans cette interrelation entre QÉ et Cote R, mais maintenant que l'analyse des données a révélé une corrélation positive entre ces deux variables, on a des raisons de croire que le développement des habiletés émotionnelles chez nos élèves améliorera les conditions qui contribueront à leur réussite.

3.4.4.4 Éclairage sur le score de chacun des sous-tests présenté dans un ordre décroissant

En suivant le tableau des corrélations entre QÉ et Cote R, voici la performance des divers sous-tests : Le rang 1 est occupé par l'habileté 2.1, à savoir la volonté et la détermination.

1- Volonté et détermination (1^e rang) SIG (0,000) et C. de Pearson (0.341)

La Volonté et la détermination sont à la base du contrôle émotionnel. Comme l'a montré le chercheur Walter Mischel à partir de ses travaux sur les enfants d'une garderie à Stanford, les tout petits enfants qui semblent avoir plus de volonté que les autres pour contrôler leur envie de manger immédiatement un bonbon et d'attendre le retour de l'expérimentateur se sont avérés, un peu plus d'une douzaine d'années plus tard, beaucoup plus performants que ceux qui n'avaient pas cette habileté. La position de cette habileté émotionnelle en haut de la pyramide n'a rien d'étonnant ou de surprenant. Au contraire, elle est en total accord avec les éléments théoriques qui émergent de la connaissance de l'intelligence émotionnelle.

2- Présence à soi (2^e rang) SIG (0,000) et C. de Pearson (0,198)

Que la présence à soi soit la deuxième habileté en importance, cela est pour nous un fait très significatif, car nous sommes convaincus que la présence à soi est la porte d'entrée dans la conscience de soi et que cette dernière est elle aussi la porte d'entrée dans l'intelligence émotionnelle.

3- Élan (3^e rang) (0,000) et C. de Pearson (0,179)

Pour sa part l'élan qui occupe la troisième place en importance n'est pas une habileté mais une qualité émotionnelle. Ce qui veut dire qu'il n'est pas la cause, mais la conséquence d'une bonne intelligence émotionnelle. En ce sens, le fait qu'il occupe une place importante chez un sujet qui a des résultats scolaires élevés est un fait intéressant, car en tant que produit de l'intelligence émotionnelle, sa corrélation avec des résultats scolaires élevés est une confirmation du lien entre le QÉ et la Cote R.

4- Autonomie équilibrée (4^e rang) 0,000) et C. de Pearson (0,176)

Vient ensuite l'autonomie équilibrée. Comme nous l'avons mentionné tantôt, cette habileté nous a coûté plus d'efforts dans la construction du test que la moyenne des autres, et normalement, on craignait qu'elle subisse le même sort que l'altruisme équilibré, lequel, comme nous l'avons montré tantôt, a perdu la course. Mais, fort heureusement, cette autonomie non seulement ne perd-elle pas la course, mais elle se situe au quatrième rang. Quand on y pense un peu, on trouve que ce résultat est cohérent, car s'il y a un lien entre l'autonomie et la volonté, et l'on sait qu'il y en a, il est évident que quand la volonté occupe le premier rang, l'autonomie ne devrait pas en être très loin.

Quant au lien entre la volonté et l'autonomie, on peut l'imaginer comme suit :

l'autonomie est en quelque sorte la capacité de compter sur soi et donc de prendre des décisions et des initiatives par soi-même; si cela n'est pas encore tout à fait la volonté, car il faut encore mettre à exécution les décisions qui sont prises pour qu'on s'y rende, il faut reconnaître que l'on est quand même sur le même terrain, et que s'il manque encore un peu à l'autonomie pour être volonté, elle y prédispose de toute évidence.

5- Perception de soi (5^e rang) 0,000) et C. de Pearson (0,138)

Quant à la perception de soi, qui occupe le cinquième rang dans ce palmarès, là encore, il n'y a rien d'étonnant, car l'on sait tous que notre perception de nous-mêmes est à l'origine de tout ce que nous faisons. En effet, la perception de soi est cette juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi. En ce sens, celui qui se perçoit comme capable de réussir, capable de prendre les commandes, va prendre les responsabilités et aller de l'avant, alors que celui qui pense « petit » reste habituellement petit. Si ce n'était de la difficulté de bien mesurer la perception de soi en raison du danger de la subjectivité, on pourrait presque dire que cette habileté devrait occuper le premier rang.

6- Optimisme (6^e rang) 0,000) et C. de Pearson (0,123)

L'optimisme étant cette confiance que l'on a dans la vie et dans la réussite de ses projets devrait lui aussi occuper un rang élevé dans la hiérarchie des habiletés/qualités émotionnelles. Selon C. R. Snyder la force des espérances des étudiants universitaires, qui est une forme d'optimisme, prédit mieux leur réussite à l'université que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Pour sa part, P. Seligman, le psychologue américain dont le nom est associé à l'optimisme en raison de son fameux test qui mesure cette habileté, a montré avec brio que l'optimisme peut dans certains cas, surpasser les habiletés techniques requises par exemple dans le domaine de la vente, et se traduire par des résultats supérieurs chez les optimistes ne maîtrisant pas les habiletés techniques que chez les pessimistes qui les maîtrisent bien.

7- Bien-être (7^e rang) 0,000) et C. de Pearson (0,120)

Le bien-être occupant le septième rang dans ce palmarès est une qualité émotionnelle apparentée à l'élan. Tout comme lui, elle est une résultante d'une bonne intelligence émotionnelle; elle constitue en quelque sorte une preuve existentielle de cette forme d'intelligence. Normalement, elle est visible d'une façon évidente chez les personnes qui ont su en faire la conquête : elle est présente sur leur physionomie et en particulier dans leurs yeux et dans leur sourire. Il est possible qu'on se trompe en essayant

d'autoévaluer son bien-être, et c'est surtout au contact avec les autres que ce dernier se révèle. Quand on est en présence d'une personne habitée réellement par un bien-être profond, on peut sans doute s'attendre à ce qu'elle fasse un bon usage de son intelligence émotionnelle d'une manière efficace. Dans une telle situation, le bien-être occuperait un rang beaucoup plus élevé que celui obtenu dans le cadre de cette recherche. Ici, c'est encore une fois le risque d'un autodiagnostic erroné qui fait probablement reculer cette qualité émotionnelle au septième rang.

8- Assertivité (8e rang) 0,012) et C. de Pearson (0,84)

Quand on est familier avec le domaine de l'intelligence émotionnelle, on est conscient de l'importance de l'assertivité, cette habileté qui est au cœur de la vie relationnelle, et qui consiste à avoir la confiance en soi et à parvenir à l'affirmation tranquille de sa personnalité et de son autorité, ce qui permet de prendre sa place au sein d'un groupe et de s'imposer sans agressivité inutile. Cette même habileté permet aussi de nommer et de communiquer précisément ses émotions, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus par la clarification des situations.

Normalement, quand on possède cette habileté majeure de l'intelligence émotionnelle, on est en quelque sorte à l'épreuve de tout, car tout en étant conscient de ses émotions, on doit pouvoir les gérer convenablement pour garder une maîtrise de soi en assurant une relation harmonieuse avec les autres.

Quand on voit l'importance de cette habileté à la fois sur le plan intra et interpersonnel, on peut comprendre qu'elle n'occupe pas un rang élevé dans l'univers collégien, où les jeunes sont encore en recherche de leur identité et en apprentissage sur tous les plans. Malgré son importance capitale dans le monde émotionnel, l'assertivité ne serait pas une habileté sur laquelle on commencerait à travailler dans un programme destiné aux jeunes adultes. Mieux vaut commencer avec des habiletés moins complexes et plus faciles à maîtriser, et ce n'est qu'après un certain cheminement que l'on se rend à son niveau. Et quand on y est, on a la preuve d'avoir parcouru beaucoup de chemin.

9- Vision positive d'autrui (9e rang) 0,056) et C. de Pearson (0,64)

La vision positive d'autrui est une habileté quasi caractérielle. On dirait que d'emblée, dans ce qui constitue notre être profond, on a tendance à observer les qualités ou les défauts des autres, leurs côtés positifs ou leurs côtés négatifs, et Dieu sait qu'il y a toute une différence entre ces deux façons de voir autrui. On peut établir un parallélisme ici entre la vision d'autrui et l'optimisme, car ce dernier consiste lui aussi à regarder le côté positif de la réalité plutôt que son côté négatif. Si sur le plan personnel, il a été prouvé que l'optimisme prédispose à la réussite dans la vie en général et dans l'épanouissement de soi, sur le plan interpersonnel impliqué dans la vision positive d'autrui, on peut imaginer toute la différence entre celui qui a d'emblée un regard positif sur l'autre et celui dont le regard sur autrui est négatif.

En plus de l'effet positif qu'une telle vision a sur les autres, il ne faudrait pas négliger toutes les retombées positives sur la personne même qui pratique cette vision positive des autres. On dirait que la vie est plus facile pour elle et que les difficultés se résolvent devant elle l'une après l'autre. Mais il ne faut pas mettre cela sur le compte de la chance. En matière émotionnelle, le regard qu'on jette sur l'autre a sur nous un effet *boomerang*. En d'autres termes, à notre insu peut-être, et à l'insu des autres, nous récoltons ce que nous semons.

On peut se questionner sur le rang peu élevé qu'occupe cette habileté dans le monde collégial, car on aurait pu s'attendre à ce que les jeunes soient plus naturellement enclins à emprunter une attitude positive à l'endroit des autres, mais cela ne semble pas être acquis. Cela est peut-être attribuable au fait que pour les jeunes, les autres sont surtout des compétiteurs contre qui il faut gagner pour s'assurer une place au soleil, et dans une telle perspective, on a plus tendance à la méfiance qu'à la confiance. Il semblerait que là aussi, ça prend de la maturité pour pouvoir dépasser son *Ego* et regarder l'autre comme un allié plutôt que comme adversaire. Ça prend de la maturité et de l'accomplissement de soi pour pouvoir observer le positif chez l'autre et pour se préoccuper de son développement. Dans une phase préalable, il faut se construire, assurer ses propres assises et ne pas se sentir menacé par autrui, pour

pouvoir diriger ensuite son regard vers les qualités de l'autre plutôt que vers ses défauts, vers ses forces, plutôt que vers ses faiblesses.

10- Autorégulation et maîtrise (10e rang) 0,163) et C. de Pearson (0,046)

Ici, nous avons un véritable problème, car cette habileté émotionnelle qu'est l'autorégulation ou la maîtrise appartient au même type d'habiletés que la volonté et la détermination, et alors que cette dernière se trouve en tête de file, l'autorégulation se trouve au dixième rang. Commençons par bien situer ces deux concepts voisins : La volonté et la détermination, c'est une attitude d'esprit qui prédispose une personne à l'effort, à la discipline, et partant à la réussite de ses projets. Elle permet non seulement la prise des décisions mais également leur réalisation effective.

Quant à l'autorégulation, c'est la capacité à gérer sainement ses émotions et à les dominer par l'adoption d'une autodiscipline qui permet de vaincre les difficultés et de surmonter les épreuves. D'une façon générale, les jeunes sont plus habitués à reconnaître la valeur de l'effort généré par la volonté, alors que l'autorégulation fait appel à une zone plus ou moins identifiée chez eux, une zone où il est question d'une autodiscipline et d'une maîtrise des émotions... Normalement, on se croirait sur le même terrain, mais à voir la disproportion dans la place que ces deux habiletés occupent chez les jeunes adultes, on se pose plusieurs questions.

La **première question** relève plutôt de notre méthodologie, et nous y questionnons notre travail plutôt que le choix des jeunes. Avons-nous posé les bonnes questions pour cette habileté? Nous n'avons pas vu venir cette difficulté pendant la construction du questionnaire, et cette habileté avait obtenu des scores plus que satisfaisants dans cette phase de notre recherche. Mais comme nous n'avions jamais corrélé les résultats obtenus avec ceux du rendement scolaire, nous ne pouvions pas nous douter de l'émergence éventuelle d'un problème à ce niveau. C'est d'ailleurs la même situation qui prévaudra dans l'habileté qui occupera le onzième rang, soit la résolution des conflits.

La **deuxième question** est dirigée vers nos répondants : est-ce qu'ils comprennent bien le sens de nos questions? Est-ce qu'ils font des choix éclairés et est-ce qu'ils comprennent vraiment la différence entre la volonté et l'autorégulation? Si oui, existe-t-il vraiment chez eux un problème sur le plan intrapersonnel en ce qui a trait à la mise en ordre de leurs émotions? Le fait que nous n'ayons pas pu voir venir ce problème à mesure que notre recherche avançait nous laisse maintenant un peu perplexes, mais dans une prochaine étape, il vaudra vraiment la peine de faire une investigation sur cette question et de comprendre réellement ce qu'il en est.

11- Résolution de conflits (11e rang) 0,963 et C. de Pearson (0,046)

La résolution des conflits est un peu apparentée à l'assertivité. Pour y réussir comme il faut, il faut avoir fait du chemin sur le plan émotionnel, et ce que nous avons dit tantôt de l'assertivité pourrait être répété ici, à savoir que les jeunes ne se voient pas encore en parfait contrôle de cette habileté qui nécessite beaucoup de maturité et de travail sur soi. Cette zone est également une zone où il faudra pousser la recherche afin de comprendre le score très faible dans la corrélation avec le succès scolaire, car on reste quand même avec un inconfort quand on voit la piètre performance d'une aussi importante habileté.

12- Altruisme équilibré (12e rang) 0,963 et C. de Pearson (0,007)

Dans le cas de l'altruisme équilibré, il n'y a pas de surprise, on savait déjà que c'était là un domaine où il y aurait de la friction, et comme nous l'avons mentionné plus haut, il est fort possible que le problème majeur dans cette section provienne du fait que nous avons commis l'erreur de mesurer dans cette habileté deux réalités en même temps : l'altruisme et l'équilibre.

13- Présence à autrui (13e rang) 0,437 et C. de Pearson (-0,26)

En ce qui a trait à cette dernière habileté qu'est la présence à autrui, on peut dire que nous avons déjà un avertissement lors de la validation de notre questionnaire, que nous n'avons pas pris au sérieux. Après coup, on se rend compte qu'il aurait fallu

travailler pour augmenter le coefficient de corrélation de Pearson au moment de la validation du test, mais nous nous sommes contentés d'un score en zone neutre qui pouvait tourner d'un côté ou de l'autre. On peut sans doute dire qu'à 0,497 comme coefficient de Pearson, alors que la zone de sécurité devait s'approcher de 1, il y avait un certain risque. En essayant d'expliquer cette partie, nous avons essayé de mettre le blâme sur le concept lui-même qui est un peu nouveau et que la littérature n'a pas encore confirmé. En effet, il s'agit d'un concept nouveau que nous avons introduit nous-mêmes dans le cadre de cette recherche. Nous y entendons une forme d'ouverture sur l'autre qui permet de deviner sa réalité d'autrui et de détecter rapidement ses besoins. C'est elle qui nous fait anticiper et interpréter les réactions de l'autre et qui nous inciterait à tenir compte de ses besoins. Mais elle est difficile à distinguer de l'empathie et de la vision positive de l'autre. Il est possible que ce soit le flou dans la compréhension de ce concept qui soit à l'origine de sa mauvaise performance. Bref, quelle que soit la raison, il est évident que le score obtenu par cette habileté la place au dernier rang de ce palmarès, et ceci est doublement confirmé : à la fois par le facteur SIG élevé et loin de ce qui est acceptable : 0,437 alors que le seuil de tolérance se situe 0,05; et par un coefficient de corrélation de Pearson qui n'est pas seulement faible mais qui est négatif. On ne peut rien faire ici que laisser tomber cette habileté, et s'il faut essayer de la sauver, ce n'est certes pas dans le cadre de la présente recherche, mais probablement dans un autre contexte.

3.4.4.5 Quelques réflexions et quelques constats qui émergent de l'analyse

Devant toutes ces réalités statistiques et les remarques et les commentaires que nous venons de faire à leur propos, voici quelques réflexions finales avec lesquelles nous pourrions clore ce chapitre et quelques constats que nous pouvons faire :

1- Mission accomplie pour ce qui est de la construction du test pour mesurer le quotient émotionnel

Premier constat : Sur le plan de la construction du test, on peut dire qu'il y a une cohérence entre les items et les sous-tests, à l'exception d'un seul sous-test, soit le sous-test 4.1 : « altruisme équilibré ». Pour un test aussi étendu : 116 questions et 13

sous-tests, on peut sans doute considérer que le travail a été relativement bien fait. On peut donc dire que sur ce point, notre mission a été accomplie, et nous avons bel et bien un outil fiable et validé pour mesurer le quotient émotionnel de nos jeunes étudiants adultes.

Il faut noter que le travail de construction d'un test psychométrique pour mesurer les composantes essentielles du quotient émotionnel a été laborieux et très exigeant. Nous devons ici faire remarquer la contribution de toute une équipe de collègues qui nous ont soutenus dans ce travail et qui nous ont aidés avec constance et fidélité. Il serait long ici d'énumérer toutes les personnes qui nous ont soutenus dans ce travail, surtout que nous ne voulons pas en oublier, mais nous tenons quand même à leur exprimer notre reconnaissance, et à admettre que le réseau collégial est un réseau très dynamique et tout à fait ouvert à la recherche pédagogique. Cette réalité est encourageante, car avec l'intérêt qu'un grand nombre de collègues ont montré à l'endroit de notre recherche nous avons été vraiment encouragés à faire ce travail et à franchir les divers obstacles qui se sont présentés à nous. Cela nous fait d'ailleurs espérer que les collègues à travers le réseau vont recourir à notre matériel et que notre recherche ne finira pas sur les tablettes.

De fait, nous avons été vraiment encouragés par le support de nos collègues et par l'intérêt qu'ils ont montré à l'endroit de notre recherche. Cela nous a ouvert les portes dans un grand nombre d'institutions où nous avons été invités pour des conférences et des journées pédagogiques, et cela a aidé au recours à notre test par plusieurs collègues à travers le réseau qui ont administré notre test à des groupes d'élèves dans divers programmes d'étude. On peut donc dire « Mission accomplie » en ce qui a trait à cette première partie importante de notre recherche, soit la construction d'un test validé pour mesurer le quotient émotionnel. Cette partie de notre recherche était en fait la partie jugée la plus importante par le comité évaluateur qui voulait, dans un premier temps, que nos travaux s'arrêtent à elle, mais nous les avons convaincus de la nécessité de continuer la phase 2 de ce même travail, que nous aborderons dans ce qui suit.

Pour ce qui est du sous-test qui n'a pas passé la rampe, celui qui traite de l'altruisme équilibré, il y aura du travail à faire pour l'améliorer, mais en attendant, on pourra se contenter d'expliquer à nos jeunes l'importance d'une attitude altruiste dans les relations avec les autres, et l'importance aussi d'une autoprotection en ce qui a trait à un altruisme exagéré. Il faut tout au moins être avisé du danger qui nous guette afin de ne point s'étonner des conséquences, et si l'on veut faire mieux il faut aussi prendre les précautions nécessaires pour ne pas se faire abuser.

2- Une corrélation faible mais positive et constante entre QÉ et Cote R

Un **deuxième constat** que nous faisons ici, c'est le fait que nous avons réussi à établir une corrélation positive faible, il est vrai, mais quand même positive et constante entre les résultats scolaires et ceux d'une très grande partie des composantes de l'intelligence émotionnelle.

Nous avons dû user de toute notre patience pour arriver à ce résultat qui est une confirmation de notre hypothèse. Si le coefficient de corrélation de Pearson n'est pas très élevé, cela ne nous étonne point, et nous avons expliqué déjà le caractère atténué de cette confirmation. Mais le fait que cette corrélation positive existe et le fait qu'elle soit constante nous permet d'établir un certain lien de réciprocité entre le développement du QÉ et celui de la cote R.

De fait, il ne faut pas oublier que sur les treize habiletés/qualités émotionnelles contenues dans notre test, plus d'une dizaine ont montré des corrélations positives constantes avec le succès scolaire. Toutes n'avaient pas des scores très élevés, mais nos personnes-ressources en statistiques et en psychométrie nous ont confirmé le caractère positif et fiable de nos résultats.

Parmi la dizaine d'habiletés où il y a une corrélation positive satisfaisante entre le QÉ et la cote R, on peut compter sur les sept meilleures pour délimiter les habiletés que nous pourrions appeler « stratégiques », à savoir celles sur lesquelles il faudra travailler le plus, advenant des scores plutôt faibles à leur niveau. On trouvera ces habiletés dans le tableau suivant et elles y sont présentées dans un ordre croissant d'importance.

Basés sur l'espoir de cette confirmation, nous avons mis au point des stratégies d'aide à l'intention de ceux et celles qui souffrent de carences dans les habiletés émotionnelles. Nous avons intégré ces stratégies dans le rapport de résultats qui à cause de cela a pris une dimension relativement amplifiée. C'est pourquoi nous espérons que les personnes ressources qui vont aider les élèves à passer notre test puissent bien assimiler elles-mêmes les stratégies suggérées, voire les bonifier à partir de leur expérience professionnelle, et aider les élèves à y recourir.

Le programme d'aide qui accompagne toute cette opération n'est pas encore très élaboré et jusqu'à présent, nous n'avons pas eu la possibilité de l'expérimenter avec nos élèves. Par contre, un bon nombre de personnes-ressources l'ont fait dans le réseau et nous ont communiqué leur satisfaction et leur désir d'approfondir davantage les stratégies proposées et de les enrichir. Dans un avenir rapproché, nous espérons pouvoir faire la cueillette de ce qui se fait par ces personnes à partir de nos stratégies, et notre espoir c'est de continuer à enrichir cette partie de la recherche de manière à constituer un registre de stratégies validées et d'en arriver à un véritable programme d'aide que nous pourrions mettre entre les mains des intervenants.

Comme nous l'avons suggéré plus tôt, l'idéal c'est qu'il y ait des chercheurs qui continuent notre travail, mais en attendant que cela soit possible, nous allons nous mêmes organiser des contacts avec les personnes-ressources qui ont recours à notre matériel et établir avec elles des échanges susceptibles d'améliorer sensiblement les stratégies proposées. Voici maintenant le tableau de ces habiletés stratégiques :

Col-1	Col-2	Col-3	Col-4	Col-5	Col-6
Section	Sous-test	Sig QÉ	r-Pearson QÉ	Sig Cote R	r-Pearson Cote R
1.3	Bien-être	0,00	0,799	0,00	0,120
2.3	Optimisme	0,00	0,822	0,00	0,123
1.2	Perception de soi	0,00	0,799	0,00	0,138
4.2	Autonomie équilibrée	0,00	0,556	0,00	0,176
1.4	Élan	0,00	0,740	0,00	0,179
1.1	Présence à soi	0,00	0,726	0,00	0,198
2.1	Volonté et détermination	0,00	0,670	0,00	0,341

Tableau-13

Les habiletés stratégiques présentées par ordre croissant

À partir de ces résultats, on peut s'entendre sur le fait que lorsque notre test sera utilisé comme un outil de dépistage au début du collégial, on aura de nouveau un portrait de la clientèle qui sera testée, et sur la base des résultats qui ressortiront, nous pourrons continuer à enrichir le programme de nos stratégies d'intervention et notamment en ce qui a trait aux habiletés stratégiques.

Chapitre 4 : Mise en ligne du test (design du prototype amélioré)

L'objectif ici était de mettre au point un outil interactif qui servira à la passation du test en ligne, à la production d'un rapport personnalisé des résultats et à la conservation et l'exportation des données pour fins d'analyse statistique.

En partant de notre prototype du test, et après une longue réflexion et une minutieuse consultation d'experts dans le domaine de la conception du design des programmes en ligne, nous avons raffiné et finalisé les éléments suivants :

- ❖ le format de l'**entrée** des données;
- ❖ l'**échelle** des choix de réponses;
- ❖ les conditions **d'accès** au système;
- ❖ les **informations** requises du répondant;
- ❖ le format, la longueur et la répartition des parties du **rapport** de résultats à générer pour l'utilisateur (scores obtenus, explication des compétences émotionnelles, interprétation des résultats, recommandations pour améliorer telle ou telle compétence émotionnelle, etc.)
- ❖ la possibilité de **rebranchement** des répondants pour accéder de nouveau et à volonté aux résultats du test, une fois qu'ils y ont répondu;
- ❖ la construction d'une interface pour la **modification** éventuelle des **questions** (en cours de validation)
- ❖ la construction d'une interface pour la **modification** de la **pondération** des énoncés (en cours de validation)
- ❖ la construction d'une interface pour capter les **données en fichier texte** pour fins de traitement statistique que l'on pourra transférer vers un chiffrier électronique ou un logiciel de traitement statistique;
- ❖ Etc.

Dans ce qui suit, nous nous arrêtons sur chacun de ces aspects que nous avons améliorés afin de l'expliciter de le nuancer.

4.1 Format d'entrée des données : un procédé pour diminuer le temps d'attente dans le traitement

Au lieu de faire intercepter les données par le système un énoncé à la fois, comme nous l'avions prévu dans le prototype initial du test (ce qui créait un temps d'attente trop long en ligne dans le cas de réponse d'un grand groupe), nous avons décidé de faire intercepter les données en deux grands moments : celui de l'inscription d'un répondant avec toute l'information qui le distingue, et celui du traitement de l'ensemble de ses réponses, une fois qu'il a terminé le test.

Cette différence dans la saisie des données a libéré le système pour le rendre beaucoup plus rapide dans son interaction avec les répondants, car de cette manière, dès qu'un répondant était enregistré, il ne sollicitait le système qu'une fois qu'il avait fini de répondre au test. Dans le premier format de saisie des données, le système était grandement ralenti par le traitement simultané de tous les énoncés en cours de traitement, alors qu'avec ce nouvel agencement, il y avait beaucoup moins de risque qu'un grand nombre de candidats sollicitent le système en simultané parce qu'il était peu probable qu'ils finissent tous en même temps. D'ailleurs, même si cela devait arriver qu'il y ait un bon nombre des répondants qui finissent le test en même temps, l'attente devenait quand même sans conséquences graves sur les conditions de réponse au test, car le travail des répondants est pratiquement terminé. La diminution du temps d'attente entre les énoncés qui a résulté de ce réaménagement convient d'ailleurs tout à fait à l'esprit de la consigne donnée à ces répondants à l'effet d'y aller d'une façon spontanée dans leurs choix de réponses aux diverses questions qui leur sont posées, et de ne justement pas prendre le temps de mesurer les conséquences de leurs choix sur le score qu'ils pourraient obtenir. Dans la version du prototype initial, quand il y avait un grand groupe qui répondait au test, ils étaient forcés à attendre entre

les énoncés, puisque le système traitait constamment plusieurs réponses en même temps.

4.2 Échelle des choix de réponses

Dans le prototype, nous avons deux échelles de choix de réponse : d'une part une échelle de fréquence allant de « presque jamais » à « presque toujours », et une échelle d'accord avec l'énoncé, allant de « tout à fait en désaccord » à « tout à fait en accord ». À l'expérience, car nous avons continué à solliciter des groupes de bénévoles pour répondre au test dans son format de prototype, nous avons constaté qu'une bonne partie des répondants était mal à l'aise avec l'échelle de l'accord avec les énoncés. Certains nous ont laissé savoir que quand ils passaient de l'échelle de fréquence à l'échelle de l'accord, ils avaient l'impression de passer d'une zone de neutralité à une zone de subjectivité, où les choix devenaient tout à coup plus compromettants. Cela nous a amenés à éliminer l'échelle de l'accord au profit de celle de la fréquence, et il est donc entendu que toutes les nouvelles questions ont été reformulées de manière à ce qu'on puisse y répondre en se servant uniquement de l'échelle de fréquence qui suit :

Presque toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Presque jamais
1	2	3	4	5

4.3 Conditions d'accès au système

Jusque-là dans le prototype, nous avons interdit l'accès au système aux gens qui n'avaient pas un code d'accès. Ces codes d'accès reconnus par le système étaient générés par hasard par un programme qui choisissait pour nous plusieurs milliers de codes composés d'une douzaine de lettres, et il nous appartenait comme administrateurs du système de distribuer ces codes aux répondants qui pouvaient dans un premier temps utiliser leurs codes pour s'enregistrer dans la base de données, et

pour remplir le questionnaire une seule fois et obtenir un rapport de résultats sans pouvoir avoir accès subséquemment aux questions et sans pouvoir donc effectuer aucun changement à leurs réponses déjà entrées. La réutilisation de ces codes, après la réponse à l'ensemble des questions une première fois, ne pouvait donner droit qu'au seul rapport des résultats, lequel rapport reste enregistré dans la mémoire du système et rattaché au code utilisé pour l'accès initial à ce système.

Toutes ces mesures visaient à protéger le système contre des malfaiteurs qui désiraient bousiller les données, mais elles visaient également à protéger les répondants en garantissant la confidentialité de leurs résultats. Nous les avons donc maintenues, mais dans le souci de protéger encore plus la confidentialité des répondants, nous avons décidé d'ajouter à tout cela une donnée supplémentaire, qui ne dépend pas cette fois-ci du système et donc de ses administrateurs, mais qui dépend uniquement du répondant : il s'agit d'un mot de passe qui sera choisi par le répondant et qui s'ajouterait au code que le système lui procure. C'est la réflexion sur les conditions déontologiques qui nous a amenés à cette nouvelle mesure.

Après avoir essayé cette nouvelle approche, nous avons constaté que le mot de passe supplémentaire compliquait les choses pour les répondants qui se disaient très en sécurité avec le code d'accès qui leur était fourni. Nous avons donc procédé à le retirer du système et à revenir à l'ancienne formule.

4.4 Une séparation du rapport des résultats en trois parties distinctes

Plus tard, à mesure que notre rapport de résultats prenait de l'importance, nous nous sommes rendu compte qu'il fallait faire quelque chose pour éviter de décourager les répondants avec un rapport très élaboré. Nous avons alors pensé à séparer ce rapport en trois parties distinctes et qui seraient atteintes successivement avec trois codes d'accès différents. De cette façon, le répondant qui rentrait son premier code avec accès à la première partie du rapport et alors après lecture de cette partie, il devait revenir au système, rentrer le deuxième code et obtenir la deuxième partie, et ensuite faire la même chose pour la troisième partie.

Cette mesure va avoir toute son importance à partir de l'an prochain, au moment où les responsables de l'aide aux étudiants vont vouloir exploiter notre test pour aider leurs élèves à faire du cheminement sur le plan émotionnel. Ils pourront y recourir en ne fournissant à chaque élève qu'un code à la fois et en prenant les mesures nécessaires pour s'assurer que l'élève a lu et compris la partie du rapport pour laquelle il a obtenu le code d'accès. Certains professionnels qui ont déjà eu recours à notre test avec leurs élèves nous ont confirmé que cette restriction les a beaucoup aidés à mieux encadrer leurs élèves et à exiger d'eux de faire certaines démarches d'une partie à l'autre du rapport des résultats. Il semblerait aussi que cette façon de procéder décourage effectivement beaucoup moins les répondants, car ils ont à chaque fois un nombre plus réduit de pages à lire et à assimiler.

4.5 Informations requises du répondant

La confidentialité des répondants étant assurée, nous n'avons pas hésité à leur demander un peu plus d'informations personnalisées comme leurs noms et prénoms, leur sexe, leur niveau d'étude, leur programme d'étude, le nom de leur institution, etc. Ceci est important si l'on veut authentifier les résultats et si l'on veut établir des comparaisons entre privé et public, entre les secteurs pré-universitaire et technique, entre une région et une autre, etc.

Par ailleurs, nous avons resserré les conditions de protection de la confidentialité et nous avons fait signer un document dans ce sens au statisticien et au programmeur informaticien qui avaient accès aux résultats par la force des choses. Ce document, nous l'avons signé également nous-mêmes, et nous avons intégré ce document signé au protocole établi pour la passation du test.

Pour l'an prochain, nous avons préparé un formulaire d'autorisation à faire signer par les répondants où ils vont permettre aux personnes-ressources qui vont superviser leur passation du test et qui vont les encadrer par la suite pour tirer des profits de cette opération, afin que ces personnes-ressources aient le droit de détenir leurs codes d'accès avant et après les avoir livrés à chaque répondant, et nous allons exiger d'eux

qu'ils s'engagent par écrit à préserver la confidentialité des données auxquelles ils pourront accéder en détenant lesdits codes. Pour ce qui est du contenu du rapport des résultats, nous y reviendrons un peu plus loin quand nous aborderons cette question qui est quand même une pièce maîtresse dans notre travail.

4.6 Enrichissement du rapport des résultats

De fait, le rapport des résultats destinés aux usagers du test doit jouer un rôle important dans le processus qui va mener des résultats à l'implication des usagers dans le dossier de développement de leurs compétences émotionnelles. Ce rapport est donc crucial, car en plus de livrer aux répondants leurs résultats pour chacune des compétences émotionnelles contenues dans le test, et en plus de calculer leur quotient émotionnel pondéré en fonction de l'ensemble des résultats des répondants, il doit également leur expliquer chacune des compétences et leur suggérer des moyens à suivre pour améliorer leur situation. Il y a donc en arrière de ce rapport une analyse minutieuse de l'ensemble des résultats.

Qui plus est, nous voulons que le rapport puisse donner une rétroaction raffinée à chaque énoncé ou du moins à chaque habileté/qualité retenue. Avec nos personnes ressources, nous avons conçu une programmation intelligente qui assure cette rétroaction d'une façon personnalisée et dépendante de la performance de chaque répondant dans chacune des habiletés/qualités.

Durant la dernière année de cette recherche, nous avons poussé au maximum le rapport des résultats afin que dans un premier temps il informe le répondant sur le domaine de l'intelligence émotionnelle est sur l'utilité de cette dernière; nous avons également fourni le niveau de performance des répondants dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles retenues; et finalement, nous avons réussi dans une ultime partie de ce rapport à nous arrêter avec les répondants sur deux énoncés majeurs relevant chaque fois d'une habileté donnée et à expliquer à donner une idée assez claire de ce qu'il y avait en arrière de ces énoncés. Et qui plus est, nous avons fourni pour chaque répondant son niveau de développement dans chacune de ces habiletés avec un diagramme en couleur permettant au répondant de se situer par

rapport à l'ensemble des répondants : de cette façon il peut voir s'il occupe une position partagée par un grand nombre ou s'il est isolé dans ses choix. Cet élément visuel a ajouté aux répondants la possibilité de réfléchir sur leur position devant les énoncés en comparaison avec les autres et à en tirer les conclusions qui s'imposaient. Dans un processus d'apprentissage et de croissance personnelle ces éléments ont ajouté au rapport des résultats une dimension stratégique fort intéressante. Ajoutons à cela l'idée que le répondant va trouver dans son rapport personnalisé toutes les recommandations qui lui adressées d'une manière personnalisée et en fonction de ses choix de réponses un ensemble de petites recommandations pour lui permettre de cheminer et de progresser dans sa connaissance de lui-même, et on a alors une bonne idée de comment ce rapport pourrait bénéficier aux répondants. Nous avons reçu plusieurs commentaires de la part d'élèves mais de la part de personnes-ressources qui ont elles-mêmes répondu à notre test et ces commentaires nous ont aidé à maintenir ou parfois à retravailler certaines parties du rapport, et rendus à la fin, nous estimons que ce rapport de résultats jumelé au questionnaire est devenu un outil fort apprécié par les gens qui y ont recours. Dans la partie qui sera consacrée au rapport de résultats dans ce rapport final, les lecteurs pourront voir plus concrètement ce que tout cela offre en ayant droit à un rapport de résultats réel.

4.7 Passage des résultats chiffrés à des résultats par niveau de développement

Une note sur 20 pour chacune des compétences retenues, suivie d'une note pondérée qui compare la note obtenue par un candidat aux notes obtenues par l'ensemble de la clientèle, et un niveau de développement allant de 1 à 4 (1=de base, 2= intermédiaire, 3=avancé et 4=expert). Ensuite suivra un tableau explicatif des résultats qui se présente en six colonnes : la première colonne donne le nom de la compétence retenue; la deuxième donne une explication de cette compétence; la troisième rappelle le résultat obtenu et le défi que cela pose au répondant; la quatrième propose des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence; la cinquième fournit des mots clés pour imaginer d'autres moyens pour bonifier cette compétence; et la sixième signale les raisons de cultiver cette compétence.

4.8 Création d'interfaces pour diverses modifications en cours de validation

Comme le programme est en ligne et que la version définitive du test n'est pas encore arrêtée, nous avons demandé à notre informaticien de nous créer des interfaces afin que nous puissions apporter des modifications légères au questionnaire et à la pondération des énoncés. Nous lui avons également demandé de mettre sur pied une interface qui capte les données saisies par les usagers en fichier texte exportable à un chiffrier ou à un programme spécialisé en traitement statistique des données. Et le tout a été fait comme nous l'explicitons ci-après.

4.8.1 Interface pour la modification des questions

Étant donné que la version finale du test n'est pas encore atteinte, nous avons demandé à notre informaticien de nous préparer une interface nous permettant de changer le contenu des questions ainsi que le nom des compétences, tout en gardant la même architecture du programme. De cette façon, dès que la nouvelle version du test va être prête, nous pourrons la rentrer dans le format prévu à cet effet, sans avoir à recommencer le design du test. Cette partie n'étant pas urgente, nous ne l'avons pas encore terminée, mais elle sera mise sur pied aussitôt que nous en aurons besoin. Elle est déjà prévue dans le design actuel.

4.8.2 Interface pour la modification de la pondération

Cette interface a déjà été faite et utilisée, car lors de la validation de la première version du prototype, nous avons eu à l'utiliser pour passer de la version 1 à la version 2. Elle sera donc adaptée à la version 2 du prototype et nous pourrons l'utiliser subséquemment pour toute modification à la pondération qui sera exigée par les tests statistiques futurs.

5.8.3 Interface pour capter les données en fichier texte pour fins de traitement statistique

Tout comme l'interface pour la modification éventuelle des questions, cette interface pour capter les données brutes en fichiers textes pouvant être exportés vers des logiciels de traitement des données statistiques va être refaite en fonction du format final du test en cours. Il en existait une qui nous a servi dans la validation de la première version du prototype, et il y en aura une autre, pratiquement similaire, qui va nous permettre de continuer à soumettre les nouvelles données à des analyses statistiques à venir qui nous permettront de raffiner davantage nos rapports de résultats et de recalculer les intervalles de confiance. Le processus est déjà rôdé, et dès que le test aura atteint sa version finale, cette interface sera mise au point.

Chapitre 5 : Revérification de l'ensemble de l'outil et perspective d'avenir

5.1 Revérification de la valeur des énoncés

Dans le but d'octroyer aux résultats obtenus une valeur confirmée, on ne pouvait se contenter des mesures d'ajustement appliquées au test à partir de la première collecte de données obtenue auprès des 250 sujets de départ. Au contraire, le caractère nécessairement évolutif de cet outil de mesure nous a imposé une réapplication des mêmes contrôles sur les données obtenues par la collecte des données élargie à la totalité des répondants. Ceci nous a permis de revérifier l'outil dans son ensemble et nous a permis d'accorder une valeur préférentielle aux items qui ont conservé des degrés élevés de fiabilité à la fin de l'exercice.

Ce travail de revérification s'est d'autant plus imposé que nous avons eu à apporter des modifications aux items lors de la première analyse, après la première collecte des données, sans avoir eu la chance de repasser le test à d'autres répondants pour mesurer l'impact de ces modifications.

On peut donc dire que ce travail était indispensable d'une part pour la confirmation de l'analyse statistique qui a été appliquée au test après la passation expérimentale, et d'autre part pour la détection des énoncés récalcitrants qu'il s'agirait de modifier encore, de remplacer ou d'éliminer une fois pour toutes dans une prochaine version du test.

D'une manière générale, nous avons confirmé très fortement toutes les modifications qui ont été apportées au test en cours de route, et nous avons aussi réussi à tester sur une plus grande échelle l'ensemble de cet outil.

Si certains énoncés ont fonctionné sans problème parce qu'ils répondaient bien à tous les critères : simplicité, univocité, homogénéité, fiabilité, etc. ; certains autres ont accroché à l'un ou l'autre de ces critères et nous avons alors décidé de les éliminer lors du calcul des résultats, et ce dans le but d'obtenir les résultats les plus valides possible.

Nous avons tout de même conservé ces énoncés dans la version actuelle du test car nous estimions que même en accrochant sur l'un ou l'autre de nos critères, ils pouvaient quand même faire réfléchir les répondants à des aspects importants de l'intelligence émotionnelle. Toutefois, nous avons instruit le programme de ne pas en tenir compte dans le calcul du niveau de développement des habiletés qui y sont rattachées.

Du reste, on pourrait continuer à les utiliser jusqu'à la prochaine version révisée du test, et les divers intervenants pourront en faire l'usage qu'ils jugeront bénéfique à eux et aux gens dont ils auront la responsabilité. Dans ce qui suit, nous présentons la liste complète de tous les énoncés du test mais cette fois-ci ils sont regroupés autour des habiletés/qualités auxquelles ils sont rattachés. Au passage, nous indiquerons les énoncés mis en quarantaine en ce qui a trait au calcul des résultats. Par la suite, nous reprendrons ces derniers énoncés dans une liste exclusive et nous les accompagnerons de quelques commentaires susceptibles d'expliquer les enjeux visés par chacun de ces énoncés et les raisons qui ont amené à leur rejet.

5.2 Une copie du test avec les énoncés ordonnés par sous-tests, et liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats

5.2.1 Une copie du test

Voici maintenant une copie du test où nous avons rassemblé les énoncés autour des sous-tests i.e. des habiletés/qualités émotionnelles qu'ils sont censés mesurer. Ceci permet d'avoir une vision plus rapprochée de chacune des 13 habiletés/qualités émotionnelles. Qui plus est, dans le but de compléter l'information et de permettre la compréhension de l'évaluation que nous avons faite des énoncés, ce qui a permis d'en arriver à une évaluation du niveau de développement des répondants dans chacun des sous-tests, nous fournissons également le type de chacun des énoncés. Rappelons, comme nous l'avons expliqué plus haut, que le type d'un énoncé permet de savoir comment est distribué le pointage dans les réponses, et pour revoir cette distribution, on pourra référer au tableau-03 à la page 83.

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
1		1. Conscience de soi			
		1.1 La présence à soi			
1,1	1- Annulé	La plupart des actions que je fais dans une journée sont déclenchées en moi d'une manière automatique.	Conscience de soi	Présence à soi	A
1,1	15	Ma conscience de mes actions me permet d'interrompre volontairement celles que je juge moins bonnes.	Conscience de soi	Présence à soi	E
1,1	29	Il m'arrive de commettre les mêmes erreurs d'une façon répétitive.	Conscience de soi	Présence à soi	A
1,1	43	Je garde une conscience claire des différentes émotions que je vis (par exemple la joie, la tristesse, la colère, la peur),	Conscience de soi	Présence à soi	E
1,1	57	Quand je commets une erreur une fois, je réussis à ne pas la commettre de nouveau.	Conscience de soi	Présence à soi	E
1,1	69	Quand j'essaie de me concentrer, mes idées m'amènent partout; elles me déconcentrent.	Conscience de soi	Présence à soi	A
1,1	81	Quand j'essaie de relaxer, je suis dérangé par mes idées.	Conscience de soi	Présence à soi	A
		1.2 La perception de soi			
1,2	2	J'ai une grande confiance en moi.	Conscience de soi	Perception de soi	E
1,2	16	Les autres ont tendance à m'accorder l'estime que je mérite.	Conscience de soi	Perception de soi	E

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
1,2	30	Je me sens à la hauteur des responsabilités qu'on me confie.	Conscience de soi	Perception de soi	E
1,2	44	Il m'arrive de douter de mes capacités.	Conscience de soi	Perception de soi	B
1,2	58	Je me sens aimé par mon entourage.	Conscience de soi	Perception de soi	E
1,2	70	J'inspire confiance.	Conscience de soi	Perception de soi	E
1,2	82- Annulé	Il m'arrive de surestimer mes capacités.	Conscience de soi	Perception de soi	A
1,2	93	Il m'arrive de sentir que mes capacités de réaliser de nouveaux projets sont très limitées.	Conscience de soi	Perception de soi	A
1,2	102 Annulé	J'ai de difficulté à accepter les critiques des autres à mon endroit.	Conscience de soi	Perception de soi	A
1.3 Le bien-être					
1,3	3	À m'observer, je suis tourné vers le passé.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	17	Il m'arrive de me sentir mal dans ma peau.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	31	Il m'arrive de petits événements fâcheux dans ma vie.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	45	Il m'arrive de vivre des moments difficiles.	Conscience de soi	Bien-être	A

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
1,3	59	Les déceptions de la vie me laissent avec un goût amer.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	71	Quand je réfléchis à ma vie ou à ce qui m'arrive, je me dis que je suis né sous une bonne étoile.	Conscience de soi	Bien-être	E
1,3	83 Annulé	Je me dis que si j'étais plus riche. j'en serais plus heureux.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	94 Annulé	Je vis une vie stimulante.	Conscience de soi	Bien-être	A
1,3	103	Je suis en harmonie avec moi-même.	Conscience de soi	Bien-être	A
1.4 L'élan					
1,4	4	Je me sens privilégié par la vie.	Conscience de soi	Élan	E
1,4	18	Dans l'ensemble de mes activités, je suis motivé.	Conscience de soi	Élan	E
1,4	32	Je trouve mon bonheur dans les petites choses de la vie.	Conscience de soi	Élan	E
1,4	46 Annulé	L'échec me démotive.	Conscience de soi	Élan	A
1,4	60	Quand je me réveille le matin, l'envie de continuer mes travaux et mes projets me pousse hors de mon lit,	Conscience de soi	Élan	E
1,4	72	J'ai une solution aux problèmes que je rencontre.	Conscience de soi	Élan	E

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type	
1,4	84	La vie me réserve de belles surprises.	Conscience de soi	Élan	E	
1,4	95	Des projets stimulants se suivent dans ma tête.	Conscience de soi	Élan	E	
2		2. Gestion émotionnelle de soi				
		2.1 La volonté et la détermination				
2,1	5	Il m'arrive de commencer des choses et de les laisser inachevées.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	A	
2,1	19	Je remets à plus tard les choses que je dois faire aujourd'hui.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	A	
2,1	33	Je réussis ce que j'entreprends.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	E	
2,1	47	Quand quelque chose est important pour moi, je trouve le moyen de le réaliser.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	E	
2,1	61	J'ai de la difficulté à faire quelque chose que je dois faire mais que je n'aime pas.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	A	
2,1	73	Je manque de concentration pour mener à bien mes travaux.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	A	
2,1	85	Je manque de persévérance pour réaliser mes projets.	Gestion émotionnelle de soi	Volonté et détermination	A	
		2.2 L'autorégulation				
2,2	6	Il m'arrive d'exploser de colère.	Gestion émotionnelle de soi	Autorégulation	A	

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
2,2	20	Je fais des choses qu'il m'arrive de regretter.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	34	Je me montre impatient avec mes proches.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	48	Le succès de certaines personnes que je considère moins compétentes que moi provoque en moi un sentiment de frustration.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	62	Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	74	Quand je passe un test ou une épreuve importante pour moi, je suis vraiment anxieux,	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	86	J'ai de la difficulté à oublier les mauvais coups que quelqu'un me fait.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	96	Quand une situation me met hors de moi, cela me perturbe longtemps.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	104	Il m'arrive de réagir plus fortement qu'il ne faut à certaines émotions.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2,2	108	Je contrôle facilement mon stress par la détente et la relaxation.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	E
2,2	111	Il m'arrive de me fâcher pour les petites choses de la vie.	Gestion émotive de soi	Autorégulation	A
2.3 L'optimisme					
2,3	7	Dans ma vie, je m'attends au pire,	Gestion émotive de soi	Optimisme	A

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
2,3	21	Il m'arrive d'avoir un sentiment d'angoisse profonde quand je pense à tout ce qui peut m'arriver dans la vie.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	35	Les situations nouvelles m'angoissent.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	49	Quand j'aborde un problème, j'ai la conviction que je vais lui trouver une solution.	Gestion émotive de soi	Optimisme	E
2,3	63	Quand je passe un test médical, Je m'attends au pire.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	75	Quand on me confie des responsabilités, j'ai un sentiment d'inquiétude.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	87	Il m'arrive de désespérer devant les difficultés.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	97	Il m'arrive de voir les mauvais côtés de la vie.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
2,3	105	J'envisage l'avenir avec angoisse.	Gestion émotive de soi	Optimisme	A
3		3. Perception d'autrui			
		3.1 Présence à autrui et empathie			
		Note: 3,1 et 3,2 sont jumelés			
3,1	08 Annulé	Je trouve que les réactions des gens sont imprévisibles.	Perception d'autrui	Présence à autrui	A
3,1	22	Quand je suis en présence de quelqu'un, je ressens très rapidement ce qu'il est et comment il voit les choses.	Perception d'autrui	Présence à autrui	E

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
3,1	36 Annulé	Dans mes échanges avec les autres, je me préoccupe plus de mon message que des réactions de mes interlocuteurs.	Perception d'autrui	Présence à autrui	A
3,1	50	Ma première impression des autres est juste.	Perception d'autrui	Présence à autrui	E
3,1	64	Je perçois clairement l'effet de mes actes sur les autres personnes.	Perception d'autrui	Présence à autrui	E
3,1	9	Je me mets facilement à la place de l'autre.	Perception d'autrui	Empathie	E
3,1	23	Quand des amis passent par des difficultés, je me rends rapidement disponible pour être à leur écoute et les aider au besoin.	Perception d'autrui	Empathie	E
3,1	37	Quand je présente une idée aux autres, j'obtiens facilement leur approbation.	Perception d'autrui	Empathie	E
3,1	51	Mes idées perturbent mon écoute des autres.	Perception d'autrui	Empathie	A
3,1	76	D'une façon générale, les gens que je rencontre se confient facilement à moi.	Perception d'autrui	Empathie	E
3,1	88	J'ai du plaisir à travailler en équipe.	Perception d'autrui	Empathie	E
3,1	98	Quand j'écoute les autres, des jugements négatifs à leur endroit me traversent l'esprit.	Perception d'autrui	Empathie	A
3.2 Vision positive d'autrui					
3,2	10	Il m'arrive d'être déçu par les réactions d'autrui.	Perception d'autrui	Vision positive	A

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type	
3,2	24	Il m'arrive de me sentir mal à l'aise avec certaines personnes.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
3,2	38	Il m'arrive de me sentir trahi par les autres.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
3,2	52	J'ai tendance à remarquer les défauts des autres.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
3,2	65	Il m'arrive de rencontrer des personnes antipathiques.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
3,2	77	Au premier contact, je suis sur mes gardes vis-à-vis d'autrui.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
3,2	89	Quand je réussis certaines choses, j'ai l'impression que les autres sont jaloux de moi.	Perception d'autrui	Vision positive	A	
4	128	4. Relation avec autrui				
		4.1 L'altruisme équilibré				
4,1	11	Quand je suis avec mes amis, il m'arrive de tenir compte plus de leurs désirs que des miens.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	B	
4,1	25	Pour diminuer l'impact des erreurs des autres, il m'arrive d'y prendre une part de responsabilité, même si je n'en suis pas responsable.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	B	
4,1	39	Il m'arrive de ne pas demander ce qui me revient si je sais que cela fait le bonheur des autres.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	B	
4,1	53 Annulé	Lorsque je travaille en équipe, il m'arrive d'en faire spontanément plus que les autres.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	B	
4,1	66	Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire ce qui leur convient même si c'est au détriment de ce qui me convient.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	B	

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
4.1	113	Quand mes amis ont besoin de moi, je sens que je peux leur donner tout ce que j'ai.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	
4.1	114	Quand mes amis commettent des erreurs, ma première tendance est de me dissocier d'eux.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	
4.1	115	Lorsque je travaille en équipe, si je fais plus que les autres, je tiens à avoir plus d'avantages qu'eux.	Relation avec autrui	Altruisme équilibré	
		4.2 L'autonomie équilibrée			
4,2	12	J'ai besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à moi.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	B
4,2	26	Il arrive que certaines réactions d'autrui me mettent hors de moi.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	A
4,2	40	Même quand j'ai pris les moyens pour arriver à une décision éclairée, l'opinion des autres peut encore me faire changer d'idée.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	B
4,2	54	Quand je suis laissé à moi-même, mon rendement est aussi bon que quand j'ai des comptes à rendre.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	E
4,2	78	Quand je suis laissé à moi-même, mon rendement est inférieur à ce qu'il est quand on me fixe des échéances.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	A
4,2	90	Quand je suis séparé des autres, je suis vraiment malheureux.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	B
4,2	99 Annulé	Quand ça ne va pas bien dans ma vie, le contact avec les autres me fait du bien.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	E
4.2	112	Quand je suis avec mes amis, j'ai tendance à faire passer leurs besoins avant les miens.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	E

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
4,2	116	Quand j'ai un problème, j'ai tendance à demander immédiatement l'aide de quelqu'un pour le régler.	Relation avec autrui	Autonomie équilibrée	E
4.3 L'assertivité					
4,3	13	Je réussis à mettre les gens à l'aise dès les premiers contacts.	Relation avec autrui	Assertivité	E
4,3	27	En groupe, j'hésite à poser des questions pour clarifier des points.	Relation avec autrui	Assertivité	A
4,3	41	Je sais faire valoir clairement mes opinions.	Relation avec autrui	Assertivité	E
4,3	55	Je sais traduire avec des mots précis la gamme de sentiments qui m'habitent (par exemple : la déception, la tristesse, l'ennui, la joie, le plaisir, la colère, l'enchantement, la sympathie, la séduction, la bonté, l'admiration, etc.).	Relation avec autrui	Assertivité	E
4,3	67	Lorsqu'il s'agit d'exprimer ma vie intime (par exemple dire ce que je ressens pour quelqu'un qui m'attire), j'éprouve des difficultés.	Relation avec autrui	Assertivité	A
4,3	79	Je me confie aux autres lorsque j'en ressens le besoin.	Relation avec autrui	Assertivité	E
4,3	91	J'hésite à parler de mes sentiments même quand j'en ai envie.	Relation avec autrui	Assertivité	A
4,3	100 Annulé	Quand il m'arrive d'importants événements, heureux ou malheureux, j'ai de la difficulté à contrôler mes émotions.	Relation avec autrui	Assertivité	B

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
4,3	106	J'ai de la difficulté à exprimer mes idées devant un public.	Relation avec autrui	Assertivité	A
4,3	109	Quand je prends la parole, je suis certain de me faire respecter.	Relation avec autrui	Assertivité	E
4.4 La résolution des conflits					
4,4	14	Lorsque j'ai à m'opposer à quelqu'un, c'est après coup que les bons arguments me viennent à l'esprit.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	A
4,4	28	Même si je suis convaincu que quelqu'un a tort, je trouve difficile de le lui laisser savoir.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	B
4,4	42 Annulé	Quand j'ai un conflit à régler avec quelqu'un, ce conflit me pèse sur mes épaules.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	B
4,4	56 Annulé	Quand je peux éviter les gens qui s'opposent à mes idées, je les évite.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	A
4,4	68	Quand je vis une situation inconfortable, j'ai de la difficulté à bien l'exprimer à autrui.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	A
4,4	80	Quand quelque chose me dérange chez quelqu'un, je remets à plus tard l'occasion de lui en parler.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	B
4,4	92 Annulé	Un mot de provocation suffit pour me faire changer d'humeur.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	A
4,4	101 Annulé	Il arrive que les conflits m'affectent plus longtemps qu'il ne faut.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	B
4,4	107	Quand je me fâche, j'ai de la difficulté à dire exactement à l'autre ce qui me dérange ou ce que je ressens.	Relation avec autrui	Résolution des conflits	A

Catég	Num	Énoncé	Catégories	Sous-catégories	Type
4,4	110 Annulé	Quand je suis vraiment contrarié, je le laisse savoir (par mon regard. mon attitude. etc.)	Relation avec autrui	Résolution des conflits	E

5.2.2 Liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats et commentaires

Les énoncés qui ont été éliminés pour fins de calculs des résultats sont au nombre de dix-neuf. Nous commençons par en dresser la liste, et nous exprimerons ensuite nos commentaires à leur propos d'abord d'une manière générale et ensuite d'une manière particulière.

Ces énoncés constituent pour nous une sorte de défi qu'il va falloir relever dans une prochaine version du test. Toutefois, si nous n'avons pas le temps de les modifier, comme ils sont déjà exclus du calcul, ils ne peuvent vraiment pas fausser les résultats au test. De plus, le reste des énoncés - qui ont survécu à nos tests statistiques - sont suffisants pour garantir une bonne fiabilité à l'ensemble du test.

Ceux et celles qui ont travaillé à mettre sur pied des outils psychométriques de qualité comprennent bien cette situation, car de tels outils ne peuvent prétendre à des résultats parfaits et absolus, et il y a toujours de la place pour une amélioration du produit final.

Liste de ces énoncés

Numéros	Énoncés
1	La plupart des actions que je fais dans une journée sont déclenchées en moi d'une manière automatique.
8	Je trouve que les réactions des gens sont imprévisibles.
25	Pour diminuer l'impact des erreurs des autres, il m'arrive d'y prendre une part de responsabilité, même si je n'en suis pas responsable.
46	L'échec me démotive.
47	Quand quelque chose est important pour moi, je trouve le moyen de le réaliser.
50	Ma première impression des autres est juste.
53	Lorsque je travaille en équipe, il m'arrive d'en faire spontanément plus que les autres.
62	Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.
66	Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire ce qui leur convient même si c'est au détriment de ce qui me convient.
71	Quand je réfléchis à ma vie ou à ce qui m'arrive, je me dis que je suis né sous une bonne étoile.
82	Il m'arrive de surestimer mes capacités.
83	Je me dis que si j'étais plus riche, j'en serais plus heureux.
99	Quand ça ne va pas bien dans ma vie, le contact avec les autres me fait du bien.
100	Quand il m'arrive d'importants événements, heureux ou malheureux, j'ai de la difficulté à contrôler mes émotions.
102	J'ai de la difficulté à accepter les critiques des autres à mon endroit.
110	Quand je suis vraiment contrarié, je le laisse savoir (par mon regard, mon attitude, etc.).
113	Quand mes amis ont besoin de moi, je sens que je peux leur donner tout ce que j'ai.
114	Quand mes amis commettent des erreurs, ma première tendance est de me dissocier d'eux.
115.	Lorsque je travaille en équipe, si je fais plus que les autres, je tiens à avoir plus d'avantages qu'eux.

Tableau-14 :

Liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats

5.2.3 Quelques commentaires

A) Commentaire général

À première vue, on peut trouver que le nombre de ces énoncés qui ont dû être annulés pour fins de calculs des résultats est un peu élevé, mais quand on y regarde de plus près, on trouve que d'une part, ils ne constituent qu'une petite proportion de l'ensemble des énoncés du test, et que d'autre part, le phénomène de rejet d'un certain nombre d'énoncés dans un test « en construction » est plutôt normal.

En effet, étant donné d'abord le nombre total des énoncés qui composent ce test (116), et étant donné les exigences statistiques strictes qui ont été administrées pour la rétention de chacun de ces énoncés, il était normal que quelques-uns de ces énoncés soient plus ou moins satisfaisants. Après tout, nous n'en sommes qu'à une deuxième version d'un test tout à fait nouveau, et nous l'avons bâti dans un mode d'apprentissage direct et sans expertise préalable dans le domaine.

Par ailleurs, quand on considère le contenu des énoncés annulés, on comprend que malgré leur rejet ils peuvent encore jouer un certain rôle dans le test ; c'est pourquoi nous les avons conservés afin que les répondants puissent les lire et y réfléchir quand même. En effet, chaque énoncé est censé faire réfléchir le répondant sur un aspect important de l'une ou l'autre des habiletés émotionnelles qu'il sous-tend. En ce sens il ne faudra pas limiter son utilité à la seule fonction de calcul de résultats. Rien n'interdit de faire plusieurs usages de ces énoncés, comme par exemple, demander à un répondant de justifier sa position à l'endroit de chacun des énoncés. Dans un tel cas, l'énoncé servira d'un prétexte pour établir un échange entre le répondant et la personne-ressource qui s'occupe de son développement. Bref, il ne faut pas s'en faire du fait que certains énoncés aient été écartés dans le calcul des résultats parce qu'ils n'ont pas passé les tests statistiques auxquels ils ont été soumis, et il ne faut pas penser qu'à cause de cet échec qu'ils ont subi, ces énoncés n'ont aucune autre valeur. C'est en ce sens que nous avons quand même conservé la vingtaine d'énoncés qui ont

été mis à l'écart dans le calcul des résultats, et nous verrons bien ce qu'il est possible d'en faire dans une prochaine version du test.

B) Commentaires particuliers

Dans ce qui suit, nous reprenons la liste des énoncés annulés, nous formulons ensuite quelques raisons susceptibles d'en expliquer la mauvaise performance, et nous finirons par en laisser entrevoir certains enjeux.

Énoncé N° 1	La plupart des actions que je fais dans une journée sont déclenchées en moi d'une manière automatique.
Explications et enjeux	L'idée derrière cet énoncé, c'est de vérifier si l'on est conscient de ce qui se passe en soi. L'on cherche ici à mesurer cette habileté intrapersonnelle fondamentale qu'est la conscience de soi.
Raisons du rejet	Il est possible que les répondants prennent facilement pour acquis qu'ils sont conscients de ce qui se passe en eux. Cela pourrait alors fausser les résultats.
Énoncé N° 8	Je trouve que les réactions des gens sont imprévisibles.
Explications et enjeux	Comme on peut le voir, cet énoncé cache une attrape. En effet, s'il est normal que parfois les réactions de certaines personnes nous surprennent, quand cela arrive trop souvent, c'est que nous ne sommes pas vraiment présents à ce qui se passe en eux.
Raisons du rejet	Il est possible que les répondants aient considéré comme tout à fait normal le fait que les réactions des autres leur soient imprévisibles. Ils n'auraient alors pas perçu le vrai sens de cet énoncé.
Énoncé N° 25	Pour diminuer l'impact des erreurs des autres, il m'arrive d'y prendre une part de responsabilité, même si je n'en suis pas responsable.
Explications et enjeux	La visée derrière cet énoncé est double : l'on veut savoir d'une part si on est « altruiste », si on sait se placer dans les souliers de l'autre, mais en même temps si on est capable de mettre une limite, de se protéger, de ne pas s'oublier. sous peine de tomber dans un déséquilibre.

Raisons du rejet	Cet énoncé cherche à vérifier à la fois l'altruisme, la sensibilité à l'autre, mais aussi la mesure, l'équilibre, le juste milieu. S'il n'est pas perçu comme tel par le répondant, les résultats risquent d'être faussés.
Énoncé N° 46	L'échec me démotive.
Explications et enjeux	Que l'échec soit démotivant, c'est en quelque sorte une banalité. Pour se distinguer, il ne faut pas que l'échec fasse sur nous toujours ce même effet.
Raisons du rejet	Si le choix du répondant est « presque toujours », cela peut vouloir dire : ou bien qu'il n'a pas vraiment compris la nuance de l'énoncé; ou bien qu'il est vraiment trop vulnérable. Cette ambiguïté peut avoir faussé les résultats.
Énoncé N° 47	Quand quelque chose est important pour moi, je trouve le moyen de le réaliser.
Explications et enjeux	Pour bien répondre à cet énoncé, il faut comprendre que le 'adjectif « important » équivaut non à quelque chose d'essentiel mais tout simplement non banal.
Raisons du rejet	Le caractère relatif de l'adjectif « important ». a probablement sorti cet énoncé de son univocité. Dès lors, les répondants ne l'ont plus compris de la même manière.
Énoncé N° 50	Ma première impression des autres est juste.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à vérifier la perception spontanée qu'on a des autres.
Raisons du rejet	Le problème posé par cet énoncé vient du fait que souvent on peut avoir l'illusion de connaître les autres à première vue et qu'on oublie de valider sa perception par la suite. C'est comme si on négligeait de comparer sa première perception d'autrui avec celle qu'elle devient une fois qu'on a eu le temps de le « fréquenter » et de mieux le connaître. Ceci peut engendrer en nous l'illusion de connaître l'autre à première vue. Par ailleurs, il y a des gens qui, parce qu'ils sont vraiment tournés vers autrui ou pour d'autres raisons ont vraiment le « flair » des autres et ne se trompent presque jamais dans cette estimation rapide

	qu'ils font d'autrui dès la première rencontre. Comment distinguer alors ceux qui ont ce talent de ceux qui pensent l'avoir? Il y a de quoi fausser les résultats obtenus pour cet énoncé.
Énoncé N° 53	Lorsque je travaille en équipe, il m'arrive d'en faire spontanément plus que les autres.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à connaître notre disposition naturelle, « spontanée » à nous mettre au service des autres, à travailler sans « calculer » pour faire avancer les choses dans une équipe. L'on soupçonne que si cela arrive trop souvent (et si c'est spontané ça risque d'arriver souvent), il y a de fortes chances qu'on finisse par se laisser exploiter par les autres, ce qui aura pour effet de nous déranger et de nous causer des frustrations. Ces frustrations, on pourrait les éviter si on se surveillait un peu plus et si on prenait le temps de réfléchir à notre engagement envers les autres au lieu de le faire d'une manière automatique.
Raisons du rejet	Comme on peut le voir à partir de l'explication que nous venons de donner de cet énoncé, si on ne saisit pas l'importance de l'adverbe « spontanément » qui est utilisé dans l'énoncé, on risque de fausser les données, et c'est là que réside la difficulté de cet énoncé qui a probablement contribué à fausser les données.
Énoncé N° 62	Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à vérifier le degré de notre « affectation » par le comportement des autres. D'habitude, les gens à comportements négatifs sont fatigants, mais s'ils arrivent à drainer notre énergie, leur problème devient le nôtre. Il doit y avoir moyen d'éviter une telle conséquence, car si cela nous arrive nous sommes perdants, puisque nous avons probablement besoin de notre énergie pour autre chose. En effet, en laissant les autres drainer notre énergie nous n'en disposons plus pour agir et pour faire des choses positives. Une gestion intelligente de nos émotions devrait nous tracer une limite pour ne pas nous laisser trop affecter par le comportement négatif des autres, surtout quand il ne nous concerne pas.
Raisons du rejet	Il est possible pour quelqu'un de prendre position devant cet énoncé

	sans se rendre compte du poids de son choix. Par exemple, quelqu'un peut choisir la réponse « souvent » au lieu de « parfois », en estimant qu'en général il est normal qu'il en soit ainsi, et non parce qu'il a vraiment examiné la situation de près en ce qui le concerne. Ne voyant pas l'enjeu qui se cache derrière la question, son choix peut ne pas correspondre tout à fait à sa situation. Cela risque alors de fausser les données.
Énoncé N° 66	Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire ce qui leur convient même si c'est au détriment de ce qui me convient.
Explications et enjeux	Cet énoncé est tout à fait similaire à l'énoncé 25. L'on cherche à y vérifier si l'altruisme du répondant est équilibré ou extrême.
Raisons du rejet	Comme mentionné pour l'énoncé 25, l'ambiguïté dans cet énoncé entre la mesure de l'altruisme et de l'altruisme équilibré fait en sorte que le concept de base n'est plus univoque, et cela fausse vraiment les données.
Énoncé No 71	Quand je réfléchis à ma vie ou à ce qui m'arrive, je me dis que je suis né sous une bonne étoile.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à vérifier la manière dont on se sent par rapport à l'ensemble de sa vie et de ce qui y arrive. Pour y répondre correctement, il faut dépasser le sentiment du moment et faire rapidement le bilan.
Raisons du rejet	Si la réponse est trop teintée de la couleur du moment où on répond au test, la position exprimée devant cet énoncé risque d'être inadéquate. De fait, ce genre de question n'est pas tout à fait compatible avec l'ambiance dans laquelle on doit se placer pour répondre aux autres questions. En effet, nous recommandons aux répondants d'y aller en général d'une façon spontanée, mais pour cette question, il faut être à même de faire un petit bilan et donc d'y penser un peu plus. Ceci peut constituer un piège qui fausse quelque peu les données
Énoncé No 82	Il m'arrive de surestimer mes capacités.
Explications et enjeux	Surestimer ses capacités, c'est se rendre compte après coup que l'on a visé un peu trop haut par rapport à ses capacités. Cela suppose un bilan

	et un retour à soi.
Raisons du rejet	Voici une autre question du même type que la précédente et qui suppose un bilan dans une ambiance où le mot d'ordre est la réponse spontanée... On fait face au même écueil.
Énoncé No 83	Je me dis que si j'étais plus riche j'en serais plus heureux.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à mesurer l'importance que le répondant accorde à l'argent dans la réalisation de son bonheur.
Raisons du rejet	Quand on examine l'énoncé, on se rend compte qu'il contient un piège. En effet, même si tout le monde convient que l'argent ne fait pas le bonheur, presque tout le monde lui accorde en réalité trop d'importance dans sa vie. Il y a donc un décalage entre ce qu'on pense et ce qu'on fait, et cela donne comme résultat que peu de gens contestent cet énoncé théoriquement même si en pratique ils agissent en conformité avec lui... Cette ambiguïté contribue à fausser les données.
Énoncé No 99	Quand ça ne va pas bien dans ma vie, le contact avec les autres me fait du bien.
Explications et enjeux	L'idée derrière cet énoncé, c'est de vérifier l'importance que les autres ont dans notre vie et le rôle qu'ils jouent dans le rétablissement de notre bonheur.
Raisons du rejet	La formulation de cet énoncé est simpliste, car de la manière dont l'énoncé est exprimé, il est très difficile de ne pas être en accord avec son contenu.
Énoncé No 100	Quand il m'arrive d'importants événements, heureux ou malheureux, j'ai de la difficulté à contrôler mes émotions.
Explications et enjeux	Cet énoncé cherche à mesurer le degré de contrôle de ses émotions fortes, que ce soit dans le bonheur ou dans le malheur.
Raisons du rejet	Cet énoncé aurait dû fonctionner, mais il est probable que les répondants n'aient pas pu se faire une idée claire de ce qui est sous entendu par la « difficulté de contrôler ses émotions ». De fait, comment sait-on si on a bien ou mal contrôlé ses émotions fortes et qu'est-ce qui démarque un bon contrôle d'un mauvais

	contrôle? Difficile à dire.
Énoncé No 102	J'ai de la difficulté à accepter les critiques des autres à mon endroit.
Explications et enjeux	Accepter les critiques des autres à son endroit, c'est être à même de voir clair en soi, d'avoir une juste perception de soi-même et donc d'être capable de faire la part des choses quand les autres m'adressent une critique. Cette dernière n'est pas nécessairement justifiée, mais elle n'est pas nécessairement erronée.
Raisons du rejet	Une vue claire de soi-même détachée d'un jugement subjectif qui tend à cacher les mauvais côtés et à mettre en évidence les bons est difficile à acquérir. Elle correspond à un état de maturité que l'on tarde à avoir dans une vie normale, car l'égo est toujours intéressé plus à soi qu'aux autres, et il tend plus à s'excuser qu'il ne le fait pour les autres. Et le problème dans tout cela, c'est qu'on n'est pas conscient de cette discrimination en faveur de soi et il est comme normal qu'on se choque de voir les autres nous critiquer; l'on sent alors que leur critique est injuste et qu'elle est non fondée et non méritée. Ce déphasage entre ce que l'on se sent être et comment les autres nous perçoivent peut être à l'origine de l'ambiguïté qui peut avoir faussé les données dans cet énoncé.
Énoncé No 110	Quand je suis vraiment contrarié, je le laisse savoir (par mon regard, mon attitude, etc.)
Explications et enjeux	L'idée derrière cet énoncé est de savoir si on est capable d'exprimer ses émotions par le non verbal : regard, attitude, etc. de sorte à jeter un écran qui arrête l'agresseur avant de lui permettre d'exagérer dans son agression.
Raisons du rejet	Deux difficultés peuvent se cacher derrière cet énoncé : la première c'est celle de penser que c'est là une chose qu'on fait tous d'emblée, alors que notre temps de réaction peut parfois être très long avant qu'on exprime ce qui nous dérange vraiment. Quant à la deuxième difficulté, c'est celle de se rendre compte de l'importance de bien se protéger en laissant le soin à son regard et à son attitude de traduire le dérangement occasionné par les autres lorsque leur comportement est vraiment agressant. Attention, il ne s'agit pas ici de devenir

	susceptible à toute peccadille d'autrui et de faire une montagne avec rien...
Énoncé No 113	Quand mes amis ont besoin de moi, je sens que je peux leur donner tout ce que j'ai.
Explications et enjeux	C'est l'élan de générosité que l'on cherche à vérifier avec un énoncé exprimé de cette façon. En effet, sentir qu'on est capable de tout donner à un ami qui a besoin de nous, c'est être prêt à fournir une aide inconditionnelle sans calculer le dérangement que cela peut nous occasionner.
Raisons du rejet	Tout comme pour les autres énoncés qui cherchaient à mesurer en même temps l'altruisme et la retenue, dans cet énoncé on voulait mesurer l'élan de générosité avec un petit brin de retenue pour ne pas se laisser embarquer dans les dédales des besoins d'autrui qui peuvent nous mener parfois à complications inattendues. Encore une fois, les données ont pu être faussées par l'ambiguïté de ce qui était à mesurer.
Énoncé No 114	Quand mes amis commettent des erreurs, ma première tendance est de me dissocier d'eux.
Explications et enjeux	Cet énoncé visait à mesurer la solidarité que l'on a tendance à garder avec nos amis lorsqu'ils commettent des erreurs. Comme on peut le voir, l'énoncé est un peu truqué, car devant les erreurs des autres, ce qui est recommandé, ce n'est pas de s'en dissocier, de s'en laver soi-même les mains qui est recommandé, mais de fermer l'œil, d'excuser, de trouver la situation normale ou, au contraire, de dénoncer, de ne pas accepter, de ne pas céder au sentiment et de faire travailler la tête et le bon jugement.
Raisons du rejet	Dans une première tentative, cet énoncé exprimait le contraire de son contenu actuel, mais il n'a pas fonctionné. En tâchant d'aller à l'autre extrême, cela n'a pas mieux fonctionné. De fait, encore une fois, on voulait mesurer la capacité du répondant à se situer dans un juste milieu, dans une sorte d'altruisme équilibré, et encore une fois, ça n'a pas fonctionné.
Énoncé No 115	Lorsque je travaille en équipe, si je fais plus que les autres, je tiens à avoir plus d'avantages qu'eux.

Explications et enjeux	Dans cet énoncé, on voulait connaître le degré d'altruisme désintéressé du répondant. On a estimé qu'en répondant par l'affirmative à la question sous-entendue, le répondant montrait une attitude non-altruiste. Par ailleurs, n'est-il pas normal d'exiger plus d'avantages si on a investi plus que les autres?
Raisons du rejet	Comme on le voit par l'analyse de l'énoncé, il y avait une ambiguïté qui condamnait l'énoncé à sa base même, et il aurait fallu l'exprimer différemment.

C) Remarque finale

À la lumière de tous ces commentaires, on se rend compte d'abord de la fragilité de tous les énoncés, et l'on peut comprendre plus facilement pourquoi certains d'entre eux ont échappé à notre vigilance. Il est même possible à la lumière de ces réflexions de s'étonner qu'il n'y ait pas eu plus d'énoncés qui nous soient échappés. Mais le plus important dans cette expérience, c'est de comprendre la délicatesse dans la formulation des énoncés d'un questionnaire. Il n'est pas étonnant que ce soit là le travail de spécialistes et qu'à s'y aventurer sans précaution on peut y mettre beaucoup d'énergie sans pouvoir en retirer des résultats proportionnels.

De fait, ici nous devons exprimer notre reconnaissance à toutes les personnes qui nous ont accompagnés dans ce travail délicat et qui nous ont permis d'une part d'apprendre beaucoup de notre expérience, et d'autre part d'arriver quand même à de résultats acceptables. Nous sommes à la fois reconnaissants à ces personnes et fiers d'avoir mené l'exercice jusqu'au bout. Nous devrions ajouter toutefois que si ce n'était des travaux qui avaient précédé ce projet de recherche et qui nous avaient déjà outillés lorsque nous avons fait le questionnaire sur les attitudes et les pratiques pédagogiques du collégial dans notre recherche précédente, et lorsque nous avons réussi également à produire un premier questionnaire pour le prototype de ce questionnaire avec madame Sylviane Hesry, nous aurions probablement eu encore plus de difficulté. En toute sincérité, nous sommes à la fois fiers et satisfaits de n'avoir eu à mettre de côté que dix-neuf énoncés sur cent seize, et nous considérons qu'il y a là un véritable succès pour les non-spécialistes que nous sommes dans ce domaine.

5.3 Perspective d'avenir

Comme nous l'avons déjà mentionné, même si nous avons conservé les 116 questions de la version expérimentale, nous avons quand même instruit le programme pour ne traiter que les énoncés qui ont bien performé d'un point de vue statistique. Cela veut dire que tant et aussi longtemps que nous n'aurons pas la chance de retravailler et de retester ces énoncés douteux, les résultats du test n'en seront pas affectés.

Toutefois, comme nous considérons que du point de vue théorique le contenu de ces énoncés a quand même une certaine importance, nous les gardons en attendant de voir quel usage nous pourrions en faire jusqu'au moment où nous aurons produit une nouvelle version de ce test qui pourrait soit les réintégrer après les avoir retravaillés et revalidés, soit les rejeter définitivement ou les remplacer avec de nouveaux énoncés plus univoques et moins ambigus.

Pour terminer, nous tenons à rappeler ici une règle importante dans la construction de questionnaires à tendance psychométrique : il faut savoir être sévère à l'endroit des énoncés qui ne passent pas les tests statistiques. En y fouillant un peu, on finit toujours par trouver les raisons qui ont mené à leur rejet, et il y aurait une importante leçon à tirer de cette expérience à l'endroit des questions que nous fabriquons à titre de professionnels de l'évaluation de nos élèves. Si nous essayions de les valider d'un point de vue statistique, nous nous rendrions compte de leur imperfection et de la nécessité de les pondérer voire même de les éliminer dans le calcul des résultats. Ce serait là une question tellement importante à aborder dans le cadre de l'évaluation des contrôles et des examens qui décident de l'avenir de nos jeunes et qui contiennent souvent des erreurs méthodologiques flagrantes qui gagneraient à être réparées pour le bénéfice de nos élèves et pour une plus grande équité.

Chapitre 6 : Le contenu qui supporte le rapport de résultats

(matrice du contenu extensif nécessaire à la production des rapports des résultats individualisés)

Présentation de ce chapitre

Comme nous l'avons mentionné plus haut, la version en ligne du test est programmée pour qu'un répondant qui passe le test en remplissant sa fiche d'inscription et en prenant position devant les 116 énoncés qui forment l'ensemble du questionnaire soit en mesure de recevoir immédiatement après, un rapport de résultats personnalisé assez élaboré.

Comme on peut l'imaginer, pour qu'un tel rapport soit disponible aussi rapidement, ça prend du travail en arrière de la scène : conception de ce rapport, finalité, format, et contenu. De plus, il faut un travail de programmation, pour que l'opération puisse se faire automatiquement à partir des choix de réponses de chaque répondant, travail qui doit être précédé par celui de la pondération des énoncés, par la préparation des commentaires qui sont destinés à chacun des choix de réponses pour chacune des habiletés rattachées à un certain nombre d'énoncés. Bref, c'est là une partie très importante de la recherche qui a été longuement travaillée et mûrie, et c'est justement cela qui constitue le résultat tangible du travail fait dans le cadre de cette recherche.

Nous aurions pu ici nous contenter de fournir au lecteur un *spécimen* d'un rapport singulier destiné à un répondant quelconque, mais comme nous voulons quand même rendre explicite le contenu où puise le programme pour générer les rapports singuliers, car toute la réflexion qui accompagne ces rapports de résultats s'y trouve, nous avons décidé de fournir dans le corps du texte de ce rapport final tous les commentaires disponibles pour la fabrication des rapports individuels. Ceci présente au lecteur à la fois un avantage et un inconvénient : l'avantage, c'est qu'il a accès à la source de l'information et donc au contenu de la réflexion qui soutient ce test, mais l'inconvénient, c'est que cette information est trop large pour qu'il puisse se faire une idée précise d'un rapport de résultats individuel et en quelque sorte simplifié et personnalisé. Aussi

avons-nous décidé de fournir en annexe une copie d'un rapport individuel, que le lecteur trouvera à **l'annexe 2**, tout en ayant sous la main dans le corps du texte de notre rapport l'ensemble des réflexions et des commentaires disponibles pour cette opération.

Dans la partie qui suit, on pourra donc avoir accès à ce contenu extensif où sont puisés les rapports de résultats individuels, de même qu'au texte d'accompagnement général adressé au répondant. Nous espérons ainsi faciliter le travail à ceux et celles qui décideront de s'engager à faire avancer les travaux dans ce dossier. De cette façon, ils auront sous la main toute l'information disponible pour pouvoir continuer le travail amorcé. Il va de soi que nous compterons sur leur intégrité pour distinguer, le moment venu, entre leur contribution et la nôtre dans ce dossier, mais d'emblée, nous ne voulons pas fonctionner sous le signe de la méfiance, et nous serons même disposés à conseiller de plus près ceux et celles qui voudront s'aventurer pour assurer une prolongation à nos travaux.

Matrice du contenu des rapports de résultats

- Présentation générale du rapport de résultats

Dans ce qui suit, après avoir rentré le premier code d'accès au rapport de résultats, on a accès à cette **première partie** qui fournit les éléments suivants :

- quelques **précisions sur l'intelligence émotionnelle** et sur son importance grandissante dans le domaine du développement de la personne;
- un **tableau sommaire des résultats**, qui donne le niveau de développement dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles retenues dans ce test;
- le niveau du **résultat global** équivalant au quotient émotionnel (QÉ), avec un commentaire général sur ce résultat;
- un **tableau synthèse** dans lequel on trouve les éléments suivants :
 - un rappel de toutes les **habiletés/qualités** retenues avec une brève définition de chacun d'elles;

- un **petit défi** lancé au répondant en fonction de son résultat dans chacune de ces habiletés/qualités;
- quelques **suggestions d'amélioration**;
- quelques **mots-clefs** pour faire imaginer d'autres moyens pour s'améliorer.

Il s'agit de faire une lecture réflexive de cette première partie du rapport de résultats et de prendre par la suite un temps d'arrêt d'au moins 24 heures pour baigner dans l'ambiance de ce test et pour laisser mûrir les concepts qui y sont proposés.

Par la suite, l'on pourra revenir sur le site du test et rentrer le **deuxième code** qui donnera accès à la deuxième partie du rapport de résultats, une partie qui permettra d'aller un peu plus en profondeur dans la réflexion sur les habiletés/qualités émotionnelles retenues et de s'arrêter sur des éléments un peu plus soutenus qui permettront de mieux comprendre les enjeux émotionnels sous-jacents au test tout en suggérant des moyens un peu plus avancés pour travailler sur les points faibles et pour consolider les points forts.

Finalement, après un deuxième temps d'arrêt et de réflexion, on pourra rentrer le **troisième code** qui permettra d'accéder à la troisième partie du rapport et de faire une dernière réflexion sur les 2 énoncés les plus significatifs dans chacune des habiletés/qualités retenues. De cette façon, on comprendra ce que cachent ces énoncés, car il est fort probable qu'au moment où on y répond, en passant le test, on n'en saisisse pas la visée profonde. En outre, pour chacun de ces énoncés qui seront mis en vedette, on pourra voir avec une illustration graphique simple mais parlante, comment on se situe personnellement, en comparaison avec l'ensemble des répondants, suite à quoi, une réflexion est proposée sur l'essentiel de l'habileté ou la qualité émotionnelle à laquelle sont rattachés les deux énoncés choisis pour les circonstances.

Toutes ces étapes étant terminées, le rapport dans ses trois parties restera associé aux codes d'accès utilisés pour y accéder, et ce, aussi longtemps que cette version du test

restera en vigueur. Il faut donc prendre soin de garder ces codes en lieu sûr pour être en mesure d'accéder à son dossier ultérieurement.

Pour toute question ou information supplémentaire, on pourra communiquer avec le responsable du projet en cliquant sur le lien suivant, et l'on obtiendra une réponse dans les 24 heures : [cliquez ici](#) (si vous avez accès à ce texte en ligne) pour envoyer un message au responsable immédiatement, ou envoyez votre message à votre convenance en saisissant l'une des deux adresses de courriel qui suivent :

jchbat@videotron.ca ou jchbat@grasset.qc.ca)

- Introduction au rapport de résultats

Le test que vous venez de passer a pour objectif de vous aider à mieux connaître certaines dimensions de votre intelligence émotionnelle, dimensions qui, selon les chercheurs dans ce domaine, tels Peter Salovey, John Mayer, et Daniel Goleman, pour ne citer que ces trois grands noms, jouent un rôle déterminant dans votre perception de vous-même, dans la gestion de votre vie émotionnelle, dans votre perception des autres, et dans votre relation avec eux. Autant dire que ces dimensions de votre intelligence émotionnelle sont des facteurs qui contribuent au succès ou à l'échec de ce que vous entreprenez.

Ce test se présente avant tout comme un outil qui permet de vous donner votre propre portrait émotionnel. Pour cela, les résultats dépendent en grande partie de l'information que vous fournissez sur vous-même. Il faut donc vous assurer d'y avoir répondu dans une perspective de connaissance de vous-même et non dans une perspective orientée vers la performance. En d'autres termes, si vous y avez répondu dans le but d'avoir un bon score, comme on le fait habituellement dans les tests de classement, le portrait qui s'en dégage risque d'être faussé à sa base même, et vous ne saurez vraiment bénéficier de ce rapport de résultats. Dans une telle éventualité, vous gagneriez à reprendre le test et à y répondre alors dans une perspective de connaissance de vous-même et de croissance personnelle.

Première partie du rapport de résultats

A) Quelques précisions sur l'intelligence émotionnelle

Même si les tests psychométriques classiques, qui évaluent le quotient intellectuel (QI), visent à mesurer les capacités intellectuelles des individus afin de prédire leur potentiel dans les tâches nécessitant le recours à des habiletés dites techniques (savoir ou savoir faire), les psychométriciens ont constaté que ces habiletés rationnelles et techniques mesurées ne suffisent pas pour assurer la motivation, le rendement et le succès escomptés dans le travail, dans les études, et encore moins dans la vie. Pour leur part, les théoriciens de l'intelligence émotionnelle (Salovey et Mayer, 1990), (Goleman, 1995) ont démontré que ce qui fait la différence entre les gens d'un même niveau de formation, c'est leur façon de gérer leurs émotions.

Pour ces théoriciens, un niveau élevé dans les habiletés ou qualités émotionnelles, signifiant une bonne gestion des émotions, constitue un atout majeur dans la vie. À noter que ces habiletés ou qualités s'exercent sur le plan intra et interpersonnel. Sur le plan intrapersonnel, une gestion saine des émotions s'accompagne généralement par une bonne qualité de présence à soi-même et par une juste vision de soi-même. Cela se traduit notamment par un sentiment de bien-être, d'élan intérieur et d'optimisme, qui engendre, entre autres, le sentiment de confiance en soi et qui augmente les chances de réussir dans ce qu'on entreprend. Sur le plan interpersonnel, une bonne gestion des émotions se traduit par un regard positif sur les autres et par une empathie qui permet de se mettre à leur place et de construire avec eux des relations positives et harmonieuses. Sur les deux plans, les habiletés ou qualités émotionnelles permettent de mieux réussir dans la vie et de mieux réussir sa vie.

Pour toutes ces raisons, l'intelligence émotionnelle est aujourd'hui considérée comme une « aptitude maîtresse », à la base de toutes les autres aptitudes : scolaires, sociales et professionnelles. Les habiletés ou qualités émotionnelles qu'elle suppose sont reconnues comme le fondement de notre développement intellectuel, physique, social,

etc. C'est pourquoi évaluer son intelligence émotionnelle en vue de la développer, c'est s'offrir des garanties de réussite dans sa vie professionnelle et personnelle.

B) Tableau sommaire des résultats par niveaux

En comparant vos réponses dans ce questionnaire à celles d'un groupe témoin de répondants représentatif de votre catégorie, nous avons pu classer vos résultats dans chacune des échelles retenues, selon cinq niveaux de développement communs et deux niveaux de développement dits extrêmes. Cela a donné lieu au tableau suivant:

Composantes de l'intelligence émotionnelle	Conscience de soi (Niveau De base)				Gestion émotive de soi (Niveau Intermédiaire)			Perception d'autrui (Niveau Avancé)		Relation émotive avec autrui (Niveau Supérieur)			
	Présence à soi	Perception de soi	Bien-être	Élan	Volonté et détermination	Autorégulation, maîtrise de soi	Optimisme	Présence à autrui et empathie	Vision positive d'autrui	Altruisme équilibré	Autonomie équilibrée	Assertivité	Résolution des conflits
Niveau extrême A	X												
Niveau rudimentaire		X											
Niveau de base			X										
Niveau intermédiaire				X	X	X							
Niveau avancé								X	X	X			
Niveau supérieur											X		X
Niveau extrême B												X	

Tableau-15 :

Tableau des résultats par niveaux

Note : Dans ce tableau, les habiletés ou qualités émotionnelles mesurées par le test sont indiquées en colonnes, et leur niveau de développement est indiqué en rangées. Un « X » à l'intersection d'une habileté/qualité et d'un niveau donné montre le degré de performance dans cette habileté/qualité.

Signification des niveaux de développement

1. **Niveau rudimentaire** : indique qu'en matière émotionnelle, votre potentiel n'est pas très développé et que vous avez tout avantage à vous occuper de votre développement dans ce domaine.
2. **Niveau de base** : indique que votre potentiel est mis en veilleuse et qu'il gagnerait à être exploité pour vous aider à mieux réussir dans ce que vous faites.
3. **Niveau intermédiaire** : indique que vous avez des acquis à conserver, mais aussi des efforts à fournir pour continuer à vous améliorer, car, comme l'alpiniste, vous êtes « en pleine ascension ».
4. **Niveau avancé** : indique que le développement de vos habiletés ou qualités émotionnelles est jugé très satisfaisant, et que vous pouvez compter sur vos acquis pour réussir ce que vous entreprenez, à condition de continuer à y mettre la volonté et les efforts nécessaires.
5. **Niveau supérieur** : indique que vous démontrez un développement supérieur de vos habiletés ou qualités émotionnelles et que vous avez par conséquent tout ce qui est émotionnellement nécessaire, non seulement pour réussir votre carrière, mais aussi pour réussir votre vie. À ce niveau de performance, tout ce qui vous est demandé, c'est de demeurer vigilant, car, dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, rien n'est acquis d'une manière définitive!

6 et 7. **Niveaux Extrêmes A et B**

Si à l'occasion, un score s'écarte trop du groupe témoin (plaçant la personne évaluée dans une minorité de 2%), nous estimons qu'il appartient alors à un niveau extrême qui sort cette personne de notre grille de classement; et comme nous n'avons pas assez d'information dans ce test pour comprendre et expliquer un tel écart, nous classons alors ce résultat comme appartenant à un niveau extrême A ou B (selon que cet écart se trouve en bas ou en haut de l'échelle usuelle). Si cela arrive une fois dans l'ensemble des habiletés/qualités mesurées par ce test, on demande à la personne évaluée de tenter d'expliquer elle-même la situation, car après tout, elle est la mieux

placée pour se connaître. Si toutefois, cela devait lui arriver plus souvent, nous lui recommandons alors d'en discuter avec la personne-ressource qui supervise ce test ou avec l'auteur.

C) Le résultat global équivalant au quotient émotionnel (QÉ)

Interprétation du résultat obtenu, selon le niveau du développement du QÉ obtenu

Le niveau du quotient émotionnel : un indicateur à prendre au sérieux

Introduction :

Analysant votre performance moyenne dans toutes les habiletés/qualités émotionnelles retenues dans ce test, grâce à vos réponses, nous avons pu calculer ce que nous nommons votre quotient émotionnel (QÉ), par analogie avec le quotient intellectuel (QI).

Le QÉ, contrairement au QI, est dynamique et est appelé à se modifier en fonction de votre expérience personnelle et du travail que vous pourrez faire sur vous-même dans la perspective d'une autotransformation.

Votre résultat général (pour l'ensemble du test) ou votre Quotient Émotionnel (QÉ) se situe, selon les informations que vous nous avez fournies, et en comparaison avec le groupe de référence, à un niveau : (commentaires selon le niveau atteint)

- Rudimentaire ou de base

Interprétation de votre résultat : (Rudimentaire ou De base)

Votre potentiel est mis en veilleuse alors qu'il pourrait être mis au service de la réussite de votre vie! Observez votre score dans chacune des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle et examinez les commentaires qui accompagnent vos

résultats dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles qui supportent ces composantes. Vous pourrez sans doute mieux comprendre vos scores et commencer à travailler pour améliorer votre situation émotionnelle.

- Intermédiaire

Interprétation de votre résultat : (Intermédiaire)

Vous êtes comme l'alpiniste « en pleine ascension ». Vous avez donc des efforts à fournir si vous désirez vous améliorer. Toutefois, vous avez des acquis à conserver et des qualités évidentes. Observez votre score dans chacune des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle et examinez les commentaires qui accompagnent vos résultats dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles qui supportent ces composantes. Vous pourrez sans doute mieux comprendre vos scores et continuer à travailler pour améliorer votre situation émotionnelle.

C'est la présence à soi qui permet d'un côté, un examen de ses propres actions dans le but d'éliminer celles jugées indésirables, et d'un autre côté, la concentration sur une idée ou un objet donné, ce qui empêche la dispersion et le « vagabondage cérébral ».

- Avancé

Interprétation de votre résultat : (Avancé)

Le développement de vos qualités émotionnelles est jugé très satisfaisant. Vous pouvez compter sur vos qualités pour réussir ce que vous entreprenez. Mais si vous désirez vraiment vous dépasser, vous atteindrez l'excellence. Pour l'instant, Observez votre score dans chacune des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle et examinez les commentaires qui accompagnent vos résultats dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles qui supportent ces composantes. Vous pourrez d'une part mieux comprendre vos scores, et d'autre part saisir l'occasion pour travailler à vous améliorer davantage d'une façon concrète.

- Supérieur

Interprétation de votre résultat : (Supérieur)

Puisque vous démontrez un développement supérieur de vos qualités émotionnelles, on peut dire que vous avez tout ce qui est émotionnellement nécessaire non seulement pour réussir votre carrière, mais pour réussir votre vie. Restez cependant vigilant quant à la gestion de vos émotions, car, dans le domaine des émotions, rien n'est définitivement acquis! En outre, dans le but de vous aider à mieux comprendre et à maintenir votre haut degré de performance dans ce domaine, vous avez avantage à observer votre score dans chacune des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle et à examiner les commentaires qui accompagnent vos résultats dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles qui supportent ces composantes. Cela pourrait vous donner certaines indications pratiques susceptibles de vous aider soit à maintenir votre score, soit à vous perfectionner et à vous rendre encore plus performant.

Remarques selon l'interprétation

- Si ce résultat n'a pas la prétention de cerner votre quotient émotionnel d'une manière exhaustive, il est quand même à prendre comme un indicateur par rapport à la façon de gérer vos émotions. En outre, l'analyse de vos résultats permet de vous donner certaines indications pour vous placer sur des pistes d'amélioration de votre santé émotionnelle. Votre score validé statistiquement ne vaut que si vos réponses sont vraies.

- Le score qui a servi pour déterminer le niveau de votre quotient émotionnel est assez complexe : le programme a tenu compte de votre score brut dans chaque énoncé et il l'a ensuite comparé à un score pondéré obtenu par des calculs statistiques complexes servant à comparer le score du répondant avec celui de toutes les personnes constituant le groupe témoin. Ce calcul a été soumis à des règles statistiques établies qui garantissent la validité du test et qui permettent de calculer un

score fiable à chaque répondant à condition toutefois que ce dernier ait répondu aux questions d'une manière sincère.

D) Tableau synthèse avec des suggestions d'améliorations : (matrices pour générer les tableaux synthèses dans les rapports de résultats personnalisés)

Voici maintenant un autre tableau synthèse qui contient des suggestions pratiques pour améliorer les points faibles et consolider les acquis. Les cinq colonnes de ce rapport contiennent respectivement les éléments suivants :

1. une **définition succincte** de chacune des habiletés/qualités retenues dans le test;
2. la formulation de certaines **raisons de cultiver** ces habiletés;
3. la formulation d'un **défi** qui est lancé pour chacune de ces habiletés, à la lumière des résultats;
4. quelques **suggestions pratiques** de moyens pour améliorer ou entretenir ces habiletés;
5. quelques **mots clés** suggestifs pour permettre d'imaginer d'autres moyens pour vous améliorer.

Ce tableau es présenté sous forme d'une matrice servant à générer les tableaux synthèses destinés à chaque répondant et ce en fonction de ses résultats obtenus dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles contenues dans le test.

On aura noté que nous avons condensé dans cette matrice un long travail de recherche sur les stratégies à appliquer afin de travailler sur les carences émotionnelles ou de consolider les points forts détectés par le test. Nous sommes conscients que ce travail restera un chantier fort excitant pour longtemps, et nous aimerions y travailler de concert avec les experts en aide qui œuvrent avec nos cégépiens. En effet, un tel travail ne saurait être le produit d'une seule personne qui travaille dans le cadre d'un projet de recherche comme le nôtre, et nous avons la ferme intention d'assurer un suivi et des mises à jour assez fréquentes à ce chapitre afin d'améliorer les stratégies colligées dans le cadre de cette recherche.

Ceci dit, nous, nous avons quand même fait des efforts pour faire des recommandations pertinentes à nos répondants de manière à ce que déjà cette version du rapport de résultats leur soit la plus utile possible. Une attention particulière a été prêtée aux habiletés émotionnelles jugées plus importantes et les conseils et recommandations qui les ont accompagnées sont, nous l'espérons bien, susceptibles de faire faire à nos répondants des bouts de chemins intéressants sur la voie de la croissance personnelle et du travail sur soi.

Tableau-16 :

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)				
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie.	Se rendre maître de son action et ne pas se laisser conduire inconsciemment par ses habitudes. Préparer son autorégulation et son autonomie.	Votre défi consiste ici à vous rappeler à l'ordre et à vous ramener constamment à un état de vigilance pour savoir ce que vous faites, pour l'accepter ou pour le refuser.	Revenir constamment à un état de vigilance. Jeter sur soi l'éclairage de la conscience afin de se voir être. Prendre conscience de son corps : ses pieds, ses mains, ses yeux, etc.	Conscience Clarté Vision Lumière Transparence Lucidité Réceptivité
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Dressez votre propre bilan quant à votre perception de vous-même : sous-estimation ou surestimation? Voyez le lien entre ce que vous faites et l'image que vous avez de vous-même et tirez les conséquences.	Prendre conscience de son discours intérieur à propos de soi-même. Devant ce qui n'est pas impossible se dire toujours : "Je suis capable". Penser à soi et à ses capacités infinies.	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté
Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre.	Atteindre un mieux-être pour mieux tirer profit de tout son potentiel.	Soyez toujours conscient du positif de la vie, de sa beauté et de la chance que vous avez d'y être et d'être vous-même.	Se programmer chaque jour un plaisir ou un moment agréable. Faire le bilan de sa journée en notant le positif. Consacrer peu	Joie de vivre Paix Tranquillité Quiétude Calme Sourire Détente Douceur

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
			d'énergie aux incidents mineurs. Prendre une attitude positive devant la vie. Diminuer son anxiété.	Rayonnement
Élan : Enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Accroître son énergie et son goût de vivre pour mieux s'épanouir et rayonner.	Prenez conscience de votre énergie intérieure qui est à la source de votre élan et faites de ce dernier un allié pour vous réaliser pleinement.	Se fixer des projets ou des défis. Réaliser un objectif à la fois. Prendre note de ses accomplissements. Se faire plaisir. Bien utiliser son temps.	Ardeur Dynamisme Énergie Vitalité Vigueur Puissance Projets Réalizations
Volonté et détermination : prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend.	Mettre de l'ordre dans sa vie. Transformer ses rêves en réalité.	La volonté conduit à la réussite de ses projets. Donc, faire l'effort de la développer permet de changer sa vie pour le mieux.	Terminer ce qu'on a commencé. Se concentrer sur ce qu'on a à faire. Passer de l'idée à l'acte en se fixant des échéances si nécessaire. Agir au jour le jour, ne pas remettre à plus tard.	Effort Exercice Attention Application Travail Progrès Concentration Empressement Affermissement Perfectionnement
Autorégulation, Maîtrise de soi : capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sainement ses émotions pour ordonner son activité	Mieux gérer ses émotions. Ne pas se laisser trop influencer par les réactions des autres.	Conduisez vous-même vos émotions au lieu de vous laisser conduire par elles. Cela vous permettra d'augmenter votre	Prendre conscience de ses émotions néfastes (jalousie, colère, rancune, etc.) pour ne pas se laisser emporter. Savoir résister à ses désirs pour mieux	Autodiscipline Patience Persévérance Concentration Gestion Gouverne Direction Constance

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
et pour mettre ses émotions au service d'un but (motivation).		contrôle émotionnel et vous ne serez plus à la merci des circonstances ou des autres.	les contrôler. Se détendre pour diminuer le stress.	Stabilité Ténacité Assiduité
Optimisme : confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité.	Diminuer son stress. Surmonter les épreuves. Accepter les événements.	Évaluez dans quelle mesure votre façon de voir la vie peut limiter votre élan et gruger votre bien-être. Soyez conscient des bienfaits d'une vision optimiste et travaillez pour l'adopter dans votre quotidien.	Considérer les difficultés ou les problèmes comme des défis à relever. Voir les bons côtés de la vie. Imaginer le meilleur. Se concentrer sur les solutions.	Confiance Sécurité Succès Satisfaction. Croyance Assurance Espérance Expectative
Présence à autrui : manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle à être attentif à autrui, à ses besoins, à ses points forts, à ses faiblesses, à ses craintes, etc. avec laquelle on établit la relation avec autrui.	Mieux comprendre les réactions des autres. Éviter les malentendus. Mieux s'entendre avec les autres. Rendre les échanges agréables et constructifs.	Soyez attentif à votre façon de prendre contact avec les autres. Ouvrez-vous à ce qu'ils sont : observez leur visage, leurs yeux, leur sourire... Vous les aimerez un peu plus et vous les comprendrez un peu mieux...	Regarder autrui avec intérêt. Être à son écoute. Saisir ce qu'il a à nous dire. Deviner ses besoins. Lui donner priorité sur soi. Avoir pour lui un respect inconditionnel.	Ouverture Compréhension Écoute Attention Accueil Communication

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.	Augmenter les chances d'une relation harmonieuse avec autrui et prédisposer ce dernier à nous accueillir et à établir avec nous des relations positives.	Détectez votre sentiment à l'endroit des autres et corrigez-le instantanément s'il n'est pas positif.	Regarder autrui avec intérêt et empathie. Se mettre à sa place. Être à son écoute. Se rappeler toujours la réciprocité : l'autre est pour soi ce que l'on est pour lui	Propension Amitié Harmonie Pendant Fraternité Sympathie Attrait Affection Rapport
Vision positive d'autrui : tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation.	Porter un regard positif et recevoir un regard positif; comprendre et être compris. Aimer et être aimé.	Rappelez-vous que votre vision de l'autre a un effet "boomerang" sur vous, en ce sens que vous récoltez ce que vous semez.	Faire confiance. Observer les qualités des personnes de son entourage. Croire en l'honnêteté de l'autre.	Rapprochement Confiance Acceptation Proximité Accord Alliance Communauté
Altruisme équilibré : attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme.	Être capable de donner et recevoir. Diminuer ses frustrations. Construire une relation harmonieuse avec autrui.	Rappelez-vous que la générosité est plus avantageuse que l'avarice, mais qu'elle ne doit pas se confondre avec la prodigalité : donnez beaucoup mais pas tout!	Être attentif aux réactions et émotions d'autrui. Tenir compte des préférences d'autrui sans oublier les siennes. Rendre service par plaisir.	Besoins Aide Service Appui Soutien Coopération Participation Collaboration Réciprocité
Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance affective	Être soi. Vivre sa vie, pas celle des autres. Demeurer sensible aux autres.	Attention, il vous faut maintenir un équilibre entre une dépendance à l'égard d'autrui qui vous	Découvrir qui on est et ce qu'on veut. Établir ses priorités en tenant compte et de soi et d'autrui. Recevoir les	Souplesse Autogestion Affranchissement Croissance Sensibilité Affectivité

Matrice pour le niveau 1 (Rudimentaire ou De base)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
et l'indifférence.		empêcherait de prendre vos propres décisions et une indifférence à son égard qui risquerait de vous isoler.	conseils pour ce qu'ils sont : des suggestions à analyser.	Immunité Émotion
Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.	S'affirmer avec confiance. Se libérer du poids de ses émotions. Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte	Il vous faut apprendre à exprimer vos émotions, et affirmer doucement votre autorité. Cela ne fera qu'améliorer vos relations avec les autres. Ne craignez pas de prendre la place qui vous revient.	Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer. Ne pas craindre de donner son opinion. Ne pas hésiter à poser des questions de clarification. Parler plus simplement de ses sentiments.	Échanges Interventions Discussion Explication Libération Affirmation Assurance Aveu
Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-même.	Épargner son énergie. Mieux gérer les situations. Diminuer les frictions. Conserver de bonnes relations avec autrui.	Travaillez à assainir la situation entre vous et les autres. Avant d'engager votre énergie dans un conflit, vous gagnerez à vous questionner sur son importance et à vous demander s'il en vaut la peine.	Évaluer l'importance des conflits qui surgissent. Consacrer peu d'énergie aux problèmes secondaires. Régler au plus vite les conflits importants.	Réaction Solution Apaisement Allègement Adoucissement Satisfaction Entente Arrangement

Tableau-17 :

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)				
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie.	Se rendre maître de son action et ne pas se laisser conduire inconsciemment par ses habitudes.	Votre défi consiste ici à vous rappeler à l'ordre et à vous ramener constamment à un état de vigilance pour savoir ce que vous faites, pour l'accepter ou pour le refuser. Surveillez-vous de près.	Revenir constamment à un état de vigilance. Jeter sur soi l'éclairage de la conscience afin de se voir être. Prendre conscience de son corps : ses pieds, ses mains, ses yeux, etc.	Conscience Clarté Vision Lumière Transparence Lucidité Auto-surveillance Réceptivité
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Trouvez des stratégies pour améliorer votre perception de vous-même qui, sans être très élevée, constitue quand même une assise qui doit vous permettre d'entreprendre une bonne amélioration.	Prendre conscience de son discours intérieur à propos de soi-même. Devant ce qui n'est pas impossible se dire toujours : "Je suis capable". Penser à soi et à ses capacités infinies.	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté
Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre.	Atteindre un mieux-être pour mieux tirer profit de tout son potentiel. Mieux apprécier sa vie pour la faire fructifier toujours	Votre bien-être est le baromètre de votre équilibre émotionnel. Vous avez tout avantage à travailler pour l'améliorer.	Tirer profit des épreuves. Réaliser la valeur de ce qu'on a. Faire le bilan de sa journée en notant le positif. Apprécier chaque	Joie de vivre Paix Tranquillité Quiétude Calme Sourire Détente Douceur

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)				
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
	plus.		moment ainsi que les petits plaisirs de la vie.	Rayonnement
Élan : enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Accroître son énergie et son goût de vivre pour mieux s'épanouir et rayonner. Gagner en motivation.	L'élan dont vous faites preuve pourrait être plus fort ou plus constant. Soyez conscient de l'énergie qui vous envahit quand vous êtes absorbé par un projet qui vous intéresse.	Prendre note de ses accomplissements. Apprécier l'excitation ressentie quand on accomplit l'objectif fixé. Se faire plaisir.	Ardeur Dynamisme Énergie Vitalité Vigueur Puissance Projets Réalizations
Volonté et détermination : prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend.	Mettre de l'ordre dans sa vie. Transformer ses rêves en réalité.	Vous avez déjà un certain contrôle émotionnel, mais ce n'est pas assez. Il vous faut apprendre à mieux gérer vos propres désirs, à ne pas vous laisser trop affecter par les autres ni par vos propres sautes d'humeur. En vous améliorant, vous gagnerez davantage de sérénité et de paix intérieure.	Terminer ce qu'on a commencé. Se concentrer sur ce qu'on a à faire. Travailler de manière constante. Ne pas abandonner.	Effort Exercice Attention Application Travail Progrès Concentration Empressement Affermissement Perfectionnement
Autorégulation, Maîtrise de soi : capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sainement ses émotions	Harmoniser sa vie en y introduisant de l'ordre et de la discipline.	Conduisez vous-même vos émotions au lieu de vous laisser conduire par elles.	Prendre conscience de ses émotions néfastes (jalousie, colère, rancune, etc.) pour	Autodiscipline Patience Persévérance Concentration Gestion

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
pour ordonner son activité et pour mettre ses émotions au service d'un but (motivation).	Gérer ses émotions de manière à mieux contrôler son action et sa vie.	Cela vous permettra d'augmenter votre contrôle émotionnel et vous ne serez plus à la merci des circonstances ou des autres.	ne pas se laisser emporter. Savoir résister à ses désirs pour mieux les contrôler. Se détendre pour diminuer le stress.	Gouverne Direction Constance Stabilité Ténacité Assiduité
Optimisme : confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité.	Diminuer son stress. Surmonter les épreuves. Accepter les événements. Améliorer sa qualité de vie.	Ne dépensez pas votre énergie à imaginer le pire. En développant votre optimisme, beaucoup de situations s'arrangeront par elles-mêmes. Tâchez de voir l'avenir d'une manière positive et d'être plus confiant dans ce qui peut vous arriver.	Considérer les difficultés ou les problèmes comme des défis à relever. Voir les bons côtés de la vie. Anticiper sans dramatiser. Se concentrer sur les solutions. Faire confiance à la vie.	Confiance Sécurité Succès Satisfaction Croyance Assurance Espérance Expectative
Présence à autrui : manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle à être attentif à autrui, à ses besoins, à ses points forts, à ses faiblesses, à ses craintes, etc. avec laquelle on établit la relation avec autrui.	Mieux comprendre les réactions des autres. Éviter les malentendus. Mieux s'entendre avec les autres. Rendre les échanges agréables et constructifs.	Soyez attentif à votre façon de prendre contact avec les autres. Ouvrez-vous à ce qu'ils sont : observez leur visage, leurs yeux, leur sourire... Vous les aimerez un peu plus et vous les	Regarder autrui avec intérêt. Être à son écoute. Saisir ce qu'il a à nous dire. Deviner ses besoins. Lui donner priorité sur soi. Avoir pour lui un respect inconditionnel.	Ouverture Compréhension Écoute Attention Accueil Communication

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		comprenez un peu mieux.		
<p>Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.</p>	<p>Comprendre l'autre, sentir avec lui et augmenter ainsi l'harmonie dans la relation avec lui, tout en le prédisposant à nous accueillir et à établir avec nous des relations positives.</p>	<p>Détectez votre sentiment à l'endroit des autres et corrigez-le instantanément s'il n'est pas positif.</p>	<p>Regarder autrui avec intérêt et empathie. Se mettre à sa place. Être à son écoute. Se rappeler toujours la réciprocité : l'autre est pour moi ce que je suis pour lui.</p>	<p>Propension Amitié Harmonie Pendant Fraternité Sympathie Attrait Affection Rapport</p>
<p>Vision positive d'autrui : tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation.</p>	<p>Susciter les réactions positives. Miser sur l'autre et bénéficier d'un effet boomerang : porter un regard positif et recevoir un regard positif; comprendre et être compris. Aimer et être aimé.</p>	<p>Rappelez-vous que votre vision de l'autre a un effet boomerang sur vous, en ce sens que vous récoltez ce que vous semez.</p>	<p>Faire confiance. Observer les qualités des personnes de son entourage. Croire en l'honnêteté de l'autre.</p>	<p>Rapprochement Confiance Acceptation Proximité Accord Alliance Communauté</p>
<p>Altruisme équilibré: attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme.</p>	<p>Donner et recevoir. Diminuer ses frustrations. Permettre un partage édifiant.</p>	<p>Vous avez tout avantage à travailler pour développer votre altruisme ou pour contrôler votre excès de générosité. L'amélioration que</p>	<p>Prendre soin d'autrui autant que de soi. Respecter et se respecter. Rendre service par plaisir.</p>	<p>Besoins Aide Service Appui Soutien Coopération Participation Collaboration Réciprocité</p>

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		vous recherchez se trouve dans un juste milieu.		
<p>Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance affective et l'indifférence.</p>	<p>Vivre sa vie et demeurer sensible aux autres. Être soi. Se réaliser avec les autres.</p>	<p>Sans être très avancé dans ce domaine de la relation avec autrui, vous avez quand même des acquis. Vous gagnerez à concilier un bon degré d'autonomie avec une bonne sensibilité aux autres.</p>	<p>Découvrir qui on est et ce qu'on veut. Établir ses priorités en tenant compte et de soi et d'autrui. Ne pas craindre de prendre des décisions après avoir écouté. Consulter pour agir, sans dépendre de l'approbation d'autrui.</p>	<p>Souplesse Autogestion Affranchissement Croissance Sensibilité Affectivité Immunité Émotion</p>
<p>Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.</p>	<p>S'affirmer avec confiance. Se libérer du poids de ses émotions. Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte. Gagner en satisfaction intérieure et augmenter sa motivation. Gérer sa vie émotionnelle pour la mettre au profit de sa réussite.</p>	<p>Travaillez davantage à mieux exprimer vos émotions, et affirmer doucement votre autorité. Cela ne fera qu'améliorer vos relations avec les autres. Ne craignez pas de prendre la place qui vous revient.</p>	<p>Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer. Ne pas craindre de donner son opinion. Ne pas hésiter à poser des questions de clarification. Parler de ses sentiments : joie, admiration, tristesse, etc. dès que le besoin s'en fait sentir.</p>	<p>Échanges Interventions Discussion Explication Libération Affirmation Assurance Aveu</p>

Matrice pour le niveau 2 (Intermédiaire)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
<p>Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-même.</p>	<p>Épargner son énergie. Mieux gérer les situations. Diminuer les frictions. Aplanir les frictions et tendre vers l'harmonie avec soi-même et autrui.</p>	<p>Vous avez encore du travail à faire sur vous-même pour ne pas vous laisser perturber par des conflits mineurs. S'il est raisonnable de régler sans tarder les conflits d'importance, un temps d'arrêt avant de réagir à une situation conflictuelle vous économisera beaucoup d'ennuis et d'énergie.</p>	<p>Évaluer l'importance des conflits rencontrés. Engager une énergie proportionnelle à l'ampleur du problème. Régler au plus vite les conflits importants.</p>	<p>Réaction Solution Apaisement Allègement Adoucissement Satisfaction Entente Arrangement</p>

Tableau-18 :

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)				
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie.	Se rendre maître de son action et ne pas se laisser conduire inconsciemment par ses habitudes.	Vous semblez avoir un bon degré de vigilance et de conscience de vous-même, mais continuez à vous surveiller de plus près, vous verrez que le travail sur cette piste est interminable.	Se garder constamment connecté sur soi. Cultiver la vigilance. Ne pas oublier de se voir être. Se connecter sur son corps.	Conscience Clarté Vision Lumière Transparence Lucidité Auto-surveillance Réceptivité
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Même si votre perception de vous-même est plutôt positive, vous pourriez toutefois vous donner le défi de vous améliorer encore; vous seriez alors en état de dépassement continu.	Ne pas oublier de confirmer en tout temps la vision positive de soi. Élargir davantage le champ de sa capacité pour être capable de plus. Ne pas oublier que les capacités humaines sont infinies.	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté
Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre.	Atteindre un mieux-être pour mieux tirer profit de tout son potentiel. Mieux apprécier sa vie pour la faire fructifier toujours plus.	Votre résultat avancé sur ce point indique votre capacité à mettre en place les moyens nécessaires pour	Tirer profit des épreuves. Garder le sourire aux lèvres. Apprécier chaque moment ainsi que les petits plaisirs	Acceptation Confiance Détente Joie de vivre Pensée positive Sérénité Sourire

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		développer votre bien-être dans tous ses aspects.	de la vie. Savourer ses meilleurs souvenirs. Réaliser que notre bien-être dépend avant tout de nous-mêmes.	Douceur Rayonnement
Élan : enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Accroître son énergie et son goût de vivre pour mieux s'épanouir et rayonner. Gagner en motivation.	L'élan dont vous faites preuve dans la vie est déjà très prometteur. Demeurez conscient de ses effets bénéfiques pour vous et pour votre entourage. En plus de vous pousser à vous réaliser, votre enthousiasme peut aussi entraîner les autres à se dépasser. Il sera votre arme secrète en cas de difficulté.	Avoir des rêves. Réaliser que l'élan est à l'intérieur de soi. Apprécier l'excitation ressentie quand on accomplit l'objectif fixé. Se faire plaisir. Aimer ce que l'on fait. Considérer d'emblée qu'à chaque problème, il y a des solutions.	Ardeur Énergie Vitalité Vigueur Puissance Enthousiasme Dynamisme Imagination Projets Réussite Réalizations
Volonté et détermination: prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend.	Mettre de l'ordre dans sa vie. Transformer ses rêves en réalité.	Puisque vous avez beaucoup de chemin parcouru sur la route aride de la volonté, vous pourrez arriver à des sommets dans votre vie. Pour	Ne pas disperser ses efforts. Terminer ce qu'on a commencé. Ne pas remettre à plus tard. Ne pas abandonner.	Constance Assiduité Progrès Réussite Application Empressement Affermissement Perfectionnement

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		cela, vous devez continuer à développer cette habileté. Vous serez étonné de vos propres dépassements.		
Autorégulation, Maîtrise de soi: capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sainement ses émotions pour ordonner son activité et pour mettre ses émotions au service d'un but (motivation).	Harmoniser sa vie en y introduisant de l'ordre et de la discipline. Gérer ses émotions de manière à mieux contrôler son action et sa vie.	Continuez à faire du progrès sur ce terrain, à maîtriser encore davantage vos désirs et l'ensemble de vos émotions, à ne pas vous laisser affecter par les comportements des autres et par les difficultés de la vie.	Analyser les situations avant de réagir. Prendre le temps de percevoir et de nommer ses émotions. Chercher à différer ses désirs pour mieux les contrôler. Ne pas se laisser atteindre par les énergies négatives.	Autodiscipline Assurance Gestion Patience Contrôle Constance Direction Gouverne Persévérance Maîtrise
Optimisme : confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité.	Diminuer son stress. Surmonter les épreuves. Accepter les événements. Améliorer sa qualité de vie. Apaiser l'existence. Nourrir l'élan de la vie Alimenter le bien-être.	Gardez présente à l'esprit l'influence positive de l'optimisme sur toute votre vie.	Imaginer le meilleur. Considérer les difficultés ou les problèmes comme des défis à relever. Accepter les responsabilités et	Confiance Certitude Succès Chance Satisfaction Expectative Espérance

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
			les situations nouvelles. Anticiper sans dramatiser. Se concentrer sur les solutions. Donner un sens à sa vie.	
Présence à autrui : manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle à être attentif à autrui, à ses besoins, à ses points forts, à ses faiblesses, à ses craintes, etc. avec laquelle on établit la relation avec autrui.	Mieux comprendre les réactions des autres. Éviter les malentendus. Mieux s'entendre avec les autres. Rendre les échanges agréables et constructifs.	Sachez que plus vous vous ouvrirez aux autres, mieux sera votre relation avec eux. Donnez-vous le défi d'observer minutieusement les signaux que les autres vous envoient : solitude, partage, tristesse, rayonnement, débordement, etc.	Être à l'écoute d'autrui, c'est déjà le mettre de son côté. En écoutant autrui, on saisit finement ce qu'il a à nous dire avant même qu'il le fasse. L'accueil de l'autre, c'est la porte d'entrée dans son monde.	Ouverture Accueil Compréhension Attention Écoute Communion
Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.	Comprendre l'autre, sentir avec lui et augmenter ainsi l'harmonie dans la relation avec lui, tout en le prédisposant à nous accueillir et à établir avec nous des relations positives.	Détectez votre sentiment à l'endroit des autres et corrigez-le instantanément s'il n'est pas positif.	Regarder autrui avec intérêt et empathie. Se mettre à sa place. Être à son écoute. Se rappeler toujours la réciprocité : l'autre est pour moi ce que je suis pour lui	Intuition Détection Attrait Compréhension Attention Propension Penchant Sympathie Affection
Vision positive	Susciter les réactions	Votre vision des	Observer les	Regard positif

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
d'autrui : tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation.	positives. Miser sur l'autre et bénéficier d'un effet boomerang : porter un regard positif et recevoir un regard positif; comprendre et être compris. Aimer et être aimé.	autres est plutôt positive. Vous avez donc une prédisposition avantageuse à établir des relations harmonieuses avec eux, et c'est là une force qu'il faut absolument veiller à conserver.	points positifs chez autrui, les qualités, les bons côtés. Comprendre et ne pas juger. Faire confiance. Aider l'autre à développer ses forces.	Qualités Estime Acceptation Rapprochement Harmonie
Altruisme équilibré: attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme.	Se donner sans s'user et sans se laisser exploiter. Garder un juste équilibre entre l'égoïsme et l'oubli de soi afin de pouvoir se réaliser sans amertume.	Plus vous avancerez dans votre altruisme équilibré, plus vous serez capable d'oublier vos intérêts en faveur d'autrui sans pour cela vous sentir frustré. Le secret de la relation avec autrui, c'est de s'épanouir dans le don de soi sans se laisser exploiter.	Être attentif aux réactions et émotions d'autrui. Prendre soin d'autrui autant que de soi. Rendre service par plaisir. Féliciter, encourager et motiver.	Sensibilité Générosité Service Aide Reconnaissance Respect Coopération Participation Réciprocité
Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance	Vivre sa vie et demeurer sensible aux autres. Être soi. Se réaliser avec les autres.	Continuez à développer votre capacité d'autogestion (décision-exécution) qui est déjà avancée, en	Explorer diverses avenues et solutions pour éclairer ses décisions. Recevoir les conseils comme	Liberté Équilibre Connaissance Croissance Autogestion Sensibilité

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
affective et l'indifférence.		même temps que votre sensibilité aux autres (qui maintient entre vous et eux des liens de confiance et d'estime réciproques).	des suggestions à analyser. Accepter ses erreurs et en tirer des leçons.	
Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.	S'affirmer avec confiance. Se libérer du poids de ses émotions. Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte. Gagner en satisfaction intérieure et augmenter sa motivation. Gérer sa vie émotionnelle pour la mettre au profit de sa réussite.	Votre contrôle émotionnel vous permet de vous affirmer sans offusquer autrui, et d'exprimer vos émotions d'une façon nuancée. Vous êtes donc bien installé sur le chemin de la réalisation de vous-même; il s'agit juste d'en être conscient et de continuer à progresser.	Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer, c'est déjà commencer à les contrôler. Parler de ses sentiments (joie, admiration, tristesse, mélancolie, etc.) permet une meilleure vision intérieure de soi-même.	Échanges Interventions Discussion Aveu Explication Libération Affirmation Assurance
Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-	Mieux gérer les situations. Diminuer les frictions. Mettre son énergie vitale au service de son épanouissement. Gagner en maturité. Tendre vers l'harmonie avec soi-même et autrui.	Continuez à doser votre réaction et votre énergie en fonction de la gravité de la situation conflictuelle qui surgit entre vous et les autres, car c'est la clé d'une gestion	Relativiser les problèmes qui surviennent. Évaluer l'importance des conflits rencontrés. Engager une énergie proportionnelle à la gravité de la	Conciliation Solution Apaisement Allègement Équilibre Satisfaction Entente Arrangement

Matrice pour le niveau 3 (Avancé)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
même.		intelligente de votre vie émotionnelle.	situation vécue. Ne pas se laisser miner par les conflits. Régler au plus vite les conflits importants.	

Tableau-19 :

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)				
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie.	Se rendre maître de son action et ne pas se laisser conduire inconsciemment par ses habitudes.	Vous semblez avoir un bon degré de vigilance et de conscience de vous-même, mais continuez à vous surveiller de plus près, vous verrez que le travail sur cette piste est interminable.	Se garder constamment connecté sur soi. Cultiver la vigilance. Ne pas oublier de se voir être. Se connecter sur son corps.	Conscience Clarté Vision Lumière Transparence Lucidité Auto-surveillance Réceptivité
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Même si votre perception de vous-même est plutôt positive, vous pourriez toutefois vous donner le défi de vous améliorer encore; vous seriez alors en état de dépassement continu.	Ne pas oublier de confirmer en tout temps la vision positive de soi. Élargir davantage le champ de sa capacité pour être capable de plus. Ne pas oublier que les capacités humaines sont infinies.	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté
Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on	Atteindre un mieux-être pour mieux tirer	Votre résultat avancé sur ce	Tirer profit des épreuves.	Acceptation Confiance

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre.	profit de tout son potentiel. Mieux apprécier sa vie pour la faire fructifier toujours plus.	point indique votre capacité à mettre en place les moyens nécessaires pour développer votre bien-être dans tous ses aspects.	Garder le sourire aux lèvres. Apprécier chaque moment ainsi que les petits plaisirs de la vie. Savourer ses meilleurs souvenirs. Réaliser que notre bien-être dépend avant tout de nous-mêmes.	Détente Joie de vivre Pensée positive Sérénité Sourire Douceur Rayonnement
Élan : enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Accroître son énergie et son goût de vivre pour mieux s'épanouir et rayonner. Gagner en motivation.	L'élan dont vous faites preuve dans la vie est déjà très prometteur. Demeurez conscient de ses effets bénéfiques pour vous et pour votre entourage. En plus de vous pousser à vous réaliser, votre enthousiasme peut aussi entraîner les autres à se dépasser. Il sera votre arme secrète en cas de	Avoir des rêves. Réaliser que l'élan est à l'intérieur de soi. Apprécier l'excitation ressentie quand on accomplit l'objectif fixé. Se faire plaisir. Aimer ce que l'on fait. Considérer d'emblée qu'à chaque problème, il y a des solutions.	Ardeur Énergie Vitalité Vigueur Puissance Enthousiasme Dynamisme Imagination Projets Réussite Réalizations

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		difficulté.		
<p>Volonté et détermination : prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend.</p>	<p>Mettre de l'ordre dans sa vie. Transformer ses rêves en réalité.</p>	<p>Puisque vous avez beaucoup de chemin parcouru sur la route aride de la volonté, vous pourrez arriver à des sommets dans votre vie. Pour cela, vous devez continuer à développer cette habileté. Vous serez étonné de vos propres dépassements.</p>	<p>Ne pas disperser ses efforts. Terminer ce qu'on a commencé. Ne pas remettre à plus tard. Ne pas abandonner.</p>	<p>Constance Assiduité Progrès Réussite Application Empressement Affermissement Perfectionnement</p>
<p>Autorégulation, Maîtrise de soi : capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sainement ses émotions pour ordonner son activité et pour mettre ses émotions au service d'un but (motivation).</p>	<p>Harmoniser sa vie en y introduisant de l'ordre et de la discipline. Gérer ses émotions de manière à mieux contrôler son action et sa vie.</p>	<p>Continuez à faire du progrès sur ce terrain, à maîtriser encore davantage vos désirs et l'ensemble de vos émotions, à ne pas vous laisser affecter par les comportements des autres et par les difficultés de la vie.</p>	<p>Analyser les situations avant de réagir. Prendre le temps de percevoir et de nommer ses émotions. Chercher à différer ses désirs pour mieux les contrôler. Ne pas se laisser atteindre par les énergies négatives.</p>	<p>Autodiscipline Assurance Gestion Patience Contrôle Constance Direction Gouverne Persévérance Maîtrise</p>
<p>Optimisme : confiance</p>	<p>Diminuer son stress.</p>	<p>Gardez présente</p>	<p>Imaginer le</p>	<p>Confiance</p>

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité.	<p>Surmonter les épreuves. Accepter les événements. Améliorer sa qualité de vie. Apaiser l'existence. Nourrir l'élan de la vie Alimenter le bien-être.</p>	à l'esprit l'influence positive de l'optimisme sur toute votre vie.	<p>meilleur. Considérer les difficultés ou les problèmes comme des défis à relever. Accepter les responsabilités et les situations nouvelles. Anticiper sans dramatiser. Se concentrer sur les solutions. Donner un sens à sa vie.</p>	<p>Certitude Succès Chance Satisfaction Expectative Espérance</p>
<p>Présence à autrui : manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle à être attentif à autrui, à ses besoins, à ses points forts, à ses faiblesses, à ses craintes, etc. avec laquelle on établit la relation avec autrui.</p>	<p>Mieux comprendre les réactions des autres. Éviter les malentendus. Mieux s'entendre avec les autres. Rendre les échanges agréables et constructifs.</p>	<p>Sachez que plus vous vous ouvrirez aux autres, mieux sera votre relation avec eux. Donnez-vous le défi d'observer minutieusement les signaux que les autres vous envoient : solitude, partage, tristesse, rayonnement, débordement, etc.</p>	<p>Être à l'écoute d'autrui, c'est déjà le mettre de son côté. En écoutant autrui, on saisit finement ce qu'il a à nous dire avant même qu'il le fasse. L'accueil de l'autre, c'est la porte d'entrée dans son monde.</p>	<p>Ouverture Accueil Compréhension Attention Écoute Communion</p>

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
<p>Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.</p>	<p>Comprendre l'autre, sentir avec lui et augmenter ainsi l'harmonie dans la relation avec lui, tout en le prédisposant à nous accueillir et à établir avec nous des relations positives.</p>	<p>Détectez votre sentiment à l'endroit des autres et corrigez-le instantanément s'il n'est pas positif.</p>	<p>Regarder autrui avec intérêt et empathie. Se mettre à sa place. Être à son écoute. Se rappeler toujours la réciprocité : l'autre est pour moi ce que je suis pour lui</p>	<p>Intuition Détection Attrait Compréhension Attention Propension Penchant Sympathie Affection</p>
<p>Vision positive d'autrui : tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation.</p>	<p>Susciter les réactions positives. Miser sur l'autre et bénéficier d'un effet boomerang : porter un regard positif et recevoir un regard positif; comprendre et être compris. Aimer et être aimé.</p>	<p>Votre vision des autres est plutôt positive. Vous avez donc une prédisposition avantageuse à établir des relations harmonieuses avec eux, et c'est là une force qu'il faut absolument veiller à conserver.</p>	<p>Observer les points positifs chez autrui, les qualités, les bons côtés. Comprendre et ne pas juger. Faire confiance. Aider l'autre à développer ses forces.</p>	<p>Regard positif Qualités Estime Acceptation Rapprochement Harmonie</p>
<p>Altruisme équilibré: attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme.</p>	<p>Se donner sans s'user et sans se laisser exploiter. Garder un juste équilibre entre l'égoïsme et l'oubli de soi afin de pouvoir se réaliser sans amertume.</p>	<p>Plus vous avancerez dans votre altruisme équilibré, plus vous serez capable d'oublier vos intérêts en faveur d'autrui</p>	<p>Être attentif aux réactions et émotions d'autrui. Prendre soin d'autrui autant que de soi. Rendre service par plaisir.</p>	<p>Sensibilité Générosité Service Aide Reconnaissance Respect Coopération Participation Réciprocité</p>

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		sans pour cela vous sentir frustré. Le secret de la relation avec autrui, c'est de s'épanouir dans le don de soi sans se laisser exploiter.	Féliciter, encourager et motiver.	
Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance affective et l'indifférence.	Vivre sa vie et demeurer sensible aux autres. Être soi. Se réaliser avec les autres.	Continuez à développer votre capacité d'autogestion (décision-exécution) qui est déjà avancée, en même temps que votre sensibilité aux autres (qui maintient entre vous et eux des liens de confiance et d'estime réciproques).	Explorer diverses avenues et solutions pour éclairer ses décisions. Recevoir les conseils comme des suggestions à analyser. Accepter ses erreurs et en tirer des leçons.	Liberté Équilibre Connaissance Croissance Autogestion Sensibilité
Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.	S'affirmer avec confiance. Se libérer du poids de ses émotions. Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte. Gagner en satisfaction intérieure et augmenter	Votre contrôle émotionnel vous permet de vous affirmer sans offusquer autrui, et d'exprimer vos émotions d'une façon nuancée. Vous êtes donc bien	Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer, c'est déjà commencer à les contrôler. Parler de ses sentiments	Échanges Interventions Discussion Aveu Explication Libération Affirmation Assurance

Matrice pour le niveau 4 (Supérieur)

Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
	sa motivation. Gérer sa vie émotionnelle pour la mettre au profit de sa réussite.	installé sur le chemin de la réalisation de vous-même; il s'agit juste d'en être conscient et de continuer à progresser.	(joie, admiration, tristesse, mélancolie, etc.) permet une meilleure vision intérieure de soi-même.	
Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-même.	Mieux gérer les situations. Diminuer les frictions. Mettre son énergie vitale au service de son épanouissement. Gagner en maturité. Tendre vers l'harmonie avec soi-même et autrui.	Continuez à doser votre réaction et votre énergie en fonction de la gravité de la situation conflictuelle qui surgit entre vous et les autres, car c'est la clé d'une gestion intelligente de votre vie émotionnelle.	Relativiser les problèmes qui surviennent. Évaluer l'importance des conflits rencontrés. Engager une énergie proportionnelle à la gravité de la situation vécue. Ne pas se laisser miner par les conflits. Régler au plus vite les conflits importants.	Conciliation Solution Apaisement Allègement Équilibre Satisfaction Entente Arrangement

Fin de la première partie du rapport

Ceci termine la première partie de ce rapport de résultats

Cliquez sur le bouton suivant pour accéder à la deuxième partie du rapport.

Continuer

Deuxième partie du rapport de résultats

Voici la deuxième partie de votre rapport de résultats. Elle a pour objectif de vous faire réfléchir un peu plus en profondeur sur votre situation émotionnelle. Il faudra prendre le temps d'en faire une lecture attentive afin de comprendre la signification et l'importance de chacune des habiletés/qualités testées et afin de cerner le travail que vous devez faire sur vous-même pour vous améliorer.

E) Tableau récapitulatif des résultats

Voici pour commencer un tableau récapitulatif du niveau de développement dans les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle ainsi que dans les habiletés/qualités émotionnelles qui les sous-tendent. Pour ces dernières, nous avons fourni de nouveau une courte définition, question de vous rappeler l'essentiel de leur signification.

Lorsque vous aurez fini d'examiner attentivement ce tableau récapitulatif, vous pourrez vous arrêter sur chacune des habiletés d'une façon un peu plus approfondie et vous aurez alors des suggestions un peu plus soutenues pour travailler sur vous-même.

I - Intelligence intrapersonnelle	Niveau obtenu
1. CONSCIENCE DE SOI : Capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions.	Supérieur
1.1. Présence à soi : Vigilance à l'égard de soi-même permettant d'agir d'une manière réfléchie.	Supérieur
1.2 Perception de soi : Juste vision de soi-même permettant une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi.	Supérieur
1.3 Bien-être : État d'épanouissement qui se dégage spontanément chez la personne qui maîtrise sa vie émotionnelle.	Supérieur
1.4 Élan : Enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Supérieur
2. GESTION ÉMOTIVE DE SOI : Capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une manière consciente et volontaire, qui se traduit par une maîtrise de soi et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes.	Supérieur
2.1 Volonté et détermination : Prédilection à réaliser ce que l'on entreprend d'une	Supérieur

manière soutenue et efficace.	
2.2. Autorégulation ou maîtrise de soi : Capacité à discipliner sa vie émotionnelle et à s'automotiver.	Supérieur
2.3. Optimisme : Confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général.	Supérieur
II – Intelligence interpersonnelle	
3. PERCEPTION D'AUTRUI : Disposition émotionnelle avec laquelle on perçoit les autres avec une prédominance de l'empathie et d'une vision positive d'autrui.	Extrême B
3.1. Présence à autrui : Forme d'ouverture sur autrui permettant de détecter rapidement sa réalité, ses besoins et ses messages; et empathie : capacité à reconnaître les émotions de l'autre, à les partager et à se mettre à sa place.	Extrême B
3.2. Vision positive d'autrui : tendance à diriger son esprit spontanément vers les aspects positifs chez autrui.	Extrême B
4. RELATION AVEC AUTRUI : Capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec les autres.	Avancé
4.1. Altruisme équilibré : Attitude d'ouverture à l'autre, de bienveillance et de générosité, qui sait éviter les deux extrêmes: l'oubli de soi et l'égoïsme.	Avancé
4.2. Autonomie équilibrée : Attitude d'indépendance et d'autosuffisance, qui sait éviter les deux extrêmes: la dépendance affective et l'indifférence.	Supérieur
4.3. Assertivité : Confiance en soi et douce affirmation de soi, permettant d'affirmer sa personnalité, d'exprimer ses émotions et d'éliminer les malentendus.	Supérieur
4.4. Résolution des conflits : Capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes et les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui.	Avancé

Tableau-20 :

Tableau récapitulatif des résultats avec une brève définition des habiletés/qualités émotionnelles, et avec les niveaux de développement de ces habiletés/qualités

F) Résultat détaillé pour chacune des échelles de ce test

Après vous être fait une idée générale de votre résultat global, vous allez maintenant vous arrêter d'une manière plus détaillée sur chacune de ces habiletés/qualités émotionnelles regroupées autour de quatre composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle. Chacune de ces habiletés/qualités sera définie d'une manière un peu plus explicite, et selon vos résultats, vous aurez des remarques pertinentes qui vous expliquent votre situation et qui vous fournissent quelques recommandations susceptibles de vous aider à vous améliorer dans ce domaine.

N.B.- Dans ce qui suit, nous fournissons également les explications, les commentaires et les recommandations pour l'ensemble des rapports de résultats avec tous les niveaux. Cela permettra au lecteur d'avoir un contact direct avec l'ensemble des stratégies prévues pour cette deuxième partie du rapport. En annexe, nous fournirons un exemple simplifié d'un rapport de résultats personnalisé, qui permettra au lecteur d'avoir une idée plus concrète du rapport de résultats prévu pour chaque répondant.

Comme on pourra le remarquer, le rapport de résultats est partagé entre les deux composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle, soit l'intelligence intra personnelle et l'intelligence interpersonnelle. L'intelligence intra personnelle est mesurée à travers deux super-habilités majeures : la conscience de soi et la gestion émotionnelle de soi; et l'intelligence interpersonnelle est elle aussi mesurée à travers deux autres super-habilités majeures : la perception d'autrui et la relation avec autrui.

Pour leur part, les quatre super-habilités majeures sont constituées d'habiletés ou de qualités émotionnelles importantes et faciles à identifier.

- ❖ La conscience de soi contient la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan.
 - ❖ La gestion émotionnelle de soi contient la volonté et la détermination, l'autorégulation ou la maîtrise de soi, et l'optimisme.
 - ❖ La perception d'autrui contient la présence à l'autre ou l'empathie, et la vision positive d'autrui.
 - ❖ La relation avec autrui contient l'altruisme équilibré, l'autonomie équilibrée, l'assertivité, et la résolution des conflits.
-

1- La conscience de soi : Porte d'entrée dans l'intelligence émotionnelle, la conscience de soi c'est la capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions, capacité qui permet d'introduire une discipline dans sa vie et qui engendre un sentiment de bien-être profond et un élan permettant de mieux se réaliser. Dans ce test, la conscience de soi est analysée à travers les quatre habiletés/qualités suivantes : **la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan.**

1.1 La présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

L'analyse de vos réponses laisse à penser que vous ne vous investissez pas beaucoup dans cette aptitude de la présence à soi. Peut-être n'en connaissez-vous pas l'importance. Si c'est le cas, sachez que cet état de vigilance qui vous permet de garder une sorte de surveillance sur votre activité quotidienne est d'une importance capitale en matière d'intelligence intrapersonnelle. De fait, tout comme la conscience de soi est la porte d'entrée dans l'intelligence émotionnelle, la présence à soi est la porte d'entrée dans la conscience de soi. Elle constitue donc la clé avec laquelle quelqu'un accède à son monde intérieur. La présence à soi n'est pas naturelle à l'être humain, car sa conscience est plutôt tournée vers les autres, vers le monde extérieur. Pour la ramener sur lui-même, il faut un effort spécial de réflexion (retour sur soi) qui ne se fait que par un effort de re-centration sur soi. Vous avez donc tout à gagner à essayer de maintenir une vigilance sur vous-même afin que vous puissiez échapper au danger de l'action automatique qui se répète en chacun de nous sans effort mais hélas, sans examen. Il est possible que vous trouviez beaucoup de difficulté à changer votre mode de vie en essayant de passer d'un mode automatique et inconscient à un mode réfléchi et conscient, mais il faut vous armer de volonté et de détermination, car c'est grâce à de tels efforts que vous serez capable de vous observer vous-même et de vous transformer.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau intermédiaire)**

L'analyse de vos réponses laisse à penser que vous ne vous investissez pas assez dans cette aptitude de la présence à soi, mais vous semblez quand même avoir développé une certaine sensibilité à l'endroit de cette aptitude qui reste quand même beaucoup à développer. Afin de vous aider à vous engager davantage dans un projet de présence à soi continue, sachez que cet état de vigilance vous permet de garder une surveillance sur votre activité quotidienne et donc une plus grande capacité d'y intervenir. Si votre présence à vous-même ne s'améliore pas, les chances d'améliorer votre intelligence intrapersonnelle restent limitées. Par ailleurs, si vous vous engagez sérieusement à assurer cette vigilance sur vous-même, vous vous placerez sur une piste de développement continu et vous en verrez vite les conséquences positives.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

L'analyse de vos réponses montre que vous vous investissez bien dans le développement de cette aptitude de la présence à soi. Vous avez donc des acquis fort précieux qu'il s'agira de conserver mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de place à de l'amélioration. Sachez que l'on n'a jamais fini de surveiller son comportement automatique et inconscient. La nature a prévu les automatismes en nous pour nous faciliter le déroulement de notre vie, mais cette même nature nous a doués d'une conscience qui nous permet de nous ajuster et de corriger notre action dans le but de mieux nous réaliser. Il n'en tient qu'à vous de savoir jusqu'à quel niveau vous voulez augmenter votre vigilance sur vous-même. Mais une chose est certaine : plus cette vigilance sera grande, plus grandes seront vos chances de vous connaître et de vous transformer.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **supérieur**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à la présence à vous-même est très bien développée. En ceci, vous détenez un atout extrêmement précieux que vous devriez conserver durant toute votre vie. Assurez-vous toutefois de la véracité de vos réponses aux énoncés de ce test, car si vous avez répondu en fonction de ce que vous aimeriez être plutôt qu'en fonction de qui vous êtes concrètement, votre résultat risque

d'être faussé à sa base même. De toute façon, sachez qu'il est facile de perdre la présence à soi lorsque vous êtes sollicité soit par des soucis soit par des défis de la vie. Si cela arrive, rappelez-vous que vous êtes équipé pour faire face à la situation et vous aurez sans doute plus de facilité que les autres à vous extraire à ces soucis ou à ces défis, car vous êtes doré et déjà plus avancé que les autres sur ce terrain de la présence à vous-même.

1.2 **La perception de soi** : il s'agit d'une juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi. Dépendamment des expériences de la vie, il est possible qu'on se voie fort ou faible, grand ou petit, performant ou bon à rien, et d'une façon générale, c'est cette représentation de soi qui fait vraiment la différence entre les gens, et elle serait inhérente aux décisions que nous prenons ou que nous ne prenons pas et partant à nos réussites et à nos échecs.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

L'analyse de vos réponses montre que votre perception de vous-même n'est pas tout à fait ajustée. Cela provient soit d'une sous-estimation soit d'une surestimation de vous-même. Sachez que de la manière dont vous voyez votre personne dépend l'ensemble de votre activité et de la réalisation de vous-même. Comme tout le monde, vous avez sans doute un potentiel à actualiser dans le but de vous réaliser, et votre perception de vous-même est déterminante dans l'actualisation de votre potentiel. Si vous vous percevez d'une façon positive et que cette perception corresponde vraiment à ce que vous êtes, vous augmentez alors les chances de vous réaliser, voire de vous dépasser; mais malheureusement, l'inverse est également vrai, ce qui fait qu'une perception négative de vous-même devient un obstacle à votre propre réalisation. Donnez-vous donc la chance de mettre à profit certaines de vos capacités, cela vous entraînera dans une perception positive de vous-même et augmentera votre capacité à vous réaliser. Comme vous pouvez le deviner, il y a là une sorte de cercle vicieux ou vertueux qui prend place à partir de ce que vous faites. Si vous êtes conscient de ce qui se passe en vous, vous serez à même de changer votre orientation vers le côté

positif, et vous verrez alors qu'il y a en vous tout ce qu'il faut pour vous arracher à vos habitudes et pour faire de vous une nouvelle personne. Faites le nécessaire pour mériter de vous percevoir positivement et vous verrez combien vous êtes capable de changer votre vie.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **intermédiaire**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à vous percevoir vous-même est en partie actualisée mais il vous reste à vous engager sérieusement pour pouvoir l'améliorer et toucher les dividendes d'un tel investissement. Rappelez-vous qu'une perception positive de vous-même augmente les chances de vous réaliser, alors qu'une perception négative de vous-même est un obstacle à votre propre réalisation.

Toutefois, il ne faut pas se jouer la comédie, car si votre perception positive de vous-même est surfaite, lorsque confrontée au réel, elle sera vite démasquée et vous serez rappelé à l'ordre. D'autre part, si votre tempérament vous pousse à exagérer les aspects négatifs de vous-mêmes et donc à avoir de vous une perception plus négative, vous ne vous rendrez pas service non plus, car le fait de vous percevoir négativement constitue un frein à votre élan. Il ne vous reste donc que de vous engager à la réalisation d'une partie de votre potentiel, et à mesure que vous vous prouvez à vous-même, vous améliorerez votre perception de vous et partant, votre capacité à actualiser vos potentialités.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à vous percevoir vous-même avec justesse (sans sous-estimation et sans surestimation) semble être bien développée. Si vous avez répondu sincèrement au questionnaire, vous devez bénéficier réellement d'un atout fort précieux qui vous prédispose à réaliser votre potentiel. Continuez à vous investir dans la réalisation de vos tâches quotidiennes, car plus vous réussissez ce que vous faites, plus vous aurez raison de vous voir

positivement et plus vous serez à même de vous transformer.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à vous percevoir vous-même avec justesse (sans sous-estimation et sans surestimation) semble être à son meilleur. Si vous avez répondu sincèrement au questionnaire, vous avez alors un atout qui vous prédispose à la connaissance de vous-même et à tout ce qui accompagne cette dernière comme équilibre, bien-être et élan. Travaillez seulement à maintenir cette aptitude à son niveau actuel et à en profiter dans l'ensemble de votre gestion émotionnelle.

1.3 **Le bien-être** : C'est un sentiment de quiétude, de sérénité et d'harmonie que l'on ressent par rapport à soi-même et à sa propre vie. Il fait apprécier chaque moment de la vie, permettant de tirer profit des épreuves et d'accorder de la valeur aux petits bonheurs comme aux grands. Le bien-être nous fait aimer la personne qu'on est et la vie qu'il nous est donné de vivre, et il résulte en général d'une bonne gestion de notre vie émotionnelle.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

L'analyse de vos réponses montre que votre bien-être personnel n'est pas tout à fait assuré. Cela veut dire que vous vous laissez déranger par des événements fâcheux, par des déceptions, ou par un sentiment de manque ou de non-accomplissement qui peut vous laisser parfois avec un sentiment d'amertume. Cela risque de vous faire moins apprécier le présent et de vous inciter à vous réfugier dans le passé ou à vous évader vers le futur. Mais attention, la vie se passe toujours au présent et ce dernier se consomme instant par instant et il n'est jamais réversible : un moment échappé est perdu à jamais. Il faudrait donc s'arranger pour apprécier au maximum ce présent continu qu'est la vie, ce qui se traduira par une augmentation de votre bien-être et par

une précieuse amélioration de la qualité de votre vie. Votre score à ce propos laisse entendre que vous avez de sérieux efforts à faire dans ce sens, et vous devriez vous investir davantage, car il y va de votre vie et de sa qualité. Ne vous laissez pas tracasser par les petites difficultés de la vie et même si vos difficultés devaient être plus grandes que celles de la moyenne des gens, il ne faut pas qu'elles vous fassent perdre votre quiétude et votre bien-être. Dites-vous qu'il y a des gens avec des difficultés supérieures aux vôtres qui s'arrangent quand même pour être heureux.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **intermédiaire**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre bien-être personnel n'est pas constant. Cela veut dire qu'il vous arrive de vous laisser déranger par des événements fâcheux, par des déceptions, ou par un sentiment de manque ou de non-accomplissement qui peut vous laisser parfois avec un sentiment d'amertume.

Ne cherchez pas à vous réfugier dans le passé ou à vous évader vers le futur, car la vie se passe seulement au présent et ce dernier est irréversible. Votre score à ce propos laisse entendre que vous avez encore à faire des efforts pour vous laisser moins déranger par les événements de la vie et pour augmenter votre bien-être et votre qualité de vie. Faites-en votre priorité et vous en ressentirez le bénéfice avant longtemps.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

L'analyse de vos réponses montre que vous réussissez à ressentir et à maintenir votre bien-être d'une manière assez satisfaisante, et que vous ne vous laissez pas perturber par les événements fâcheux ou par les difficultés de la vie. Vous êtes donc sur la voie du bonheur et vous pourrez continuer à y cheminer, car on n'a jamais fini de lutter contre ce qui menace notre bonheur et ce qui peut perturber notre quiétude. Chaque fois que vous sentirez que votre bien-être est le moins perturbé par ce qui vous arrive, prenez-en conscience et réajustez-vous à la situation, de cette façon vous maintiendrez votre bien-être dans une stabilité continue. La vie est trop précieuse pour

qu'on en gaspille même quelques petits moments!

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [supérieur](#))**

L'analyse de vos réponses montre que votre bien-être est constant et que vous baignez, de toute évidence, dans un bonheur que rien ne perturbe. Vous êtes probablement chanceux, mais vous êtes sans doute pour quelque chose dans votre chance. Vous avez probablement rencontré des gens qui ont moins de difficultés que vous et qui n'en sont pas pour autant plus heureux. Soyez quand même aux aguets, car il est possible que votre bonheur soit dû à l'absence de situations vraiment dérangeantes dans votre vie. Si tel est le cas, votre bonheur serait alors fragile et menacé et des situations difficiles pourraient vous désarçonner. Assurez-vous que votre bien-être est dû à votre appréciation de la vie dans ses bons et ses mauvais côtés, dans ses grandeurs et ses misères, de cette façon votre bien-être sera plus durable. Continuez à maintenir un regard positif sur la vie, et vous connaîtrez sans doute un état de « fluidité » qui vous fera apprécier tout dans la vie : autant l'effort que le repos, autant le travail que le loisir, autant les beaux événements que les difficultés. Bref, vous serez à l'épreuve de tout.

1.4 **L'élan** : C'est un mouvement qui nous porte au fil des jours et qui nous incite à aller de l'avant. Grâce à l'élan, nous sommes motivés, enthousiastes et projetés dans des perspectives qui nous stimulent. Cela nous rend positifs et rayonnants, et nous permet de faire face aux difficultés que nous rencontrons.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [rudimentaire et/ou de base](#))**

Votre élan c'est votre énergie intérieure, votre motivation qui vous pousse à vous réveiller le matin et à vous réengager dans ce que vous faisiez la veille. Il vous permet de trouver votre bonheur dans les petites choses de la vie et de forger des solutions aux problèmes de la vie. Il vous place d'emblée sur la piste de réalisation de vos nombreux projets stimulants en vous réservant de belles surprises qui émergent de partout : des personnes que vous rencontrez, du succès dans divers domaines, de

l'enchantement et de la satisfaction qui proviennent des petites et des grandes choses que vous réalisez. Bref, votre élan est votre carburant! Si vous en manquez, vous risquerez d'immobiliser votre énergie, votre capacité d'aller de l'avant et de vous réaliser pleinement.

Or l'analyse de vos résultats montre que votre élan se situe à un niveau de base. Autant dire que vous avez à vous concentrer sur son développement d'une façon prioritaire. Mais comme votre élan peut être à la fois la cause et le résultat de votre réussite émotionnelle, il se peut que vous ne sachiez pas par où commencer pour le développer. Commencez d'abord par être conscient de son importance. Ensuite, faites votre examen de conscience pour faire votre bilan émotionnel sur le plan intra et interpersonnel (conscience de vous-même, estime de vous-même, confiance en vous-même, empathie et perception positive d'autrui) et vous trouverez sans doute des stratégies pour reprendre votre énergie et revigorer votre élan.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

Votre élan est le baromètre de votre santé émotionnelle : il vous renseigne sur le degré de votre énergie intérieure, de votre motivation dans la vie, de votre capacité à trouver votre bonheur dans les petites choses de la vie et de trouver des solutions à tous les problèmes qui surgissent sur votre chemin. Plus votre élan est grand, plus vous avez des chances de vous réaliser vous-même et d'envisager continuellement des projets stimulants qui contribuent à vous propulser vers l'avant.

L'analyse de vos résultats montre que votre élan se situe à un niveau plutôt intermédiaire. Cela veut dire qu'il n'est pas à son niveau le plus bas, mais qu'il vous laisse probablement dans un état de relative insatisfaction, car vous rêvez sans doute de vous réaliser davantage dans votre vie et ce que vous pouvez exécuter avec le niveau actuel de votre élan ne doit pas vous satisfaire pleinement. Or il n'en tient qu'à vous de vous prendre en main et de réajuster votre situation émotionnelle pour augmenter votre énergie intérieure et votre élan. Mais comme votre élan peut être à la

fois la cause et le résultat de votre réussite émotionnelle, il se peut que vous ne sachiez pas par où commencer pour le développer. Commencez d'abord par être conscient de son importance. Ensuite, faites votre examen de conscience pour faire votre bilan émotionnel sur le plan intra et interpersonnel (conscience de vous-même, estime de vous-même, et confiance en vous-même, empathie et perception positive d'autrui) et vous trouverez sans doute des stratégies pour reprendre votre énergie et revigorer votre élan.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [avancé](#))**

Votre élan est le baromètre de votre santé émotionnelle : il vous renseigne sur le degré de votre énergie intérieure, de votre motivation dans la vie, de votre capacité à trouver votre bonheur dans les petites choses de la vie et de trouver des solutions à tous les problèmes qui surgissent sur votre chemin. Plus votre élan est grand, plus vous avez des chances de vous réaliser vous-même et d'envisager continuellement des projets stimulants qui contribuent à vous propulser vers l'avant.

L'analyse de vos réponses montre que votre élan se trouve à un niveau avancé, cela veut dire que vous devez vous sentir motivé et propulsé vers l'avenir, vers des projets intéressants qui vous stimulent et vous incitent à vous réaliser davantage. Bref, on peut dire que vous êtes sur une bonne lancée. Il vous reste tout simplement à continuer d'augmenter votre énergie intérieure et de vous réaliser davantage, ce qui aura pour effet d'augmenter encore votre élan. Bref, vous semblez être sur la bonne piste et il s'agit d'en être conscient et de vous laisser aller davantage à tout ce qui permet de vous réaliser encore plus.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [supérieur](#))**

L'analyse de vos réponses montre que votre élan se trouve à un niveau supérieur. Si vos réponses aux questions qui mesurent cette qualité émotionnelle sont sincères, vous devez être une personne dynamique, enthousiaste et débordante d'énergie. Vous devez être également motivé, poussé constamment vers des projets stimulants qui,

tous les matins, vous arrachent énergiquement au confort de votre lit pour vous replonger agréablement dans les innombrables petites tâches exigées par vos projets. Si tout cela est vrai, vous êtes une personne comblée et la seule chose dont vous devez vous méfier un peu, c'est la surcharge de votre système. Assurez-vous d'abord que cet état d'excitation contribue à votre bien-être général et que vos besoins de repos, de détente et de relaxation sont satisfaits. En d'autres termes, soyez indulgent avec vous-même et n'oubliez pas de permettre à votre corps de suivre votre esprit, sinon il risque de vous jouer des tours. Accordez-vous du temps pour relaxer, pour vous amuser et pour vous détendre, et sachez mettre parfois de côté vos projets qui vous stimulent en vous rappelant que le bonheur se trouve autant dans une vie simple et paisible que dans les trépidations qui résultent des grands exploits.

2- La gestion émotionnelle de soi: c'est la capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une manière consciente, volontaire et autodirigée, généralement accompagnée d'une attitude optimiste devant la vie et les événements. La bonne gestion des émotions se traduit par la maîtrise de ces dernières, et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes. Dans ce test, la gestion émotionnelle de soi est analysée à travers les trois habiletés/qualités émotionnelles suivantes : la volonté et la détermination, l'autorégulation, et l'optimisme.

2.1 La volonté et la détermination : C'est une attitude d'esprit qui prédispose une personne à l'effort, à la discipline, et partant à la réussite de ses projets. Elle permet non seulement la prise des décisions mais également leur réalisation effective.

❖ **Résultat et recommandations:** (pour un niveau **rudimentaire et/ou de base**)

Qui dit volonté dit capacité de se déterminer à faire quelque chose ou à l'éviter. Par exemple, ça prend de la volonté pour faire de l'exercice et pour se lever tôt dans la journée et ça prend de la volonté pour arrêter de fumer. La volonté est donc l'aptitude à exécuter les décisions prises, à mettre en action ce qu'on a décidé ou choisi de faire. Si

la volonté initie la mise en action d'une décision, la détermination, pour sa part, maintient la volonté dans son exécution des décisions. Volonté et détermination sont des aptitudes qu'on peut développer par des exercices et par une discipline, qui finissent par rendre faciles des tâches que l'on peut considérer parfois impossibles ou tout au moins très ardues. Mais il faut de l'entraînement pour améliorer la volonté et pour maintenir la détermination; il faut se prendre en main ou se laisser entraîner par quelqu'un qui nous guide, qui nous donne des directives à suivre, le but étant d'arriver à s'autodiriger et à finir par prendre en main sa propre destinée. La volonté et la détermination sont à la base de la gestion émotive, et partant, à la base de beaucoup de nos succès enregistrés dans la vie.

L'analyse de vos réponses montre que vous êtes à un niveau plutôt élémentaire dans votre volonté et détermination. Ne vous découragez toutefois pas, car c'est dans un tel état que les gens se trouvent naturellement : la volonté est à l'intérieur d'eux-mêmes, mais elle n'est pas déployée. Elle constitue une puissance qu'il s'agit d'actualiser, et c'est justement grâce à son actualisation que l'on peut se dépasser et se distinguer des autres. Si la volonté en tant que désir de ce qui est meilleur est commune à tout le monde, en tant qu'exécution de l'action nécessaire pour l'obtention de ce meilleur, elle est le propre de ceux qui savent la cultiver, de ceux qui s'entraînent pour l'acquérir et pour l'intégrer à leur mode de vie.

Si vous voulez donc passer de la décision à l'exécution, du rêve à la réalité, des projets aux résultats, vous devez vous prendre en main et vous entraîner à une discipline qui vous permettra de vous réaliser et qui vous procurera des satisfactions dont vous serez tout fier.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

L'analyse de vos réponses montre que votre score au chapitre de la volonté et de la détermination est plutôt intermédiaire. Cela veut dire que vous êtes capable d'un certain niveau d'effort mais qu'il vous manque encore de l'entraînement et de la discipline. Comme la volonté et la détermination sont à la base de la gestion de soi et

notamment de la gestion émotive, vous gagnerez beaucoup à vous entraîner pour les développer. Pour cela, il vous faut d'abord saisir leur importance dans votre vie et par la suite vous décider à y mettre les efforts et l'énergie nécessaires afin de les intégrer à votre quotidien. Au fond, la très grande majorité des choses que nous effectuons sont le fruit de nos habitudes et il s'agit tout simplement de s'habituer à l'effort soutenu et à la discipline. Vous finirez même par éprouver du plaisir à faire les efforts auxquels vous vous habituez. Les coureurs de fond finissent par courir avec euphorie.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre score au chapitre de la volonté et de la détermination est avancé. Vous êtes donc sans doute parmi les gens qui savent mettre leur volonté au service de leurs buts, et vous avez un atout fort précieux qui vous aidera sans doute à vous réaliser. Comme l'activité humaine n'est pas programmée par la nature, il revient à l'être humain de conduire sa vie vers ce qu'il considère être le meilleur. Mais pour ce faire, il a besoin de sa volonté afin de mettre à exécution les décisions qu'il a prises, et c'est surtout là qu'on voit la différence entre les gens : par exemple, les élèves qui arrivent au collégial veulent tous réussir et parvenir à se spécialiser dans le domaine de leur choix, mais ce n'est qu'une minorité qui consacre tout le temps nécessaire à un tel projet, et c'est cette minorité qui arrive au résultat escompté.

Puisque vous semblez avoir une bonne avance sur les autres dans votre volonté et détermination, il vous sera sans doute plus facile de réaliser vos projets. Il faut seulement ne pas oublier que la volonté est nécessaire à tous les instants de la vie et que la tendance naturelle de l'humain, c'est de suivre le chemin le moins exigeant. Soyez donc vigilant pour continuer à faire usage de votre volonté et de votre détermination et votre satisfaction de vous-même ira en s'accroissant.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **supérieur**)**

L'analyse de vos réponses montre que votre score au chapitre de la volonté et de la détermination est d'un niveau supérieur. Vous avez donc un net avantage sur

l'ensemble des gens de votre catégorie. Il vous reste donc à continuer de vous fixer des buts et à travailler pour les atteindre, et vous pourrez sans doute réussir tout ce que vous entreprendrez. Soyez toutefois vigilant afin de conserver ces acquis que vous avez sans doute gagnés avec beaucoup de mérite, car la nature humaine tend toujours vers le moindre effort.

2.2 L'autorégulation ou maîtrise de soi : c'est la capacité à gérer sainement ses émotions et à les dominer par l'adoption d'une autodiscipline qui permet de vaincre les difficultés et de surmonter les épreuves.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

L'autorégulation consiste à appliquer la volonté à la gestion de ses sentiments et de sa vie émotionnelle. Il en résulte alors une maîtrise de soi qui devient un atout majeur dans le contrôle émotionnel dont on a besoin pour se motiver et pour orienter sa vie dans une direction donnée. Les chercheurs dans le domaine de l'intelligence émotionnelle ont montré que la maîtrise des émotions octroie de grands avantages à ceux qui l'ont. Par exemple, dans une garderie de l'Université de Stanford, le chercheur Walter Mischel a montré que les quelques jeunes enfants qui ont été capables de contrôler leur envie de manger un bonbon qui leur était offert dans l'immédiat, et d'attendre le retour de l'expérimentateur pour recevoir plutôt deux bonbons se sont distingués à plusieurs égards des autres qui ont cédé à l'envie immédiate de consommer le bonbon qui leur était offert ; et plus d'une douzaine d'années plus tard, rendus à l'université, ces mêmes enfants réussissaient toujours mieux que les autres leurs études universitaires.

L'analyse de vos réponses montre que votre score dans l'autorégulation est à un niveau de base. Cela veut dire que vous avez beaucoup à faire pour vous améliorer sur ce point. Les gens qui veulent s'améliorer dans ce domaine travaillent habituellement pour mieux contrôler leur irritabilité, leur impatience, leur jalousie, leur niveau de stress,

leurs réactions parfois un peu trop fortes devant les pépins de la vie; bref, tout ce qui a rapport à ces émotions qui peuvent monter en nous spontanément et qui finissent par nous contrôler et nous faire faire des choses que nous regrettons par la suite. Le contrôle de ses émotions est essentiel dans l'intelligence émotionnelle, mais il ne s'obtient pas sans effort et sans assiduité. À vous de travailler donc pour progresser dans ce domaine et vous constaterez par vous-même le progrès que vous enregistrerez dans votre vie.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

L'autorégulation c'est de la volonté exercée sur les émotions afin de mieux les contrôler et de mieux contrôler sa vie intérieure. Elle donne beaucoup de résultats sur le plan de la réalisation de soi. Les chercheurs dans le domaine de l'intelligence émotionnelle ont montré que la maîtrise des émotions octroie de grands avantages à ceux qui l'ont. Par exemple, dans une garderie de l'Université de Stanford, le chercheur Walter Mischel a montré que les quelques jeunes enfants qui ont été capables de contrôler leur envie de manger un bonbon et d'attendre le retour de l'expérimentateur pour recevoir deux bonbons se sont distingués des autres à plusieurs égards et, plus d'une douzaine d'années plus tard, ils ont mieux réussi que les autres, lors de leurs études universitaires.

L'analyse de vos réponses montre que votre score dans l'autorégulation est à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que sans être très avancé, votre contrôle émotionnel est quand même présent. Vous pourrez par ailleurs travailler pour vous améliorer sur ce point. Les gens qui veulent s'améliorer dans ce domaine travaillent habituellement pour mieux contrôler leur irritabilité, leur impatience, leur jalousie, leur niveau de stress, leurs réactions parfois un peu trop fortes devant les pépins de la vie; bref, tout ce qui a rapport à ces émotions qui peuvent monter en nous spontanément et qui finissent par nous contrôler et nous faire faire des choses que nous regrettons par la suite. Le contrôle de ses émotions est essentiel dans l'intelligence émotionnelle, mais il ne s'obtient pas sans effort et sans assiduité. À vous de travailler donc pour progresser dans ce domaine et vous constaterez par vous-même le progrès que vous

enregistrerez dans votre vie.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

L'autorégulation c'est de la volonté exercée sur les émotions afin de mieux les contrôler et de mieux contrôler sa vie intérieure. Elle donne beaucoup de résultats sur le plan de la réalisation de soi. Les chercheurs dans le domaine de l'intelligence émotionnelle ont montré que la maîtrise des émotions octroie de grands avantages à ceux qui l'ont. Par exemple, dans une garderie de l'Université de Stanford, le chercheur Walter Mischel a montré que les quelques jeunes enfants qui ont été capables de contrôler leur envie de manger un bonbon et d'attendre le retour de l'expérimentateur pour recevoir deux bonbons se sont distingués des autres à plusieurs égards et, plus d'une douzaine d'années plus tard, ils ont mieux réussi que les autres, lors de leurs études universitaires.

L'analyse de vos réponses montre que votre score dans l'autorégulation est à un niveau avancé. Cela veut dire que vous avez un atout entre les mains et que vous pourrez l'utiliser pour vous réaliser davantage et pour faire la part qui vous revient pour bien réussir ce que vous entreprendrez. À bien contrôler vos émotions vous finirez par mieux vous connaître et mieux harmoniser votre vie. Soyez particulièrement conscient de votre force dans ce domaine et de son importance dans l'organisation de votre vie, alors, en plus de pouvoir réaliser vos projets de vie, vous cheminerez également vers une meilleure connaissance de vous-même et, tout compte fait, vers une plus grande sagesse.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

L'autorégulation c'est de la volonté exercée sur les émotions afin de mieux les contrôler et de mieux contrôler sa vie intérieure. Elle donne beaucoup de résultats sur le plan de la réalisation de soi. Les chercheurs dans le domaine de l'intelligence émotionnelle ont montré que la maîtrise des émotions octroie de grands avantages à ceux qui l'ont. Par exemple, dans une garderie de l'Université Stanford, le chercheur Walter Mischel a montré que les quelques jeunes enfants qui ont été capables de contrôler leur envie de

manger un bonbon et d'attendre le retour de l'expérimentateur pour recevoir deux bonbons se sont distingués des autres à plusieurs égards et, plus d'une douzaine d'années plus tard, ils ont mieux réussi que les autres, lors de leurs études universitaires.

L'analyse de vos réponses montre que votre score dans l'autorégulation est à un niveau supérieur. Cela veut dire que vous avez un net avantage sur les autres et que vous êtes par le fait même placé sur une bonne piste qui va vous conduire à une meilleure connaissance de vous-même et à une plus grande capacité d'atteindre les buts que vous vous fixez. Ultimement, cela vous conduira à une plus grande sagesse. Mais gardez conscience de l'importance de cette aptitude qui vous distingue et travaillez à la maintenir pour en retirer sans cesse les bénéfices.

2.3 L'optimisme : Il s'agit d'une attitude positive devant la vie et devant les événements, qui augmente le sentiment de sécurité et diminue le sentiment d'angoisse, d'inquiétude et de stress.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

L'optimisme est une attitude d'esprit qui pousse à voir les bons côtés de la vie plutôt que ses mauvais côtés. Il incite à croire au succès plutôt qu'à l'échec, au positif plutôt qu'au négatif. Cette attitude finit par engendrer un sentiment de sécurité et de confiance en soi-même et dans la vie. Les recherches ont montré que les optimistes réussissent mieux que les pessimistes. Par exemple, C. R. Snyder a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leur réussite universitaire que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans le même sens, Seligman, un psychologue américain de renommée, ayant amené une grande compagnie d'assurance à retenir les services d'un groupe de candidats qui ont obtenu d'excellents résultats au test d'optimisme après avoir échoué au test habituel de sélection, a comparé leurs résultats avec ceux d'un groupe contraire (qui a échoué au test d'optimisme et bien performé au test de sélection) pour constater que le

total des ventes généré par les membres du groupe optimiste a dépassé de loin celui des pessimistes reconnus comme compétents. En effet, la différence marquée par les optimistes était de 21% la première année et de 57% la deuxième année.

De fait, parce que l'optimiste est convaincu que tout problème a une solution et qu'il est capable de la trouver lui-même, il se place d'emblée sur la voie de la réussite, alors que le pessimiste se paralyse lui-même en pensant que les problèmes qu'il rencontre sont insolubles et qu'il est personnellement incapable de les résoudre. L'énergie de l'optimiste est donc immédiatement canalisée et mise au service de la recherche de la solution, ce qui augmente la chance d'y arriver, alors que l'énergie du pessimiste est dissipée par son manque de confiance dans ses moyens et par les répercussions néfastes de son attitude négative à l'endroit de ses propres capacités. On peut donc estimer que l'optimisme est un atout important dont il faut se munir et que travailler pour vaincre ses tendances pessimistes, c'est augmenter sa confiance dans le succès, ce qui mène ultimement à réussir.

L'analyse de vos réponses montre que votre optimisme est à son niveau de base. Cela veut dire que vous devriez beaucoup travailler afin de vous améliorer sur ce point. Apprenez par exemple à moins vous attendre au pire, à moins vous angoisser devant la vie et devant ce qu'elle vous cache dans ses plis, à augmenter votre confiance en vous-même et à envisager l'avenir avec moins d'inquiétude. Si par tempérament vous êtes plutôt porté à voir les mauvais côtés des choses, travaillez sur vous-même pour diriger vos attentes en sens contraire et pour vous entraîner graduellement à une attitude plus positive devant la vie et devant ses problèmes. Vous pourrez alors constater les résultats sur vous-même et cela vous amènera à un changement progressif qui finira par vous placer dans le camp des optimistes.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

L'optimisme est une attitude d'esprit qui pousse à voir les bons côtés de la vie plutôt que ses mauvais côtés. Il incite à croire au succès plutôt qu'à l'échec, au positif plutôt qu'au négatif. Cette attitude finit par engendrer un sentiment de sécurité et de confiance en soi-même et dans la vie. Les recherches ont montré que les optimistes

réussissent mieux que les pessimistes. Par exemple, C. R. Snyder a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leur réussite universitaire que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans le même sens, Seligman, un psychologue américain de renommée, ayant amené une grande compagnie d'assurance à retenir les services d'un groupe de candidats qui ont obtenu d'excellents résultats au test d'optimisme après avoir échoué au test habituel de sélection, a comparé leurs résultats avec ceux d'un groupe contraire (qui a échoué au test d'optimisme et bien performé au test de sélection) pour constater que le total des ventes généré par les membres du groupe optimiste a dépassé de loin celui des pessimistes reconnus comme compétents. En effet, la différence marquée par les optimistes était de 21% la première année et de 57% la deuxième année.

De fait, parce que l'optimiste est convaincu que tout problème a une solution et qu'il est capable de la trouver lui-même, il se place d'emblée sur la voie de la réussite, alors que le pessimiste se paralyse lui-même en pensant que les problèmes qu'il rencontre sont insolubles et qu'il est personnellement incapable de les résoudre. L'énergie de l'optimiste est donc immédiatement canalisée et mise au service de la recherche de la solution, ce qui augmente la chance d'y arriver, alors que l'énergie du pessimiste est dissipée par son manque de confiance dans ses moyens et par les répercussions néfastes de son attitude négative à l'endroit de ses propres capacités. On peut donc estimer que l'optimisme est un atout important dont il faut se munir et que travailler pour vaincre ses tendances pessimistes, c'est augmenter sa confiance dans le succès, ce qui mène ultimement à réussir.

L'analyse de vos réponses montre que votre optimisme est à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous pourrez travailler à vous améliorer sur ce point, mais que vous avez déjà un certain acquis. Apprenez par exemple à moins vous attendre au pire, à moins vous angoisser devant la vie et devant ce qu'elle vous cache dans ses plis, à augmenter votre confiance en vous-même et à envisager l'avenir avec moins d'inquiétude. Si par tempérament vous êtes plus plutôt porté à voir les mauvais côtés des choses, travaillez sur vous-même pour diriger vos attentes en sens contraire et pour vous entraîner graduellement à une attitude plus positive devant la vie et devant

ses problèmes. Vous pourrez alors constater les résultats sur vous-même et cela vous amènera à un changement progressif qui finira par vous placer dans le camp des optimistes.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

L'optimisme est une attitude d'esprit qui pousse à voir les bons côtés de la vie plutôt que ses mauvais côtés. Il incite à croire au succès plutôt qu'à l'échec, au positif plutôt qu'au négatif. Cette attitude finit par engendrer un sentiment de sécurité et de confiance en soi-même et dans la vie. Les recherches ont montré que les optimistes réussissent mieux que les pessimistes. Par exemple, C. R. Snyder a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leur réussite universitaire que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans le même sens, Seligman, un psychologue américain de renommée, ayant amené une grande compagnie d'assurance à retenir les services d'un groupe de candidats qui ont obtenu d'excellents résultats au test d'optimisme après avoir échoué au test habituel de sélection, a comparé leurs résultats avec ceux d'un groupe contraire (qui a échoué au test d'optimisme et bien performé au test de sélection) pour constater que le total des ventes généré par les membres du groupe optimiste a dépassé de loin celui des pessimistes reconnus comme compétents. En effet, la différence marquée par les optimistes était de 21% la première année et de 57% la deuxième année.

De fait, parce que l'optimiste est convaincu que tout problème a une solution et qu'il est capable de la trouver lui-même, il se place d'emblée sur la voie de la réussite, alors que le pessimiste se paralyse lui-même en pensant que les problèmes qu'il rencontre sont insolubles et qu'il est personnellement incapable de les résoudre. L'énergie de l'optimiste est donc immédiatement canalisée et mise au service de la recherche de la solution, ce qui augmente la chance d'y arriver, alors que l'énergie du pessimiste est dissipée par son manque de confiance dans ses moyens et par les répercussions néfastes de son attitude négative à l'endroit de ses propres capacités. On peut donc estimer que l'optimisme est un atout important dont il faut se munir et que travailler pour vaincre ses tendances pessimistes, c'est augmenter sa confiance dans le succès, ce

qui mène ultimement à réussir.

L'analyse de vos réponses montre que votre optimisme est à un niveau avancé. Cela veut dire que vous êtes privilégié, car en temps normal, si vous investissez les efforts nécessaires dans les divers projets de la vie, vous devriez être avantagé puisque vous croyez déjà à la réussite. Tout ce qu'il vous faudra faire, c'est continuer à fournir l'effort nécessaire, car l'optimisme n'est pas à confondre avec la pensée magique : il ne suffit pas de souhaiter quelque chose pour qu'il se réalise. Il faut d'abord y croire et ensuite mettre l'énergie nécessaire pour sa réalisation. En outre, il y a le danger de vous habituer à la réussite et d'oublier par la suite qu'en plus de l'optimisme, cette dernière exige de la volonté et de la persévérance. Surveillez donc tout cela et vous continuerez à être en avance sur les autres et à mieux vaincre les difficultés qui obstrueront votre chemin.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

L'optimisme est une attitude d'esprit qui pousse à voir les bons côtés de la vie plutôt que ses mauvais côtés. Il incite à croire au succès plutôt qu'à l'échec, au positif plutôt qu'au négatif. Cette attitude finit par engendrer un sentiment de sécurité et de confiance en soi-même et dans la vie. Les recherches ont montré que les optimistes réussissent mieux que les pessimistes. Par exemple, C. R. Snyder a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leur réussite universitaire que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans le même sens, Seligman, un psychologue américain de renommée, ayant amené une grande compagnie d'assurance à retenir les services d'un groupe de candidats qui ont obtenu d'excellents résultats au test d'optimisme après avoir échoué au test habituel de sélection, a comparé leurs résultats avec ceux d'un groupe contraire (qui a échoué au test d'optimisme et bien performé au test de sélection) pour constater que le total des ventes généré par les membres du groupe optimiste a dépassé de loin celui des pessimistes reconnus comme compétents. En effet, la différence marquée par les optimistes était de 21% la première année et de 57% la deuxième année.

De fait, parce que l'optimiste est convaincu que tout problème a une solution et qu'il est capable de la trouver lui-même, il se place d'emblée sur la voie de la réussite, alors que le pessimiste se paralyse lui-même en pensant que les problèmes qu'il rencontre sont insolubles et qu'il est personnellement incapable de les résoudre. L'énergie de l'optimiste est donc immédiatement canalisée et mise au service de la recherche de la solution, ce qui augmente la chance d'y arriver, alors que l'énergie du pessimiste est dissipée par son manque de confiance dans ses moyens et par les répercussions néfastes de son attitude négative à l'endroit de ses propres capacités. On peut donc estimer que l'optimisme est un atout important dont il faut se munir et que travailler pour vaincre ses tendances pessimistes, c'est augmenter sa confiance dans le succès, ce qui mène ultimement à réussir.

L'analyse de vos réponses montre que votre optimisme est à un niveau supérieur. Cela veut dire que vous vous démarquez vraiment de la moyenne du groupe témoin auquel vous êtes comparé. Vous avez là sans doute un atout non négligeable que vous devriez garder en tout temps. Il vous aidera à ne pas tomber dans le piège de l'habitude, et à ne pas oublier qu'en plus de l'optimisme, la réussite exige de la volonté et de la persévérance.

3- La perception d'autrui : Il s'agit de la disposition émotionnelle avec laquelle on établit la relation avec les autres, de la manière de les percevoir ou de la disposition émotionnelle avec laquelle on les aborde. Dans ce test, la perception d'autrui est analysée selon trois critères fondamentaux : la qualité de la présence aux autres, l'empathie, et la vision positive à leur égard.

3.1 A) La présence à l'autre et l'empathie : Il s'agit d'une forme d'ouverture qui permet de deviner la réalité d'autrui et de détecter rapidement ses besoins. La présence à l'autre prédispose à une relation positive avec lui. Grâce à cette qualité, on est mieux apte à anticiper et à interpréter les réactions d'autrui, et plus enclin à montrer de la compréhension et de l'indulgence à son égard.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre aptitude à la présence à l'autre est à un niveau de base. Cela veut dire que vous n'avez pas une ouverture spontanée sur l'autre, sur ses sentiments, ses besoins, ses messages. Peut-être est-ce parce que vous êtes préoccupé ou vous avez des problèmes à régler, etc. mais peu importe ce qu'il en est, il est important que vous puissiez sortir de votre monde intérieur et vous brancher sur le monde des autres. En plus de vous empêcher de tourner en rond sur vous-même, cela vous apportera en général une sorte de joie provenant de la fraîcheur de la rencontre des autres. Que de fois on peut être triste et las, et l'ouverture sur les autres nous ravigote et nous remet d'aplomb. Nous sommes des êtres de relation et cette dernière commence par une ouverture sur l'autre, faute de quoi on se sent renfermé et ignoré.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau intermédiaire)**

Votre aptitude à la présence à l'autre est à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous ne saisissez pas toutes les occasions pour témoigner à l'autre d'une compréhension de ses sentiments, de ses besoins et de ses messages. Mais comme vous le faites occasionnellement, vous pouvez comparer l'état d'ouverture sur autrui à celui de la fermeture et du repli sur soi. Rappelez-vous que l'humain est un être de relation et que cette dernière commence par une ouverture sur autrui, ouverture qui fait autant de bien à celui qui la pratique qu'à celui sur qui elle est pratiquée. Travaillez donc pour augmenter votre fréquence d'ouverture et de connexion avec les autres et vous pourrez en mesurer les conséquences positives sur vous-même et sur la qualité de votre vie relationnelle.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

Votre aptitude à la présence à l'autre est à un niveau avancé. Cela veut dire que vous êtes plus souvent ouvert que fermé sur autrui. Vous savez donc sans doute ce que cela vous donne et le bien que ça procure à la fois à vous et aux autres. Vous pourrez encore améliorer votre vigilance pour saisir toutes les occasions qui vous permettent de vous ouvrir sur la richesse des autres et de tourner votre attention sur leurs sentiments,

leurs émotions et leurs besoins.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Votre aptitude à la présence à l'autre est à un niveau supérieur. Cela veut dire que vous avez une vigilance constante pour saisir les sentiments, les émotions et les besoins des autres. Il en résulte pour vous une disposition d'accueil qui vous occasionne des regards reconnaissants et des contacts féconds où vous vous sentez constamment reconnu et accepté. Maintenez votre ouverture à ce niveau et vous n'en serez que plus satisfait et plus heureux, tout en répandant à côté de vous une joie de vivre et une gaieté contagieuse.

3.1 B) L'empathie : C'est la capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui. Elle correspond à une forme d'altruisme naturel qui nous ouvre d'emblée sur la réalité de l'autre et sur ses besoins, et qui nous met en état de sensibilité et d'écoute. Quand on est en présence de quelqu'un d'empathique, on se sent d'emblée accueilli, écouté et accepté. En ce sens, l'empathie est un atout à la fois pour celui qui l'exerce que pour celui sur qui elle est exercée.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre empathie à l'endroit des autres semble être à un niveau de base et vous devriez sans doute travailler pour améliorer la situation. En effet, l'empathie c'est votre capacité de ressentir avec autrui, de reconnaître ses émotions et de les partager, bref de vous placer dans ses souliers. Sur le plan humain, c'est exactement ce que vous souhaitez que les autres fassent pour vous. S'ils le font, vous entrez vous-même en sympathie avec eux, et s'ils ne le font pas, il risque de s'établir entre vous et eux une relation d'antipathie que nul ne souhaite. Vous avez donc tout avantage à faire votre examen de conscience et à développer vos antennes d'empathie pour vous laisser d'emblée vous ouvrir sur les autres et augmenter la chance d'établir avec eux une relation d'attirance qui devient vite réciproque.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **intermédiaire**)**

Votre empathie à l'endroit des autres semble être à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous n'êtes pas d'emblée en relation de sympathie avec eux et qu'il vous arrive parfois de ne pas les comprendre, ce qui doit susciter de leur part une réaction négative à votre endroit. Si le diagnostic est valable, vous devriez sans doute faire le nécessaire pour augmenter la fréquence de vos contacts empathiques. Vous ne pouvez pas vous contenter de comprendre et d'accueillir seulement un certain nombre de personnes que vous trouvez de votre goût. En faisant cela, vous risquez de soulever contre vous ceux pour qui vos antennes d'empathie ne fonctionnent pas ou fonctionnent en sens inverse. Dites-vous bien que plus vous êtes capable de vous placer dans les souliers des autres, plus vous êtes à même de les mettre de votre côté et plus vous êtes en paix avec vous-même, car de l'incompréhension des autres vous ne récolterez que de la tension et de la résistance.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

Votre empathie à l'endroit des autres se situe à un niveau avancé. Cela veut dire que vous bénéficiez déjà d'un contact réussi avec eux et vous êtes en bonne position pour réussir votre vie relationnelle. Dites-vous bien que c'est là un atout que vous devez à tout prix conserver, car à bien identifier les émotions des autres et à bien les partager, vous les inciterez à vous rendre la pareille.

Il va de soi que votre empathie doit être inconditionnelle et que vous ne devez pas l'utiliser comme un moyen pour gagner la faveur des autres, car une relation qui manque de sincérité est vite détectée par la sensibilité des autres, qui est toujours doublée d'un niveau intuitif qu'on peut rarement déjouer.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **supérieur**)**

Votre empathie à l'endroit des autres se situe à un niveau très élevé. Cela veut dire que vous bénéficiez, d'ores et déjà, d'un contact réussi avec eux et vous êtes en bonne position pour réussir votre vie relationnelle et bénéficier de ses dividendes. Vous êtes donc dans une position gagnante, et tout ce qu'il vous faut, c'est conserver vos acquis

et maintenir votre empathie, même à l'endroit de ceux que la majorité des gens classe comme des personnes négatives.

Rappelez-vous que votre attitude à l'endroit des gens peut les transformer : quand vous ouvrez votre être à quelqu'un, vous enlevez les barrières qui vous séparent de lui et vous lui permettez d'entrer dans votre monde. Dès lors il se sent accepté et il risque de réagir beaucoup plus positivement à votre endroit. Avec le degré élevé de votre empathie, vous êtes appelé à changer le monde, et vous en serez sans doute heureux. Alors n'oubliez pas votre mission.

3.2 La vision positive d'autrui : C'est une disposition à observer les côtés positifs chez les autres et à les apprécier. En plus de faciliter le contact avec autrui et de créer une relation de sympathie à son endroit, la vision positive de l'autre prédispose autrui à nous accueillir, à comprendre nos messages et à bien les interpréter. La manière dont nous voyons autrui détermine en bonne partie sa réaction à notre endroit au point qu'on peut parler d'un effet « boomerang » qui se présente ainsi: la sympathie ou l'antipathie que nous ressentons envers une personne suscite chez elle un sentiment analogue à notre endroit.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre vision d'autrui ne semble pas spontanément positive. Cela veut dire qu'au lieu de regarder les qualités des autres en premier, vous regardez plutôt leurs défauts. Vous n'êtes probablement pas conscient que cela influe sur votre propre bien-être. Si vous observez les gens à côté de vous, vous remarquerez que ceux d'entre eux qui s'arrêtent surtout sur les côtés négatifs des autres en récoltent eux-mêmes des problèmes. Si vous voulez échapper à ce cercle vicieux dans lequel l'arrêt sur les côtés négatifs des autres engendre leur fermeture, voire leur agressivité, vous avez simplement à vous arrêter sur ce qui dépend de vous dans la relation avec les autres,

et à travailler pour le modifier, et vous verrez par la suite comment le regard des autres sur vous changera à son tour.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **intermédiaire**)**

Votre vision d'autrui oscille entre le positif et le négatif. Tantôt vous êtes content des autres, heureux de les rencontrer et vous observez alors une réciprocité de leur part dans ce même sens; et tantôt vous êtes frappé par leur stupidité et vous avez un jugement négatif sur ce qu'ils sont et sur ce qu'ils font. Puisque vous connaissez l'alternance entre une vision positive et une vision négative de l'autre, vous êtes bien placé pour en observer chaque fois les conséquences. Quand vous trouverez que les autres sont antipathiques ou négatifs, soyez prêt à reconnaître une part de responsabilité de leur antipathie ou de leur négativité, et vous serez déjà en train de transformer leur réaction votre endroit. Cela fera qu'avec le temps, les mêmes personnes deviendront sympathiques et positives à votre endroit. Il est possible que vous soyez parfois devant quelqu'un qui vit de graves malaises et qui vous rend inconfortable. Tant que cela n'arrive que rarement, il n'affectera pas trop la qualité de votre relation avec les autres, mais si vous rencontrez beaucoup de gens qui sont dérangeants, il faudrait alors vous questionner principalement sur vous-même, et sur ce que vous pouvez faire pour détecter et enclencher leurs aspects positifs. Alors à vous d'expérimenter et vous verrez ce que cela peut bien donner.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau **avancé**)**

Votre vision d'autrui est plutôt positive. Vous ne semblez vous arrêter sur le négatif des autres que peu souvent et on peut donc dire que vous êtes sur la bonne voie pour préparer des relations harmonieuses. Toutefois, si vous le désirez, vous pourrez travailler pour diminuer encore la fréquence de la vision négative d'autrui. Il s'agit d'accroître la vigilance sur ce qui dépend de vous dans vos contacts avec les autres. S'il est vrai que devant certaines personnes qui vivent des malaises profonds dans leur personnalité, il est difficile de garder le contrôle de son propre regard, il est également vrai que ces personnes lourdement handicapées sur le plan émotionnel ne sont pas très nombreuses. Dans tous les autres cas, vous pourrez vous dire que la perception

positive des autres dépend principalement de vous. Vous êtes sans doute capable d'améliorer encore votre situation et cela se traduira par des avantages pour vous-même et pour les autres.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Votre vision d'autrui est très positive, car l'analyse de vos réponses montre des résultats supérieurs. Vous devez sans doute en récolter les bénéfices tout en rendant les gens autour de vous de plus en plus heureux. Travaillez pour maintenir cette vision positive des autres et vous vous étonnerez alors de voir comment les mêmes personnes agréables que vous rencontrez sont parfois perçues comme très désagréables par d'autres qui ne savent pas apprécier ce qu'elles ont de positif. Avec votre capacité supérieure à la moyenne, vous avez ce qu'il faut pour être à la fois heureux et « contagieux », car notre regard sur les autres peut les transformer.

4- La relation avec autrui: c'est la capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec autrui. Cette quatrième composante fondamentale de l'intelligence émotionnelle comprend quatre habiletés/qualités émotionnelles pour lesquelles nous vous présentons vos résultats dans ce qui suit.

4.1 L'altruisme équilibré : C'est un atout majeur dans notre relation avec autrui : il nous permet de nous ouvrir à l'autre et de lui accorder l'attention qu'il mérite, sans nous oublier nous-mêmes ni laisser autrui nous exploiter. C'est un heureux mélange de sensibilité et d'autodéfense, de générosité et de retenue, grâce auquel nous évitons les écueils d'un altruisme exercé par faiblesse plutôt que par choix et où il arrive souvent qu'on se fasse écorcher.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre altruisme équilibré qui constitue la première composante de votre relation avec autrui est à niveau de base. Cela veut dire qu'il n'est pas très développé et que vous

aurez tout avantage à travailler pour l'améliorer. Vous avez sans doute remarqué que dans ce test, l'altruisme visé est un altruisme équilibré entre l'oubli de soi et l'égoïsme. Pour une santé émotionnelle, il faut faire l'équilibre entre soi-même et autrui. Si l'on se donne soi-même jusqu'à s'oublier, on finit à la longue avec des frustrations qui peuvent nous laisser avec de l'amertume. Si cela devait arriver, on n'aura pas réussi sa relation avec l'autre, car une relation réussie doit bénéficier à tous les partenaires impliqués.

D'autre part, il ne faut pas aller à l'autre extrême et tomber dans un égoïsme systématique, car on finira par frustrer les autres. L'idéal c'est de garder un juste équilibre entre soi-même et autrui afin que la relation soit bénéfique à tout le monde. Pour cela, il faut vraiment se questionner sur soi-même et chercher à s'ajuster dans le sens d'un équilibre entre les deux extrêmes, le plus difficile étant de donner à autrui autant de chance qu'on se donne à soi même.

Un exemple parlant pour comprendre le sens d'un altruisme équilibré, c'est celui des décisions qu'on prend dans une vie de couple où l'équilibre entre soi et l'autre est obligatoire. Si par exemple je n'aime pas faire la cuisine, je vais m'arranger pour que ma conjointe le fasse, et si je reste à ce seul niveau de faire seulement ce qui m'arrange, je suis dans une situation bâtie sur l'égoïsme. On peut prédire qu'une telle situation mènera tôt ou tard à des frustrations du côté de l'autre qui finira par me renvoyer la balle. Si par ailleurs je pouvais partir du principe que l'autre aussi peut ne pas aimer cette activité qui me paraît comme une corvée, je pourrais alors soit lui proposer de partager cette corvée avec lui, ce qui serait plus juste pour les deux, soit d'assumer en parallèle une autre activité qui serait pour lui une corvée.

À l'autre extrême, je pourrais me placer moi-même dans une situation où je dois tenir compte de l'autre à mon propre détriment. À la longue, cela deviendra une injustice à mon endroit et je pourrai réagir contre la personne qui en sera la cause. Alors, dans un cas comme dans un autre, l'égoïsme seul ou l'altruisme démesuré occasionnerait une disharmonie relationnelle, et c'est dans ce sens que je devrais rester quelque part au centre, dans un équilibre entre mes intérêts et ceux des autres, entre l'abnégation et l'avidité, entre le don de soi et l'égoïsme.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau intermédiaire)**

Votre altruisme équilibré qui constitue une composante fondamentale de votre relation avec autrui est à un niveau intermédiaire. Vous avez donc quelques acquis mais vous avez encore du travail à faire pour améliorer cet aspect de votre vie relationnelle. Afin de pouvoir planifier un changement stratégique, vous devriez d'abord vous examiner minutieusement afin de savoir si votre faiblesse vient d'un excès d'oubli de vous-même ou d'égoïsme. En règle générale, c'est du côté de l'égoïsme que penche la balance quand on fait son examen de conscience ou son propre bilan. Encore faut-il être assez lucide et avoir la volonté de se remettre en question et de travailler pour s'améliorer vraiment. Vous avez donc, dans un premier temps, le devoir de comprendre ce qui compromet votre situation sur le plan de l'altruisme, et dans un deuxième temps, le devoir de chercher à vous améliorer. Pour réussir à faire bouger les choses dans un sens positif, vous avez besoin de votre lucidité (pour examiner impartialement la situation), et de votre bonne volonté (pour pouvoir effectuer des changements). Le travail sur soi est une tâche ardue, mais c'est à force de le faire qu'on chemine vers la maturité.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

Votre altruisme équilibré qui constitue la première composante de votre relation avec autrui est à un niveau avancé. Vous avez donc beaucoup d'acquis dans ce domaine, mais si vous y pensez comme il faut, il vous reste sans doute du travail à faire pour améliorer cet aspect de votre vie relationnelle. Afin de pouvoir planifier un changement stratégique, vous devriez d'abord vous examiner minutieusement afin de savoir si votre faiblesse vient d'un excès d'oubli de vous-même ou d'égoïsme. En règle générale, c'est du côté de l'égoïsme que penche la balance quand on fait son propre bilan. Encore faut-il être assez lucide et avoir la volonté de se remettre en question et de travailler pour s'améliorer vraiment. Vous avez donc, dans un premier temps, le devoir de comprendre ce qui compromet votre situation sur le plan de l'altruisme, et dans un deuxième temps, le devoir de chercher à vous améliorer. Mais vous semblez tout

équipé pour réussir cette tâche complexe. Il s'agit d'essayer et de ne pas baisser les bras devant la première difficulté.

N.B- En examinant votre situation, ne craignez pas d'être un peu plus altruiste qu'égoïste, car pour être vraiment altruiste, et pour pouvoir bénéficier réellement des retombées positives d'une telle attitude, il faut que la balance penche vraiment du côté de l'autre, ce qui est loin d'être facile puisque la nature nous a justement bien équipés pour penser d'abord à nous-mêmes.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Votre altruisme équilibré qui constitue la première composante de votre relation avec autrui est à un niveau supérieur. Vous avez donc énormément d'acquis dans ce domaine et vous pouvez déjà compter sur vous-même pour continuer à progresser ou à maintenir votre niveau de développement là où il est rendu. Si vous voulez cependant continuer à progresser dans l'ajustement de votre altruisme, demandez-vous d'abord de quel côté vous vous situez davantage : du côté de l'oubli de vous-même ou de celui de l'égoïsme. Dès que vous aurez une idée claire de votre profil dans cette question, vous pourrez vous engager à travailler spécifiquement sur le côté où vous accusez le plus de faiblesse. Si vous trouvez que vous êtes dans un juste équilibre entre les deux tendances de l'oubli de soi et de l'égoïsme, vous aurez alors simplement à surveiller votre action pour qu'elle maintienne l'équilibre entre ces deux aspects.

N.B- En examinant votre situation, ne craignez pas d'être un peu plus altruiste qu'égoïste, car pour être vraiment altruiste, et pour pouvoir bénéficier réellement des retombées positives d'une telle attitude, il faut que la balance penche vraiment du côté de l'autre, ce qui est loin d'être facile puisque la nature nous a justement bien équipés pour penser d'abord à nous-mêmes.

4.2 L'autonomie équilibrée : Cette habileté relève d'un véritable art de vivre et constitue une condition essentielle pour la croissance simultanée de notre double dimension intra et interpersonnelle. La règle d'or est de trouver l'équilibre entre la dépendance affective et la froide indifférence. S'il est vrai par exemple qu'il faut être à même de prendre ses décisions par soi-même et de ne pas être au crochet d'autrui, il est également vrai que le point de vue d'autrui contribue parfois à mieux éclairer notre lanterne, et que la sensibilité à son endroit crée des ponts entre lui et nous-mêmes.

Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)

Ici aussi, il est question de maintenir un équilibre entre la dépendance vis-à-vis de l'autre et l'indifférence à son endroit. Bien que l'autonomie soit une qualité à rechercher, elle ne doit pas être synonyme d'insensibilité à l'endroit des autres. Avoir une autonomie équilibrée, c'est être capable de prendre ses décisions par soi-même, tout en tenant compte des autres. Personne n'est une île ou un désert. Nos décisions impliquent toujours d'autres personnes avec nous, mais elles nous impliquent également. L'idéal c'est de pouvoir équilibrer ses activités de manière à ne pas dépendre d'autrui mais, sans aller jusqu'à l'ignorer ou l'oublier.

Il est possible que ma décision de m'inscrire dans un programme d'étude donné soit influencée par mes parents et qu'à examiner les choses de près, personnellement, je ne me vois pas du tout réussir ou aimer le domaine d'étude que j'ai choisi pour plaire à mes parents. Une telle situation me place sur la piste d'un échec éventuel ou d'une déception. Je dois donc avoir le courage d'affirmer mon choix et de le justifier. Dans un cas opposé, sous prétexte d'être autonome, je pourrais choisir une activité qui me plaît beaucoup à moi-même mais que mon conjoint déteste au plus haut degré. Il y a moyen de chercher pour une activité qui plairait aux deux ou alors d'accepter un compromis qui consisterait à établir une alternance entre des activités qui plaisent tantôt à l'un, tantôt à l'autre.

Je peux également, par souci pour l'autre, expliquer et justifier mon choix, surtout si je le juge fondamental, mais je ne pourrais pas simplement choisir ce qui me convient sans tenir compte des personnes qui sont impliquées avec moi; mon autonomie

frôlerait alors l'insensibilité et elle ne serait donc pas équilibrée. Une autonomie non équilibrée pourrait être occasionnée soit par une insensibilité à l'égard de l'autre, et cela se traduirait tôt ou tard par une rupture de l'harmonie relationnelle, soit par une attitude de dépendance à l'égard de l'autre, et cela créerait à la longue des frustrations très néfastes. L'analyse de vos réponses montre un niveau de base dans cette habileté à vous situer dans un juste milieu et vous aurez tout avantage à vous remettre en question. Dans le but de vous améliorer, mais pour savoir comment vous devez vous ajuster, vous devriez d'abord savoir de quel côté vous excédez, et ensuite faire des efforts pour corriger l'excès.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau intermédiaire)**

Ici aussi, il est question de maintenir un équilibre entre la dépendance vis-à-vis de l'autre et l'indifférence à son endroit. Bien que l'autonomie soit une qualité à rechercher, elle ne doit pas être synonyme d'insensibilité à l'endroit des autres. Avoir une autonomie équilibrée, c'est être capable de prendre ses décisions par soi-même, tout en tenant compte des autres. Personne n'est une île ou un désert. Nos décisions impliquent toujours d'autres personnes avec nous, mais elles nous impliquent également. L'idéal c'est de pouvoir équilibrer ses activités de manière à ne pas dépendre d'autrui mais, mais sans aller jusqu'à l'ignorer ou l'oublier.

Il est possible que ma décision de m'inscrire dans un programme d'étude donné soit influencée par mes parents et qu'à examiner les choses de près, personnellement, je ne me vois pas du tout réussir ou aimer le domaine d'étude que j'ai choisi pour plaire à mes parents. Une telle situation me place sur la piste d'un échec éventuel ou d'une déception. Je dois donc avoir le courage d'affirmer mon choix et de le justifier. Dans un cas opposé, je pourrais choisir une activité qui me plaît beaucoup à moi-même mais que mon conjoint déteste au plus haut degré. Il y a moyen de chercher pour une activité qui plairait aux deux ou alors d'accepter un compromis qui consisterait à établir une alternance entre des activités qui plaisent tantôt à l'un, tantôt à l'autre.

Je peux également, par souci pour l'autre, expliquer et justifier mon choix, surtout si je le juge fondamental, mais je ne pourrais pas simplement choisir ce qui me convient

sans tenir compte des personnes qui sont impliquées avec moi; mon autonomie frôlerait alors l'insensibilité et elle ne serait donc pas équilibrée. Une autonomie non équilibrée pourrait être occasionnée soit par une insensibilité à l'égard de l'autre, et cela se traduirait tôt ou tard par une rupture de l'harmonie relationnelle, soit par une attitude de dépendance à l'égard de l'autre, et cela créerait à la longue des frustrations très néfastes.

L'analyse de vos résultats montre un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous n'arrivez pas à faire l'équilibre entre la dépendance et l'insensibilité. Il vous reste à vous analyser minutieusement afin de savoir de quel côté se situe vraiment votre faiblesse et de travailler à vous corriger.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

Ici aussi, il est question de maintenir un équilibre entre la dépendance vis-à-vis de l'autre et l'indifférence à son endroit. Bien que l'autonomie soit une qualité à rechercher, elle ne doit pas être synonyme d'insensibilité à l'endroit des autres. Avoir une autonomie équilibrée, c'est être capable de prendre ses décisions par soi-même, tout en tenant compte des autres. Personne n'est une île ou un désert. Nos décisions impliquent toujours d'autres personnes avec nous, mais elles nous impliquent également. L'idéal c'est de pouvoir équilibrer ses activités de manière à ne pas dépendre d'autrui mais, mais sans aller jusqu'à l'ignorer ou l'oublier.

Il est possible que ma décision de m'inscrire dans un programme d'étude donné soit influencée par mes parents et qu'à examiner les choses de près, personnellement, je ne me vois pas du tout réussir ou aimer le domaine d'étude que j'ai choisi pour plaire à mes parents. Une telle situation me place sur la piste d'un échec éventuel ou d'une déception. Je dois donc avoir le courage d'affirmer mon choix et de le justifier. Dans un cas opposé, je pourrais choisir une activité qui me plaît beaucoup à moi-même mais que mon conjoint déteste au plus haut degré. Il y a moyen de chercher pour une activité qui plairait aux deux ou alors d'accepter un compromis qui consisterait à établir une alternance entre des activités qui plaisent tantôt à l'un, tantôt à l'autre. Toute exagération d'une préférence de soi à l'autre ou de l'autre à soi-même se traduirait par

une rupture de l'harmonie relationnelle et créerait à la longue des frustrations d'un côté ou de l'autre.

L'analyse de vos résultats montre un niveau avancé. Cela veut dire que vous conduisez votre activité d'une manière assez adroite de manière à garder un bon équilibre entre ce qui vous convient et ce qui convient aux autres. Vous êtes donc à la fois autonome et sensible. Il s'agit juste pour vous de continuer à développer le côté où vous pensez voir plus de faiblesse de sorte à arriver au plus d'équilibre possible entre vos intérêts et ceux des autres, sans jamais oublier que tout excès, dans un sens ou dans un autre, est menaçant.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Ici aussi, il est question de maintenir un équilibre entre la dépendance vis-à-vis de l'autre et l'indifférence à son endroit. Bien que l'autonomie soit une qualité à rechercher, elle ne doit pas être synonyme d'insensibilité à l'endroit des autres. Avoir une autonomie équilibrée, c'est être capable de prendre ses décisions par soi-même, tout en tenant compte des autres. Personne n'est une île ou un désert. Nos décisions impliquent toujours d'autres personnes avec nous, mais elles nous impliquent également. L'idéal c'est de pouvoir équilibrer ses activités de manière à ne pas dépendre d'autrui mais, mais sans aller jusqu'à l'ignorer ou l'oublier. Il est possible que ma décision de m'inscrire dans un programme d'étude donné soit influencée par mes parents et qu'à examiner les choses de près, personnellement, je ne me vois pas du tout réussir ou aimer le domaine d'étude que j'ai choisi pour plaire à mes parents.

Une telle situation me place sur la piste d'un échec éventuel ou d'une déception. Je dois donc avoir le courage d'affirmer mon choix et de le justifier. Dans un cas opposé, je pourrais choisir une activité qui me plaît beaucoup à moi-même mais que mon conjoint déteste au plus haut degré. Il y a moyen de chercher pour une activité qui plairait aux deux ou alors d'accepter un compromis qui consisterait à établir une alternance entre des activités qui plaisent tantôt à l'un, tantôt à l'autre. Toute exagération d'une préférence de soi à l'autre ou de l'autre à soi-même se traduirait par une rupture de l'harmonie relationnelle et créerait à la longue des frustrations d'un côté

ou de l'autre.

L'analyse de vos résultats montre un niveau supérieur. Cela veut dire que vous conduisez votre activité d'une manière très équilibrée et que vous gardez un précieux équilibre entre ce qui vous convient et ce qui convient aux autres. Vous êtes donc à la fois autonome et sensible. Il s'agit juste pour vous de continuer à assurer cet équilibre, car en matière de relation humaine, tout est fragile et tout peut changer si on n'en est pas conscient.

4.3 L'assertivité : Il s'agit d'une habileté qui est au cœur de la vie relationnelle. Elle consiste à assurer la confiance en soi et à parvenir à l'affirmation tranquille de sa personnalité et de son autorité, ce qui permet de prendre sa place au sein d'un groupe et de s'imposer sans agressivité inutile. L'assertivité permet aussi de nommer et de communiquer précisément ses émotions, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus par la clarification des situations. En général, deux difficultés majeures font obstacle à l'expression des émotions : y voir clair et trouver les mots justes. Pour y voir clair, il faut un effort constant de conscience de soi et de mise à jour des situations que nous vivons. Et pour pouvoir nommer ses émotions, il faut un effort pour bien les identifier et pour s'en distancier. Il reste que cette habileté dans sa double dimension ne se fait pas sans volonté, détermination et autorégulation.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre assertivité ne semble pas très affirmée, cela veut dire que vous avez possiblement de la difficulté soit au niveau de votre estime de vous-même, soit au niveau de votre expression émotionnelle, soit au niveau de votre capacité d'autorégulation. Il vous reviendra donc de bien vous observer pour savoir à quel niveau vous avez des carences. Dès que vous aurez identifié ce niveau, vous pourrez procéder à travailler pour vous améliorer tout en sachant que le développement de votre assertivité contribuera à affirmer votre personnalité et à garder des liens agréables avec les autres.

La disposition générale dans laquelle vous gagneriez à vous placer est la suivante : gérer vos émotions pendant que vous les ressentez mais le faire d'une manière douce et ferme afin que vous puissiez d'un côté faire respecter vos droits, et d'un autre côté, tenir compte de la sensibilité des autres. Pour cela, vous aurez probablement à vous entraîner pour exprimer vos émotions d'une manière claire et peu émotive. Cela aura pour effet de ne pas vous occasionner des retours interminables sur les situations où vous vous êtes laissé piler sur les pieds et diminuera par la même occasion vos frustrations et votre amertume à l'endroit des autres. Cela aura également pour effet de délimiter pour les autres le terrain sur lequel ils peuvent jouer sans vous déranger. Vous développerez dès lors un leadership qui vous sera très bénéfique dans l'ensemble de votre vie sociale.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

Votre assertivité pourrait être affirmée davantage. Si vous le faites, vous vous trouverez à développer chez vous les habiletés suivantes : votre capacité à maintenir un bon niveau d'estime de vous-même; votre capacité à exprimer vos émotions avec tact et précision sans blesser les autres mais sans les laisser dépasser les limites que vous leur tracez; votre capacité à gérer vos émotions de manière à ne pas vous laisser vous emporter démesurément devant des situations que vous pouvez contrôler.

Afin de vous aider à affirmer votre assertivité, vous gagneriez à vous placer dans la disposition générale suivante :

- ❖ gérer vos émotions pendant que vous les ressentez mais le faire d'une manière douce et ferme afin que vous puissiez d'un côté faire respecter vos droits, et d'un autre côté, tenir compte de la sensibilité des autres;
- ❖ vous entraîner pour exprimer vos émotions d'une manière claire et peu émotive. Cela aura pour effet de ne pas vous occasionner des retours interminables sur les situations où vous vous êtes laissé piler sur les pieds et diminuera par la même occasion vos frustrations et votre amertume à l'endroit des autres.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

Votre assertivité semble assez bien développée. Sachez que vous avez là un atout à conserver qui vous rendra bien service à la fois dans le domaine intra et interpersonnel. En effet, votre assertivité vous permet de bien gérer vos émotions et de les exprimer clairement et précisément aux autres; elle vous aide ainsi à affirmer votre leadership tout en gardant d'excellents liens avec les autres. Mais elle vous aide également à diminuer vos frustrations qui découleraient d'une insuffisante affirmation de vous-même, de vos droits et de vos prérogatives. Maintenez donc votre assertivité i.e. votre confiance en vous-même mêlée à une douce affirmation de votre personnalité, et vous serez dans un équilibre propice au développement de votre intelligence émotionnelle et à celui de l'ensemble de votre personnalité.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Votre assertivité est bien développée et vous détenez sans doute un atout important vous permettant de gérer vos émotions, de les exprimer avec clarté et précision et d'affirmer en douceur votre autorité et votre personnalité sans heurter les autres. Tout ce qu'il vous faut, c'est garder une vigilance pour rester à ce niveau, et pour vous aider dans cela, rappelez-vous toujours que l'assertivité est en quelque sorte le baromètre de la vie affective.

4.4 Résolution des conflits: C'est une habileté nécessaire pour assurer une coexistence positive avec les autres. Elle permet, entre autres, de diminuer les frictions avec les autres en préservant son bien-être personnel. Cette habileté permet de garder une bonne sensibilité à l'autre et de ne pas se laisser perturber par les petits irritants qui peuvent émerger occasionnellement. Elle permet aussi de trouver des solutions optimales aux conflits majeurs, lorsqu'ils sont inévitables, et de les éviter lorsqu'ils sont évitables. L'habileté en résolution de conflits permet d'évaluer chaque situation à sa juste valeur et de doser sa réaction en proportion de l'importance de la situation conflictuelle.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau rudimentaire et/ou de base)**

Votre aptitude à résoudre les conflits semble se butter à quelque difficulté. Il est vrai que la résolution des conflits est une habileté complexe qui nécessite beaucoup de contrôle émotionnel, de charisme, d'autorité et de créativité, et qu'il nous arrive souvent de ne pas l'exercer parce qu'on ne se juge pas assez outillé pour régler les conflits qui émergent sur nos routes, mais il reste qu'à apprendre à les régler, on se découvre des talents cachés et l'on assainit l'atmosphère, on facilite la relation avec autrui, on développe son leadership et on obtient une meilleure reconnaissance de la part des autres, ce qui nous confirme dans notre confiance en nous-mêmes et dans notre capacité de relever les défis. En outre, il arrive que la résolution de certains conflits entre nous et certaines personnes ne soit pas facultative, car il peut en dépendre des choses importantes pour nous comme notre travail, notre harmonie avec le milieu, et ultimement notre épanouissement personnel.

Pour vous aider à améliorer votre aptitude à résoudre les conflits, vous gagnerez à porter une attention particulière aux émotions des autres, car c'est là que les conflits se préparent. Sachez que les malentendus et les tensions sont provoqués souvent par des gens qui ne se sentent pas compris ou acceptés. Votre regard positif sur eux risque de diminuer leur agressivité à votre endroit. Mais pour cela, vous devriez utiliser votre empathie pour vous placer à leur place et pour comprendre la légitimité de leurs exigences. Si vous arrivez à inspirer confiance aux autres, vous aurez en retour une plus grande chance d'obtenir leur collaboration et vous n'aurez pas besoin de dépenser votre énergie à réparer les pots cassés.

Lorsque vous n'arriverez pas à anticiper les causes des conflits et que ces derniers rebondissent sur votre chemin, vous gagnerez alors à doser votre énergie en fonction de leur importance. De fait l'idéal ici consiste à résoudre les plus grands conflits avec le moins d'énergie possible. À l'opposé, certains perdent leur équilibre affectif devant des conflits très bénins; ils vont alors en sens inverse d'un comportement émotionnellement intelligent.

Entraînez-vous à ne jamais réagir ou à réagir le moins possible d'une façon irréfléchie et provoquée par les situations externes. Prenez toujours le temps de respirer et d'analyser la situation avant d'y plonger. Vous verrez alors grandir votre capacité à vous maîtriser et à maîtriser par le fait même les situations provocantes. Apprenez aussi à ne jamais lever la voie, car en général cela correspond à la manifestation de votre impuissance. En effet, pourquoi lèverait-on la voie, si on peut régler la situation autrement? Nous avons tous beaucoup de travail à faire sur nous-mêmes afin de gérer les situations conflictuelles d'abord en nous-mêmes, en modulant nos réactions, et ensuite avec les autres, en leur inspirant confiance et en évitant de les provoquer. Bref, il y a beaucoup à faire pour avancer sur ce terrain.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau [intermédiaire](#))**

Votre aptitude à résoudre les conflits est à un niveau intermédiaire. Vous avez des acquis à consolider, mais vous avez aussi des efforts à faire pour améliorer votre situation. Sachez que si vous améliorez votre aptitude dans la résolution des conflits, vous enregistrerez des gains sur plusieurs registres. En effet, à régler les conflits, on développe son leadership et l'on obtient ainsi la reconnaissance de la part des autres, ce qui aura pour effet de nous confirmer dans notre confiance en nous-mêmes et dans notre capacité de relever les défis.

En outre, il arrive que la non-résolution de certains conflits qui nous concernent puisse nous occasionner des inconvénients majeurs comme la perte d'un emploi ou l'échec dans un projet entrepris avec les autres, et dans de tels cas, nous aurons de la difficulté à maintenir notre harmonie avec le milieu, et ultimement à nous épanouir.

Pour vous aider à améliorer votre aptitude à résoudre les conflits, vous gagnerez à porter une attention particulière aux émotions des autres, car c'est là que les conflits se préparent. Sachez que les malentendus et les tensions sont provoqués souvent par des gens qui ne se sentent pas compris ou acceptés. Votre regard positif sur eux risque de diminuer leur agressivité à votre endroit. Mais pour cela, vous devriez utiliser votre

empathie pour vous placer à leur place et pour comprendre la légitimité de leurs exigences. Si vous arrivez à inspirer confiance aux autres, vous aurez en retour une plus grande chance d'obtenir leur collaboration et vous n'aurez pas besoin de dépenser votre énergie à réparer les pots cassés.

Lorsque vous n'arriverez pas à anticiper les causes des conflits et que ces derniers rebondissent sur votre chemin, vous gagnerez alors à doser votre énergie en fonction de leur importance. De fait l'idéal ici consiste à résoudre les plus grands conflits avec le moins d'énergie possible. À l'opposé, certains perdent leur équilibre affectif devant des conflits très bénins; ils vont alors en sens inverse d'un comportement émotionnellement intelligent.

Entraînez-vous à ne jamais réagir d'une façon irréfléchie et provoquée par les situations externes. Prenez toujours le temps de respirer et d'analyser la situation avant d'y réagir. Vous verrez alors grandir votre capacité à vous maîtriser et à maîtriser par le fait même les situations provocantes. Apprenez aussi à ne jamais lever la voix, car en général cela correspond à la manifestation de votre impuissance. En effet, pourquoi lèverait-on la voix, si on peut régler la situation autrement? Nous avons tous beaucoup de travail à faire sur nous-mêmes afin de gérer les situations conflictuelles d'abord en nous-mêmes, en modulant nos réactions, et ensuite avec les autres, en leur inspirant confiance et en évitant de les provoquer. Bref, il y a beaucoup à faire pour avancer sur ce terrain.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau avancé)**

Votre aptitude à résoudre les conflits est à un niveau avancé. Vous êtes donc parmi les gens qui sont bien placés pour faire face à la musique. C'est sans doute un atout majeur dont vous disposez et vous devriez tout faire pour le conserver et même pour l'améliorer. Si vous vous concentrez pour améliorer davantage votre aptitude dans la résolution des conflits, vous enregistrez des gains sur plusieurs registres. En effet, à régler les conflits, on développe son leadership et l'on obtient ainsi la reconnaissance de la part des autres, ce qui

aura pour effet de nous confirmer dans notre confiance en nous-mêmes et dans notre capacité de relever les défis.

En outre, il arrive que la non-résolution de certains conflits qui nous concernent puisse nous engendrer des inconvénients majeurs comme la perte d'un emploi ou l'échec dans un projet entrepris avec les autres, et dans de tels cas, nous aurons de la difficulté à maintenir notre harmonie avec le milieu, et ultimement à nous épanouir.

Pour vous aider à améliorer votre aptitude à résoudre les conflits, vous gagnerez à porter davantage votre attention aux émotions des autres, car c'est là que les conflits se préparent. Sachez que les malentendus et les tensions sont provoqués souvent par des gens qui ne se sentent pas compris ou acceptés. Votre regard positif sur eux risque de diminuer leur agressivité à votre endroit. Mais pour cela, vous devriez utiliser votre empathie pour vous placer à leur place et pour comprendre la légitimité de leurs exigences. Lorsque vous n'arriverez pas à anticiper les causes des conflits et que ces derniers rebondissent sur votre chemin, vous gagnerez alors à doser votre énergie en fonction de leur importance. De fait l'idéal ici consiste à résoudre les plus grands conflits avec le moins d'énergie possible. À l'opposé, certains perdent leur équilibre affectif devant des conflits très bénins; ils vont alors en sens inverse d'un comportement émotionnellement intelligent.

Entraînez-vous à ne jamais réagir d'une façon irréfléchie et provoquée par les situations externes. Prenez toujours le temps de respirer et d'analyser la situation avant d'y réagir. Vous verrez alors votre capacité à vous maîtriser et à maîtriser par le fait même les situations provocantes. Apprenez aussi à ne jamais lever la voie, car en général cela correspond à la manifestation de votre impuissance. En effet, pourquoi lèverait-on la voie, si on peut régler la situation autrement? Nous avons tous beaucoup de travail à faire sur nous-mêmes afin de gérer les situations conflictuelles d'abord en nous-mêmes, en modulant nos réactions, et ensuite avec les autres, en leur inspirant confiance et en

évitant de les provoquer. Bref, il y a beaucoup à faire pour avancer sur ce terrain.

❖ **Résultat et recommandations: (pour un niveau supérieur)**

Votre aptitude à résoudre les conflits est à un niveau supérieur. Vous êtes donc parmi les gens les mieux placés pour développer votre leadership, obtenir la reconnaissance de la part des autres, et confirmer votre confiance en vous-même et donc votre capacité à relever les défis.

Vous devez probablement avoir vos propres méthodes pour gérer les situations conflictuelles, puisque vous y réussissez très bien, mais à être conscient de certaines approches, vous serez plus en mesure de contrôler les situations à venir, si jamais elles devaient être plus problématiques que celles que vous avez déjà vécues. Pour vous aider à maintenir votre niveau dans cette aptitude, soyez conscient de l'importance des éléments suivants :

- ❖ Toujours porter l'attention aux émotions des autres; vous mettrez ainsi le doigt sur le bobo, car c'est là que les conflits se préparent.
- ❖ Savoir que les malentendus et les tensions sont provoqués souvent par des gens qui ne se sentent pas compris ou acceptés.
- ❖ Vous rappeler qu'un regard positif sur les autres contribue à éliminer ou au moins à diminuer leur agressivité. Mais pour cela, vous devez utiliser votre empathie à son maximum et vous placer à leur place afin de comprendre la légitimité de leurs exigences.
- ❖ Vous rappeler que l'idéal consiste à résoudre les plus grands conflits avec le moins d'énergie possible, et apprendre en observant les gens qui utilisent cette règle à l'inverse.

- ❖ Ne jamais réagir d'une façon irréfléchie et provoquée par les situations externes. Prendre toujours le temps de respirer et d'analyser la situation avant d'y réagir.
- ❖ Ne jamais lever la voix, car en général cela correspond à la manifestation de l'impuissance. En effet, pourquoi lèverait-on la voie, si on peut régler la situation autrement?
- ❖ Nous avons tous beaucoup de travail à faire sur nous-mêmes afin de gérer les situations conflictuelles d'abord en nous-mêmes, en modulant nos réactions, et ensuite avec les autres, en leur inspirant confiance et en évitant de les provoquer.
- ❖ Bref, en y réfléchissant comme il faut, vous trouverez que même si vous avez des longueurs d'avance sur les autres, vous pourrez toujours améliorer votre gestion des conflits, ce qui se traduira par des atouts supplémentaires et par une optimisation de votre intelligence émotionnelle dans son ensemble.

Fin de la deuxième partie du rapport

Ceci termine la deuxième partie de ce rapport de résultats

Cliquez sur le bouton suivant pour accéder à la deuxième partie du rapport.

Continuer

Troisième partie du rapport de résultats

G) Un regard éclairant sur quelques énoncés importants et des graphiques pour illustrer votre position par rapport à l'ensemble des répondants

Voici enfin la troisième et dernière partie de votre rapport de résultats. Elle a pour objectif d'abord de vous permettre de « jeter un regard éclairant » sur chacune des 14 habiletés/qualités retenues dans le test, question pour vous d'avoir un dernier regard synthétique sur l'ensemble du contenu et de terminer en douceur cet exercice de réflexion qui vous a été proposé. Ensuite, dans le but de vous fournir une dernière occasion de situer vos choix par rapport à l'ensemble des répondants, nous avons sélectionné certains énoncés clefs reconnus comme ayant une importance particulière pour chacune de ces habiletés/qualités; et nous avons décidé de vous fournir des schémas graphiques vous permettant de visualiser votre insertion parmi ces répondants.

Attention, si votre position est isolée ou très différente du choix majoritaire, elle n'indique pas nécessairement un mauvais choix. Il s'agit dans de tels cas de vous assurer d'abord que le choix que vous avez fait correspond à votre réalité, et dans un deuxième temps de questionner ce choix pour savoir si vous devez travailler sur vous-même pour le modifier ou si vous avez des raisons valables de le maintenir. Il s'agit somme toute de vous permettre de faire un dernier tour du questionnaire auquel vous avez répondu, avec espoir de vous inciter à trouver des pistes de réflexion susceptibles de vous aider dans votre projet d'autotransformation. Prière de ne surtout pas considérer ces graphiques comme une évaluation quantitative de vos résultats, car vous fausserez alors le sens même de cette initiative.

N.B. Le programme qui vous reconnaît par votre code d'accès vous situe dans les graphiques pour les énoncés retenus dans la rangée colorée en rouge.

I- Intelligence intrapersonnelle

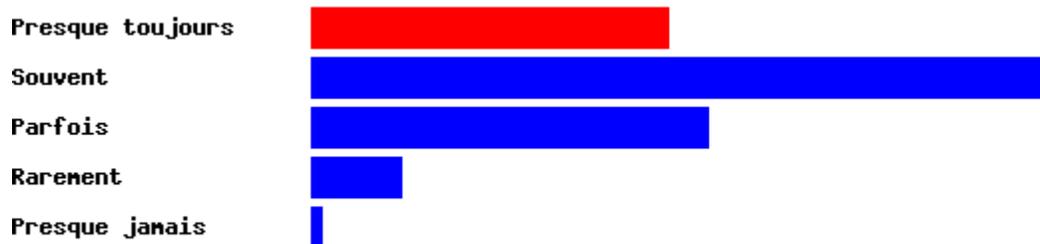
Rappelons que dans la partie concernant l'intelligence intrapersonnelle, il y a deux axes d'habiletés majeures : la conscience de soi et la gestion émotionnelle de soi.

1. **Dans la conscience de soi**, quatre habiletés/qualités essentielles sont considérées dans ce test, soit la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant.

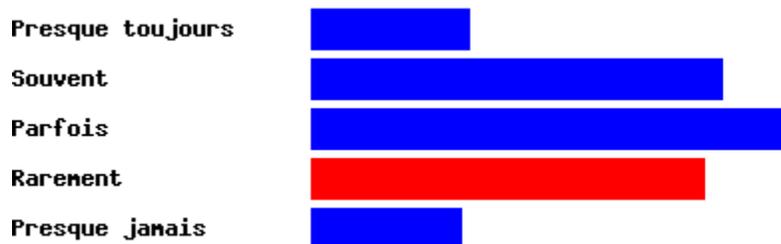
1.1 La présence à soi

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 15 : Ma conscience de moi-même me permet d'interrompre les actions que je juge moins bonnes.



Énoncé 69 : Quand j'essaie de me concentrer, mes idées m'amènent partout; elles me déconcentrent.



b) Remarque

Ce qui lie les énoncés 15 et 69, c'est la présence à soi qui permet, d'un côté, un examen de ses propres actions dans le but d'éliminer celles jugées indésirables, et,

d'un autre côté, la concentration sur une idée ou un objet donné, ce qui empêche la dispersion et ce que Dr Roger Vittoz appelle le « vagabondage cérébral ».

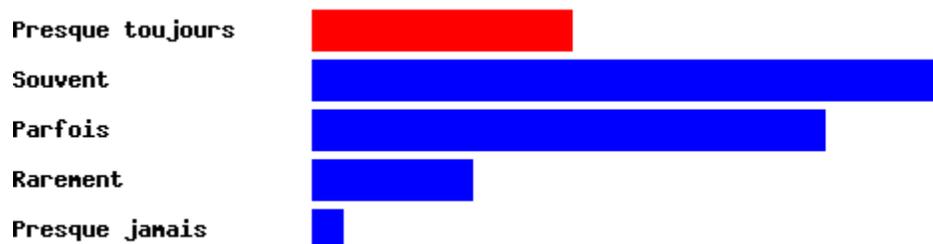
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Quel que soit le niveau de développement de votre capacité de présence à vous-même, essayez de rester branché sur le moment présent, sur ce qui se passe en vous ici et maintenant. Ce n'est pas une chose facile, mais à force de vous ramener à l'instant présent, vous serez à même d'observer ce qui se passe en vous, et vous échapperez au danger d'une exécution machinale de votre vie. C'est à cette condition que vous pourrez augmenter la conscience de vous-même et corriger les erreurs qui se répètent sans cesse. Cela vous permettra aussi d'échapper au « vagabondage cérébral », état dans lequel vous êtes conduit, à votre insu, par les diverses idées qui émergent de votre inconscient et qui finissent par vous couper de vous-même. Vittoz suggère ici des exercices de « réceptivité » qui vous font échapper à vos idées en vous branchant sur la sensation de votre corps. Vous gagnerez à essayer ces exercices de Vittoz, dont un extrait est fourni à l'**annexe 4**.

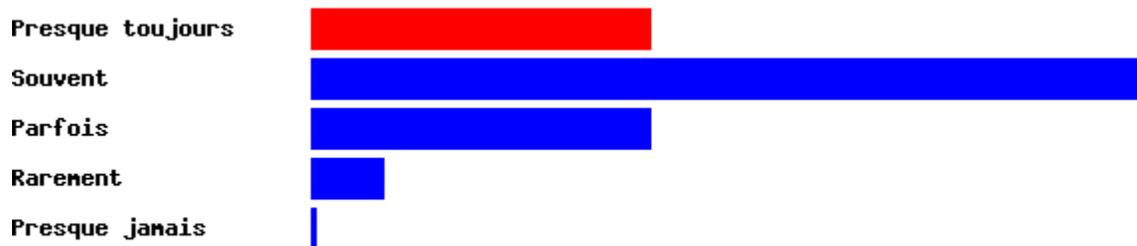
1.2 La perception de soi

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 2 : J'ai une grande confiance en moi.



Énoncé 16 : Les autres ont tendance à m'accorder l'estime que je mérite.



b) Remarque

Votre choix de réponses indique, dans le cas des énoncés 2 et 16, le degré de perception positive que vous avez en matière de confiance en vous-même ou de mérite que les autres vous accordent selon votre jugement. La confiance en soi est essentielle pour croire dans notre capacité à entreprendre des projets, et cette confiance en soi trouve son correspondant dans la façon dont nous évaluons l'estime que les autres nous accordent. Attention : le regard qu'autrui porte sur nous conditionne notre perception de nous-mêmes et vice-et-versa. De fait, nous sommes responsables de ce que les autres pensent de nous.

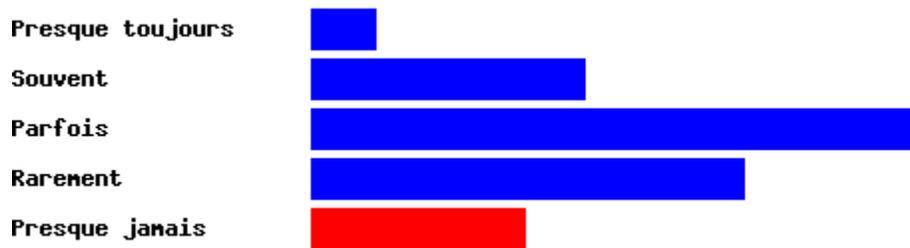
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Même lorsqu'elle est très positive, votre perception de vous-même peut être mise à l'épreuve par les difficultés de la vie. Rappelez-vous ici que vous avez un pouvoir sur vous-même et que vous pourrez l'exercer pour faire face aux obstacles. Toutefois, même si vous devez garder le cap sur le positif qu'il y a en vous, il est toujours prudent de vous rappeler vos limites et de ne pas vous prendre pour un autre. La sagesse consiste à penser que l'on peut faire toujours mieux, mais que l'on ne peut pas tout faire!

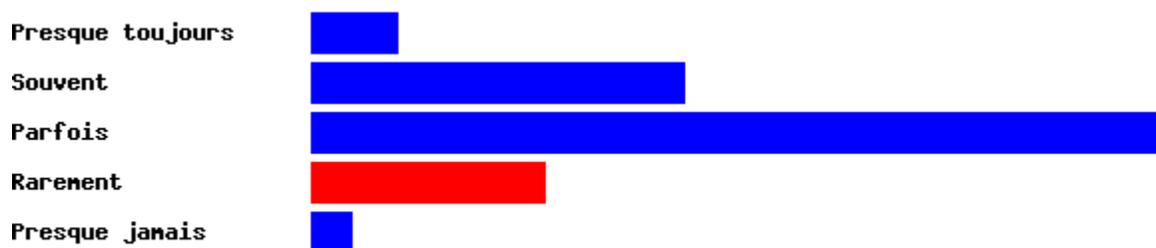
1.3 Le bien-être

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 17 : Il m'arrive de me sentir mal dans ma peau.



Énoncé 31 : Il m'arrive de petits événements fâcheux dans ma vie.



b) Remarque

Les énoncés 17 et 31 cherchent à connaître la fréquence avec laquelle vous vous sentez mal dans votre peau ou avec laquelle les événements fâcheux vous arrivent. Dans ces deux énoncés, il est question de votre perception de votre propre réalité interne et externe. Une faible fréquence de ces éléments dérangeants indique un état de bien-être plutôt positif. Si cela s'applique à votre cas, vous vivez alors une vie douce et sereine, et vous avez juste à protéger vos acquis. Mais le contraire peut signifier que vous êtes aux prises avec un état de mal-être dont il faut absolument se méfier. Si votre bien-être est perturbé, vous devez vous prendre en main, voire consulter quelqu'un qui peut vous offrir l'aide nécessaire pour retrouver votre quiétude et votre harmonie avec vous-même et avec les autres. L'idéal c'est qu'on soit dans un bien-être constant et continu, et ce, malgré les vicissitudes de la vie, malgré les hauts et les bas. Même si les autres peuvent détecter rapidement les signes de bien-être et de mal-être chez vous, vous êtes quand même le mieux situé pour savoir s'ils ont raison ou s'ils se trompent. Surveillez la fréquence de votre état de mal-être et de l'occurrence

d'événements fâcheux dans votre vie, et aussitôt que cette fréquence augmente, dites-vous qu'il faut faire quelque chose pour l'en empêcher. Il y va de votre bonheur.

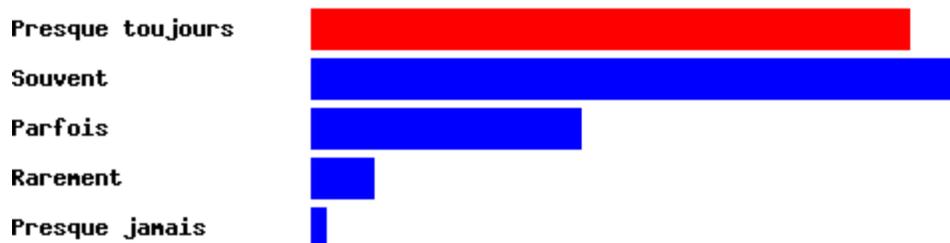
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Le bien-être qui vous habite s'exprime spontanément par votre regard, votre sourire et votre attitude spontanée devant la vie. Dans les moments de souci, n'oubliez pas de vous regarder dans le miroir et de distancer un peu vos sourcils qui se rapprochent. Si votre propre image ne dégage pas pour vous-même une impression de détente, elle le fera encore moins pour les autres. Enlevez alors la tension de tous les muscles de votre visage et vous sentirez à nouveau une sensation de paix redescendre sur l'ensemble de votre corps. Le bien-être est un état tellement bénéfique pour soi et pour autrui qu'il faut s'efforcer de le conserver à tout instant. Votre présence à vous-même vous permettra de corriger les moments où l'inconfort l'emporte sur le bien-être.

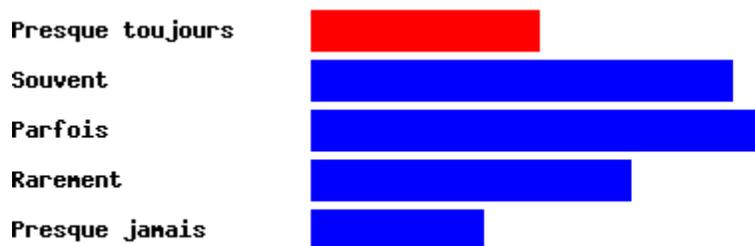
1.4 L'élan

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 32 : Je trouve mon bonheur dans les petites choses de la vie.



Énoncé 60 : Quand je me réveille le matin, l'envie de continuer mes travaux et mes projets me pousse hors de mon lit.



b) Remarque

Les énoncés 32 et 60 constituent le baromètre de l'intelligence émotionnelle. Celui qui possède cette double faculté de trouver son bonheur dans les petites choses et de trouver son énergie en lui-même pour se propulser dans la vie et vers la réalisation de ses projets est à l'épreuve de tout. Les épicuriens prêchent une ascèse à l'endroit des plaisirs, qui doit donner comme résultat le fait d'être heureux en tout temps. Ils recommandaient à leurs disciples de se contenter des plaisirs naturels et nécessaires, et ces derniers se limitaient à peu de choses : respirer et se nourrir. Quand on est heureux seulement parce qu'on respire, parce qu'on est en vie, on est alors dans un bonheur constant, qui nous accompagne jusqu'à la fin de nos jours.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

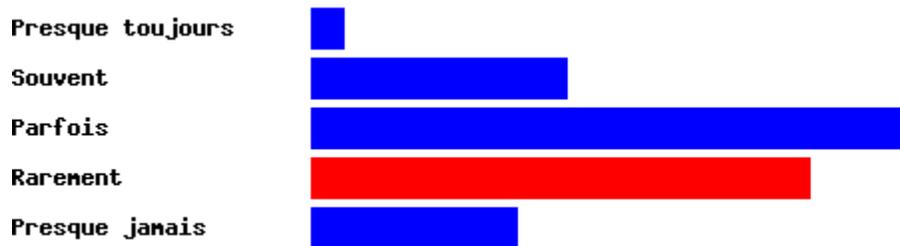
L'élan est contraire à l'inertie. Quand il est là, il vous incite à avancer, à continuer à vous réaliser et à vous dépasser. La nature a gratifié au départ tous les vivants d'un élan vital qui les pousse à vivre, à grandir, et à profiter de la vie. Il faut conserver cet élan, voire même l'améliorer pour augmenter la qualité de la vie. Quand cet élan augmente en vous, votre motivation à agir augmente elle aussi, et vos piles d'énergie vitale se régénèrent. Vous vous sentez alors dans un bien-être débordant. Mais il est possible devant les difficultés de la vie que votre élan frappe des obstacles et que votre énergie vitale soit en chute. Vous avez alors à refaire le plein pour remonter votre élan, faute de quoi, vous pouvez vous trouver sur une piste glissante qui peut vous entraîner jusqu'à la perte de votre élan vital et la dépression. Respectez votre corps, écoutez ses besoins et prenez conscience de votre énergie ; vous conserverez alors votre élan jusqu'à votre dernier souffle.

2. Dans la gestion émotive de soi, trois habiletés/qualités essentielles sont considérées dans ce test : la volonté-détermination, l'autorégulation, et l'optimisme. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant, et des graphiques comparatifs qui vous permettront d'imaginer des pistes pour vous améliorer.

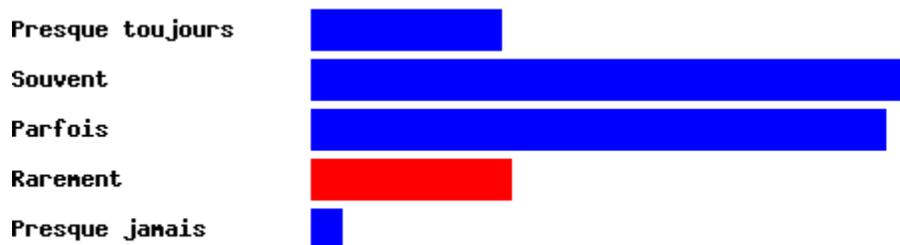
2.1 La volonté et la détermination

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 5 : Il m'arrive de commencer des choses et de les laisser inachevées.



Énoncé 61 : J'ai de la difficulté à faire quelque chose que je dois faire mais que je n'aime pas.



b) Remarque

Les énoncés 5 et 61 réfèrent à votre capacité d'user de votre volonté et détermination pour achever les projets que vous commencez et pour surmonter les obstacles qui s'interposent entre vous et votre idéal. En rentrant au cégep, par exemple, vous vous fixez comme but de bien réussir dans le programme de votre choix, mais pour ce faire, vous devez vous discipliner et mettre votre volonté à l'épreuve. Au lieu de flâner et de perdre votre temps durant les trous de votre horaire, vous pourriez en profiter pour faire avancer vos travaux. Au lieu de donner priorité les fins de semaine aux sorties et aux plaisirs passagers que vous pouvez y trouver, vous pourriez consacrer d'abord votre temps à vos devoirs et vous assurer de bien réviser vos matières. Ainsi vous augmentez de loin vos chances d'être en tête du peloton et d'entrer dans la faculté de votre choix. Vous savez sans doute que plus vous vous entraînez à exercer votre

volonté, plus cette dernière sera capable de s'exercer; mais vous devez sans doute également savoir que l'inverse est aussi vrai.

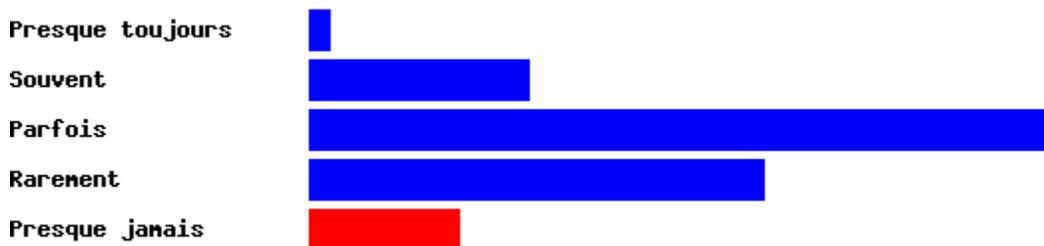
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

La volonté c'est elle qui fait la différence entre les gens. Si tout le monde veut bien faire, ce sont seulement les gens dotés d'une volonté ferme qui mettent à exécution ce qu'ils ont décidé de faire. Comme toutes nos facultés, la volonté nous est donnée par la nature avec un niveau moyen, et il n'en tient qu'à nous de lui donner l'entraînement nécessaire afin d'en optimiser le rendement. Cependant, il faut avouer que le cas de la volonté est spécial, car ça prend de la volonté pour développer la volonté. Alors comment faire pour augmenter sa volonté quand elle est plutôt faible? Il y a sans doute quelque chose de plus à faire que de simplement constater la présence ou l'absence en nous. Avec un minimum d'optimisme, on pourra constater que la nature fait bien les choses et qu'elle nous a donné le nécessaire pour pouvoir développer cette faculté maîtresse qu'elle nous a confiée. En y pensant bien, on doit sans doute trouver des avenues positives du côté de la conscience de soi et de l'automotivation. L'expérience montre que là où la motivation croît, la volonté croît dans la même proportion. Dès lors, il faut soit s'arranger pour aimer de plus en plus ce que l'on fait, soit se mettre à la recherche de ce qu'on aime et ne pas arrêter avant de le trouver. On pourra parier qu'avec cela notre volonté ne sera plus la même.

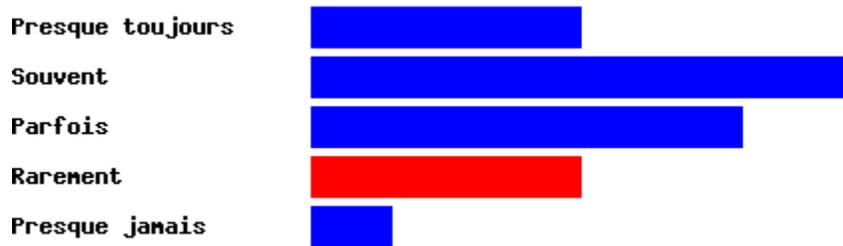
2.2 L'autorégulation

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 20 : Je fais des choses qu'il m'arrive de regretter.



Énoncé 62 : Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.



b) Remarque

Les énoncés 20 et 62 vous renseignent sur votre capacité de gérer les émotions qui vous assaillent. Quand, par exemple, vous faites souvent des choses que vous regrettez, cela montre que vous n'êtes pas maître de vos émotions; et quand vous laissez drainer votre énergie par les gens à comportements négatifs, vous faites également une mauvaise gestion de vos émotions. De fait, lorsque les gens se comportent d'une manière négative, ils ne font pas une bonne chose, mais pourquoi est-ce que cela devrait devenir votre problème? Orientez votre énergie dans le bon sens et vous ne serez pas alors affecté par les choses qui ne vous concernent pas.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Comme son étymologie le suggère, l'autorégulation est une sorte de mécanisme interne qui nous permet de mettre de l'ordre et de la discipline dans notre vie intérieure. Elle suppose la volonté et la conscience de soi, et elle octroie sans doute à la personne qui la pratique régulièrement une discipline qui est un atout majeur. Dès lors, travailler avec les émotions pour les subordonner à ses projets et à ses finalités, c'est se placer d'emblée sur le chemin de la réussite et de la réalisation de soi. Prenez-vous en main en disciplinant vos émotions et vous verrez de quoi vous êtes capable.

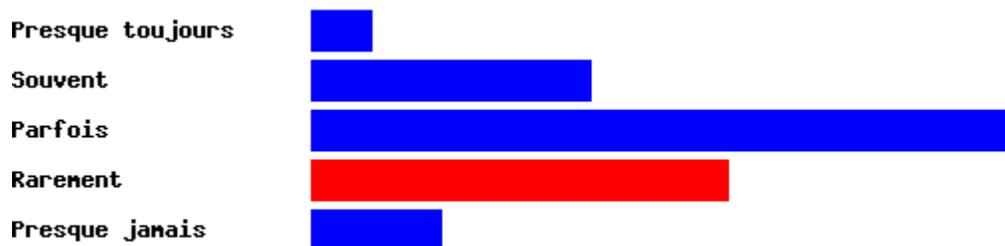
2.3 L'optimisme

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 49 : Quand j'aborde un problème, j'ai la conviction que je vais lui trouver une solution.



Énoncé 97 : Il m'arrive de voir les mauvais côtés de la vie.



b) Remarque

Les énoncés 49 et 97 ont pour objectif de vérifier votre degré d'optimisme. Le premier vérifie votre attitude à l'endroit des problèmes qui émergent dans la vie, et le second veut s'assurer que vous savez orienter votre esprit vers ce qui est positif plutôt que vers ce qui est négatif. Comme vous le savez, une vie sans problème n'existe que dans l'idéal, mais les problèmes, ce n'est pas la fin du monde. Au contraire, ils sont des défis à relever, et quand on sait les résoudre, on en sort satisfait et fier. Il s'agit juste d'acquérir la saine habitude de penser qu'à tout problème il existe une solution et que, d'une façon générale, vous êtes vous-même capable de trouver la quasi totalité des solutions aux problèmes que vous rencontrez. Pour ce qui est de l'énoncé 97, il faut vraiment vous surveiller si vous avez tendance à voir le négatif plutôt que le positif. Dites-vous bien que toute chose contient forcément du bon et du mauvais ; du positif et du négatif et que rien au monde ne peut être seulement bon ou seulement mauvais, et s'il en est ainsi, il vaut mieux orienter son regard vers le positif. L'expérience montre que l'optimiste réussit beaucoup mieux que le pessimiste. Si vous êtes de nature

pessimiste, dites-vous bien que vous avez tout avantage à vous convertir au camp adverse.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Si on avait le choix de ses options, il est certain qu'on préférerait tous l'optimisme au pessimisme, mais il arrive que les traces que la vie laisse sur nous nous prédisposent à l'un ou à l'autre de ces deux choix. Qu'à cela ne tienne : ce n'est pas parce que le passé nous a desservis qu'il faut s'avouer vaincu et engager notre avenir dans le même sens. Notre vie peut toujours rebondir en avant et, à tout moment, il nous est possible de réorienter nos choix. Pour ce faire, il ne faut pas oublier de faire aller la conscience de soi, la volonté et l'autorégulation. Entraînez-vous pour croire en vous-même et pour croire dans le positif qui vous entoure, et vous verrez que la réalité se transformera autour de vous. Certains attribuent les réussites de l'optimiste à des coups de chance, mais lorsque les obstacles tombent l'un après l'autre et coup sur coup, ce serait insensé d'attribuer cela au seul jeu du hasard. S'il est vrai que la chance peut aider à réaliser ce que l'on espère, il est également vrai que l'optimiste est pour quelque chose dans sa réussite et qu'il doit réaliser en quelque sorte sa propre chance. Si vous jugez ne pas être assez optimiste à votre goût, vous gagnerez à travailler fort sur vous-même pour le devenir davantage. Et si vous y croyez suffisamment, vous y arriverez sans doute.

II – Intelligence interpersonnelle

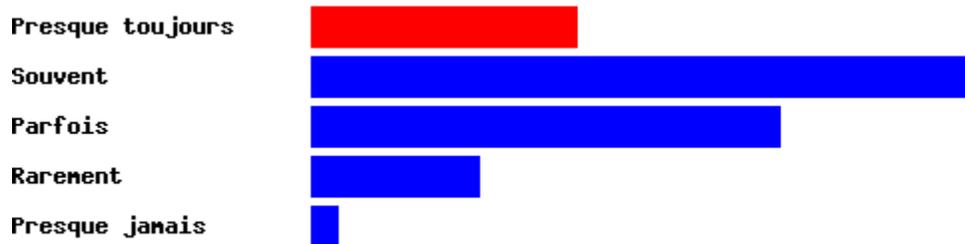
Dans la partie concernant votre intelligence interpersonnelle, il y a deux axes majeurs d'habiletés : la perception d'autrui et la relation avec les autres.

3. Dans la perception d'autrui, trois habiletés/qualités essentielles sont considérées dans ce test : la présence à autrui, l'empathie et la vision positive de l'autre. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant, et des graphiques comparatifs qui vous permettront d'imaginer des pistes pour vous améliorer.

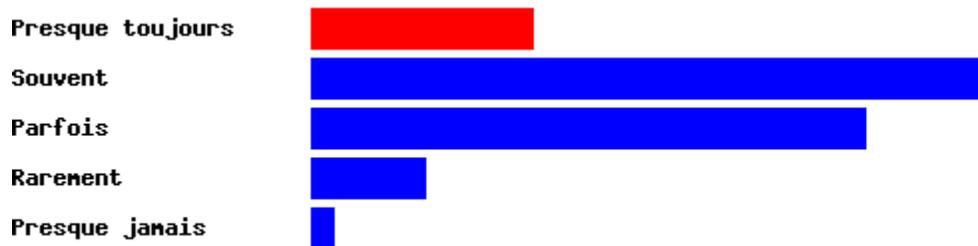
3.1 La présence à autrui

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 22 : Quand je suis en présence de quelqu'un, je ressens très rapidement ce qu'il est et comment il voit les choses.



Énoncé 50 : Ma première impression des autres est juste.



b) Remarque

Les énoncés 22 et 50 peuvent donner l'impression que la personne qui y répond par l'affirmative serait quelque peu prétentieuse puisqu'elle affirme se faire une idée assez juste des gens aussitôt qu'elle les rencontre. De fait, pour répondre honnêtement à cette question, il faut vraiment avoir à l'esprit l'idée que l'on a des gens qu'on connaît bien et se rappeler comment on les a perçus au tout début de notre relation avec eux. Malgré la possibilité d'une attitude prétentieuse, il faut reconnaître que quelqu'un qui est tourné vers les autres et attentif à eux a plus de chances de détecter rapidement ce qu'ils sont que quelqu'un qui est plus ou moins connecté au monde des autres. De fait, nous sommes tous équipés d'un système intuitif qui va au cœur des choses et qui devance notre esprit rationnel, lequel fonctionne plus lentement, car il a besoin d'analyse et de preuves. Mais il nous arrive d'être trop préoccupés par nous-mêmes au point que nous perdons notre présence aux autres. Ceci dit, quand on est ouvert aux autres et que notre intuition fonctionne à un bon rythme, on a à s'assurer de ne pas associer les nouvelles personnes que l'on rencontre à celles qui ont avec elles des

traits de ressemblance. Si cela nous arrive, il faudra croire que c'est parce que nos préjugés l'emportent sur notre intuition immédiate d'autrui.

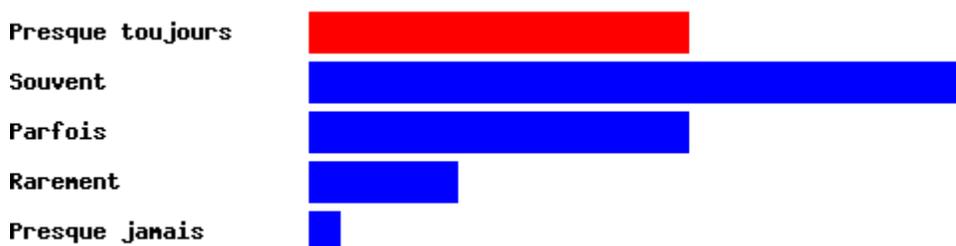
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Si la présence à soi permet de se connaître et d'éviter de tomber dans la routine de l'inconscience, la présence à l'autre permet de connaître l'autre, de réagir à ce qui le touche et de détecter sa réalité. Il arrive que par l'inattention à l'autre on ignore ce qui l'affecte et ce qui l'émeut, et ce, malgré la proximité physique qu'on peut avoir avec lui. Mais la présence à l'autre nous fait entrer dans son monde et elle nous permet d'être sensibles à ce qui l'affecte, voire même de connaître certains aspects de lui que lui-même ignore. Nous devenons alors pour lui des médiateurs dans le sens que nous pouvons lui révéler certains aspects de lui qu'il ne voit pas en raison de sa trop grande proximité avec lui-même. De tels liens font du bien à soi-même et à autrui, car ils permettent de détourner son regard de son petit ego et de passer de l'enfant qui nous habite à l'adulte qui nous attend. Lorsque la réaction de l'autre vous surprend, dites-vous bien que vous n'étiez pas tourné vers lui; si vous pensez que cela arrive parce que l'autre ne vous aime pas assez, soyez un peu plus juste et un peu plus charitable; acceptez que cela est dû probablement au fait que vous êtes tourné vers vous-même et que ça vaut la peine de diriger votre regard vers les autres.

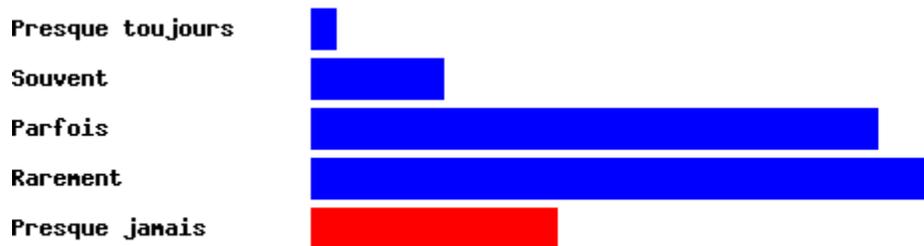
3.2 L'empathie

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 9 : Je me mets facilement à la place de l'autre.



Énoncé 98 : Quand j'écoute les autres, des jugements négatifs à leur endroit me traversent l'esprit.



b) Remarque

Les énoncés 9 et 98 cherchent à vérifier si vous avez de l'empathie : si vous êtes capable de ressentir les choses à la place des autres ou, au contraire, si vous vous laissez saisir par l'antipathie et par le rejet lorsque certaines personnes ne sont pas de votre goût ou ne vous inspirent pas confiance. L'empathie ou la sensibilité à l'endroit des autres est un atout qui peut vous rapporter des dividendes, bien que votre intérêt et vos dividendes ne constituent pas les motifs de votre ouverture aux autres. Malgré l'empathie qui peut marquer votre relation avec l'autre, il est possible que certains défauts chez autrui vous frappent avant ses qualités. Si cela arrive, dites-vous bien qu'il doit y avoir chez lui du positif que vous ne voyez pas mais que vous pouvez chercher à voir. Quand vous ferez cela, vous serez plus équitable envers autrui, car c'est justement ce que vous souhaitez qu'il fasse à votre endroit.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

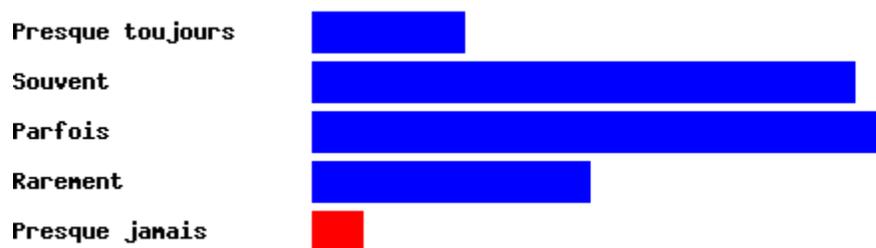
Si votre attention est tournée vers les autres, il y a une grande chance que vous les compreniez et que vous soyez à même de saisir ce qu'ils ressentent. Vous utilisez alors l'empathie comme moyen de relation avec eux, et vous devenez capable de partager leurs sentiments et de vous placer dans leurs souliers. L'empathique comprend les autres; il les excuse et ne les condamne pas. De fait, il agit envers eux, comme il aimerait qu'ils agissent envers lui. D'ailleurs, il peut s'attendre à être bien traité en retour. Si vous sentez que les autres sont fatigants, dérangeants et envahissants, c'est probablement parce que vous manquez d'empathie à leur endroit. Soyez alors au

moins assez curieux pour savoir si d'autres gens voient ces mêmes personnes aussi dérangeantes que vous les voyez. Et même là, continuez à vous méfier de vous-même, car d'une part, par votre influence vous risquez de corrompre la vision des autres et, d'autre part, cela ne sert à rien de confirmer votre vision négative. Si vous voulez que les autres changent vraiment, vous n'y arriverez que lorsque vous aurez installé entre vous et eux des liens d'empathie. Cela les placera sur la bonne longueur d'onde pour vous écouter et pour vous comprendre.

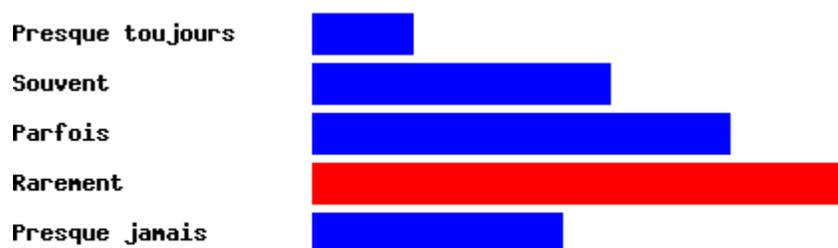
3.3 La vision positive de l'autre

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 52 : J'ai tendance à remarquer les défauts des autres.



Énoncé 77 : Au premier contact, je suis sur mes gardes vis-à-vis d'autrui.



b) Remarque

L'énoncé 52 va dans le même sens que l'énoncé 98, mais il est plus problématique. En effet, dans l'énoncé 98 on se contente de constater qu'en écoutant les autres, des jugements négatifs à leur endroit traversent notre esprit; en revanche, dans l'énoncé 52, on affirme une tendance à remarquer les défauts des autres. C'est comme si notre nature allait spontanément dans ce sens. Si vous êtes en accord avec cet énoncé,

vous avez du boulot à faire, car vous devez constamment lutter contre votre nature pour corriger votre jugement. De plus, si vous avez tendance à tourner votre esprit vers le négatif d'autrui, vous devez sans doute susciter chez lui une attitude similaire, ce qui ne vous facilitera pas la vie. Vous devriez vous débarrasser au plus vite de cette mauvaise habitude, car elle peut vous coûter cher sur le plan relationnel. C'est comme si vous faisiez exprès de mettre les gens contre vous. Bien sûr, vous ne le faites pas méchamment ni consciemment, mais vous le faites quand même. Vous devez utiliser votre conscience de vous-même et votre capacité d'autorégulation pour corriger rapidement votre jugement. Si votre réponse est affirmative à l'énoncé 52, elle le sera automatiquement à l'énoncé 77. Comment voudriez-vous faire pour ne pas être sur vos gardes vis-à-vis d'autrui lorsque vous voyez en premier lieu ses défauts? Travaillez à changer de lunettes pour détecter plutôt les qualités des gens que leurs défauts. Quand vous les aurez adoptées, vous comprendrez bien que les gens sont parfois cruels dans les jugements qu'ils portent les uns sur les autres, et vous tâcherez alors de ne pas leur ressembler.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Savez-vous que la manière dont vous voyez les autres influe sur leur être au point de les rendre bons ou méchants, gentils ou odieux, agréables ou désagréables? Nous possédons en général une telle emprise sur les autres que nous pouvons les transformer par notre simple regard. Il suffit parfois d'une seule personne de mauvaise humeur pour affecter l'ambiance d'un groupe; mais à l'opposé, un sourire est contagieux, et une personne épanouie dont le bien-être est apparent répand autour d'elle le bien-être qu'elle ressent. N'oubliez pas la puissance de votre regard et ne perdez pas de vue le fait que vos yeux dégagent votre intériorité. Ils vous trahissent et vous livrent en proie au jugement de l'autre. Soyez indulgent et semez le bien-être autour de vous. Cela vous sera rendu au centuple.

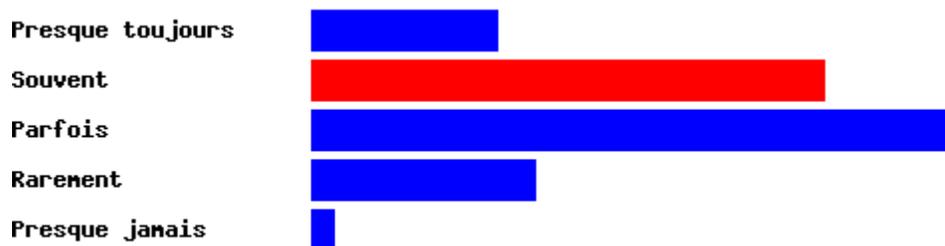
4. Dans la relation avec autrui, quatre habiletés/qualités essentielles sont considérées dans ce test : l'altruisme équilibré, l'autonomie équilibrée, l'assertivité, et la résolution des conflits. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier

regard éclairant, et des graphiques comparatifs qui vous permettront d'imaginer des pistes pour vous améliorer.

4.1 L'altruisme équilibré

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 112 : Quand je suis avec des amis, j'ai tendance à faire passer leurs besoins avant les miens.



Énoncé 66 : Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire plutôt ce qui me convient.



b) Remarque

Vous aurez sans doute vite remarqué que les énoncés 112 et 66 vont en sens inverse l'un de l'autre. Pour tout dire, ils vont chacun à sa façon vers un extrême qu'il faut savoir éviter. En effet, à force de faire passer les autres avant soi, on finit par cultiver une amertume à leur endroit, surtout s'ils finissent par nous prendre pour acquis. Lorsque cela arrive et que l'on cogne sur la table pour réclamer ses droits, nos interlocuteurs se demandent pourquoi tout d'un coup on n'est plus la même personne à laquelle ils sont habitués. Plutôt que d'en arriver là et de faire tourner au vinaigre ses relations avec les autres, il vaut mieux dès le départ user d'un altruisme équilibré. Pour ce qui est de

l'énoncé 66, il est l'envers du 112, et si vous le pratiquez, vous pouvez vous attendre à de la résistance voire à du rejet de la part des autres. C'est donc quelque part vers le milieu que votre altruisme doit s'installer : ni trop ni pas assez. Aristote ne disait-il pas « In medio stat virtus »? ce qui veut dire que la vertu se tient dans le milieu et non dans les extrêmes. Si vous préférez être plutôt altruiste qu'égoïste, cela vaut mieux que le contraire, mais ne le soyez pas trop et sachez protéger vos arrières, sinon vous risquez de le regretter.

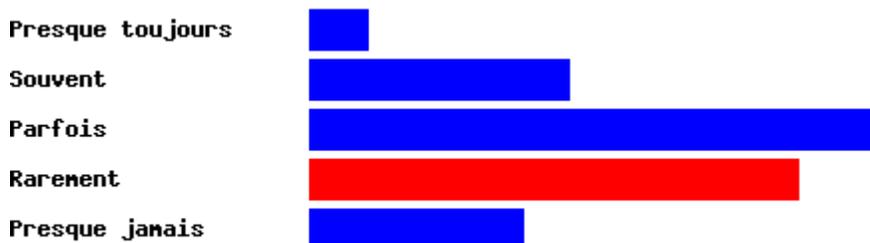
c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Avec ce qui précède, vous avez sans doute compris qu'il vaut mieux être ouvert que fermé, empathique qu'antipathique, altruiste qu'égoïste. Mais attention, car vous ne connaissez pas toujours celui pour qui vous voulez vous « sacrifier ». Certains peuvent être ingrats et, au lieu de vous rendre la gentillesse, prennent votre altruisme pour une faiblesse. Ceci vous révoltera au point de vous rendre amer, et vous serez alors plus désagréable que vous ne l'aurez souhaité. Si vous décidez d'être d'emblée généreux, clément et charitable à l'endroit des autres, vous avez sans doute plus de chances de réussir votre relation que si vous adoptez une attitude contraire, mais n'oubliez pas alors de garder un œil critique sur votre réalité, et de vérifier de temps en temps que votre générosité et votre altruisme sont appréciés plutôt que pris pour acquis. Bref, soyez bon mais ne soyez pas dupe.

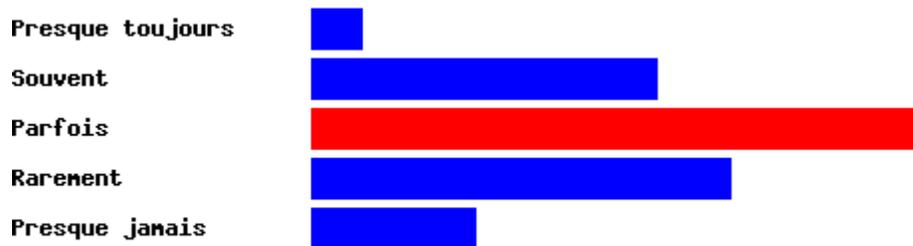
4.2 L'autonomie équilibrée

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 12 : J'ai besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à moi.



**Énoncé 40 : Même quand j'ai pris les moyens pour arriver à une décision éclairée,
l'opinion des autres peut encore me faire changer d'idée.**



b) Remarque

Ici aussi, il est question du juste milieu, mais cette fois au lieu de l'altruisme on parle de l'autonomie. L'énoncé 12 est délicat, car si vous dites que nous n'avez jamais besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à vous, on peut penser que vous avez une autosuffisance exagérée. C'est comme si vous vous disiez omniscient et omnipotent. C'est sans doute le fruit d'une surestimation de vos capacités, car vous avez beau avoir des connaissances et des compétences, vous trouverez sans doute un domaine où vous aurez besoin de quelqu'un qui en sait plus que vous. Pour ce qui est de l'énoncé 40, il va de soi que, lorsque vous avez fait le tour d'une question et que vous avez consulté les autres et que votre idée est faite, rester encore dans l'incertitude dénote une fragilité et une insécurité de votre part plutôt qu'une sensibilité à autrui. Par ailleurs, il n'est pas fou de garder la porte ouverte jusqu'à la fin, car si quelqu'un peut en tout dernier lieu vous tourner l'esprit sur un aspect que vous n'avez jamais considéré, vous aurez sans doute le droit de changer d'avis ; mais cela ne doit pas arriver trop souvent. Il faut donc encore une fois éviter les extrêmes et accepter de naviguer au milieu.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

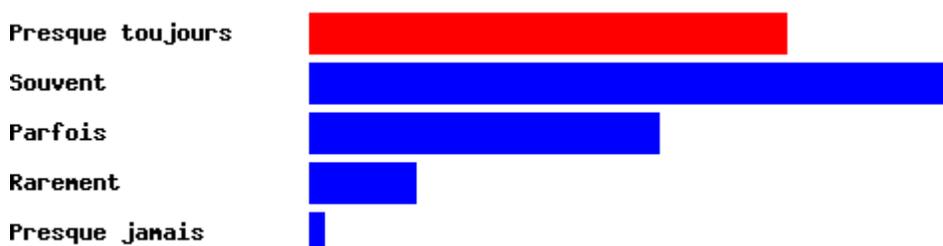
L'autonomie est sans doute une qualité essentielle, car après tout il faut savoir couper le cordon et assumer ses propres responsabilités; mais l'idéal serait de pouvoir prendre ses décisions d'une manière personnelle et raisonnable sans ignorer les autres et ce qu'ils peuvent apporter de nouveau dans les diverses situations. Il y a donc ici pour

celui qui se pense entièrement autonome le danger de se couper des autres et de vivre dans sa tour et dans sa solitude. Cela ne fait du bien ni à lui ni aux autres. Toutefois, à l'autre extrême du danger de l'autonomie entière, il y a celui de la trop grande dépendance à l'endroit des autres. Là encore, il faut se retourner vers le milieu et savoir voler de ses propres ailes lorsqu'il est question de prendre ses décisions et d'assumer ses responsabilités. Le propre de l'être humain, c'est qu'il ne peut réaliser son humanité sans les autres : en ce sens il est condamné à l'altérité. Mais comme il a tout pour juger et discerner, il faut qu'il puisse quand même compter sur lui-même, et dans la mesure du possible, prendre ses décisions et en répondre par lui-même. En ce sens, comme le dit Jean-Paul Sartre, il est condamné à la liberté et à la responsabilité. C'est pour cela d'ailleurs que nous parlons d'une autonomie équilibrée, un équilibre entre l'autosuffisance et la dépendance, l'insensibilité à autrui ou l'hyperaffectabilité. Plus que jamais, il faut trouver un juste milieu. Attention à l'ambivalence de l'adolescence où d'un côté on est au crochet de ses pairs et de son groupe, au point d'y perdre son autonomie, et d'autre côté tellement distant et opposé aux adultes qui représentent l'autorité et le conformisme, que l'on frise l'insensibilité. Il faut alors faire un effort sur deux fronts : d'un côté pour se libérer de la pression de ses pairs, et d'un autre côté pour se sensibiliser aux plus vieux. C'est tout un art que de pouvoir conjuguer ces deux nécessités.

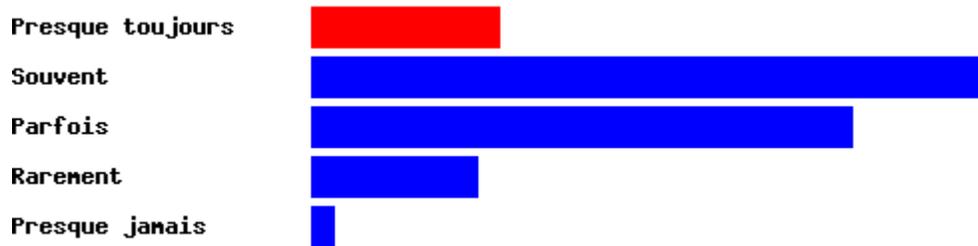
4.3 L'assertivité

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 41 : Je sais faire valoir clairement mes opinions.



Énoncé 109 : Quand je prends la parole, je suis certain de me faire respecter.



b) Remarque

Du côté de l'énoncé 41, il faut noter que faire valoir ses opinions est un atout indéniable puisque cela permet de clarifier la situation pour soi-même et pour les autres. Pour sa part, l'énoncé 109 cherche à mesurer le degré de confiance qu'on a dans la réussite de notre communication avec les autres. Il s'agit d'une attitude de confiance ou d'insécurité que l'on développe à partir de notre expérience avec les autres, qui pourrait être en lien avec notre capacité de faire valoir nos opinions. Notons que si quelqu'un sait bien exprimer et faire valoir ses opinions et que, par ailleurs, il est confiant par rapport à l'attitude de respect que les autres affichent à son égard, il est dans une situation idéale pour nourrir son «assertivité», cette confiance qu'il a dans ses moyens et cette capacité qu'il a à affirmer naturellement sa personnalité auprès des autres, sans les heurter et sans les forcer à quoique ce soit. On pourrait dire que l'assertivité ressemble au crédit que l'on a auprès d'une institution bancaire. Quand on a fait ses preuves et qu'on est sûr d'avoir le nécessaire pour obtenir les crédits pour un projet donné, on arrive à la banque avec une sorte de certitude d'obtenir le financement qu'il faut, et ça marche. Quand on a du crédit auprès des autres, et quand on est sûr qu'ils vont nous écouter et respecter nos opinions, il faut travailler pour le maintenir. Pour cela, il faut conserver les qualités qui nous ont valu ce crédit et la principale est la sensibilité à l'endroit des autres et le respect de leur personne. Si l'on veut affirmer son autorité au détriment de celle des autres, on finit par la perdre. L'équilibre entre faire son devoir et sauvegarder son droit résulte d'une bonne gestion de sa vie émotionnelle et finit par rendre naturelle cette «assurance» que l'on a en soi qui nous permet de nous affirmer en douceur. Cela est confirmé par Daniel Goleman lorsqu'il trouve un dénominateur commun entre les

chefs d'entreprise qui, tout en réussissant au maximum dans leur leadership, continuent à être aimés et appréciés par les gens qui sont sous leur gouverne. Ce dénominateur commun, c'est un quotient émotionnel élevé; comme quoi il pourrait être payant de bien gérer ses émotions.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

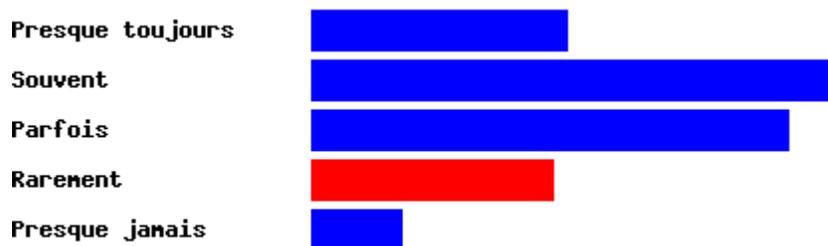
L'assertivité, c'est l'habileté qui se trouve au carrefour des intelligences intra et interpersonnelle. En effet, pour s'exercer, l'assertivité a besoin d'une bonne conscience de soi (présence à soi, perception de soi), d'une excellente gestion de ses émotions, ainsi que d'une bonne relation avec autrui (autonomie, gestion des conflits, etc.). Elle est un combiné de la confiance en soi et de la maîtrise de la relation avec les autres. Quiconque a un niveau élevé d'assertivité peut affirmer sa personnalité sans heurter les autres. Lorsqu'il faut crier et s'énerver pour protéger ses droits, c'est qu'on a laissé les autres empiéter sur son terrain. Or, la personne assertive n'a pas besoin de se rendre jusque là. Mais ce n'est pas parce qu'elle ne lève pas la voix qu'elle verra autrui s'introduire dans son territoire sans permission. Cette gestion de soi et des autres constitue sans doute un indice de contrôle émotionnel très élevé, et sur le plan social, c'est un atout majeur. S'il vous arrive quelques rares fois de perdre les pédales parce que vous êtes envahi par un impertinent, ce n'est probablement pas très grave, mais si vous sentez que les autres empiètent souvent sur vos droits, vous avez alors à travailler sur votre assertivité. Les conséquences positives d'un tel travail sur vous-même vous donneront la satisfaction d'être en maîtrise des situations et en contrôle de la relation avec autrui. Observez les gens : quand ils ont la mèche courte et quand, pour un rien, ils sortent de leurs gonds, ils perdent automatiquement leur crédit auprès des autres. Mais quand ils sont capables de se contrôler et de réagir toujours moins que ce que la situation exige en temps normal, ils finissent par grandir aux yeux des autres et aussi à leurs propres yeux, ce qui les rend encore plus capables de faire face à d'autres situations similaires. Bref, l'assertivité est à la fois une cause et une conséquence de notre gestion émotionnelle. Dans un premier temps, elle se met en branle parce qu'on a bien géré sa vie émotionnelle, mais une fois enclenchée, elle aide à

augmenter l'autorégulation et la discipline de ses propres émotions. Et dans les deux cas, elle donne de bons résultats pour celui qui la développe.

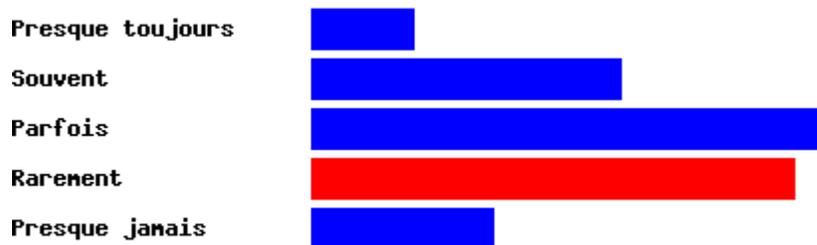
4.4 La résolution des conflits

a) Des énoncés particuliers et des graphiques

Énoncé 14 : Lorsque j'ai à m'opposer à quelqu'un, c'est après coup que les bons arguments me viennent à l'esprit.



Énoncé 101 : Il arrive que les conflits m'affectent plus longtemps qu'il ne faut.



b) Remarque

Comme vous pouvez le constater, les énoncés 14 et 101 traitent de votre habileté dans la résolution des conflits. Lorsque vous vous trouvez devant un adversaire et que vous perdez vos arguments, car ils ne viennent qu'après coup, c'est que vos émotions ont court-circuité votre raisonnement, ou que votre système limbique a bloqué votre cortex. Également si l'énoncé 101 s'applique à votre cas, à savoir que les conflits vous affectent longtemps, vous éprouvez des difficultés dans la résolution des conflits. Dans une telle éventualité, vous devez porter une attention particulière à la maîtrise de vos émotions. Ne vous laissez pas trop émouvoir devant les contrariétés. En d'autres

termes, gardez votre sang froid, et restez en maîtrise de la situation. Ne perdez pas les pédales, car vous vous enlevez alors l'outil principal de votre autoprotection.

c) Un regard éclairant sur ce qui suit :

Nul ne cherche volontairement à entrer en conflit avec les autres, mais il arrive qu'un conflit s'impose à nous par une attitude, une provocation ou un défi ou par toute autre circonstance. Notre humeur s'en trouve alors affectée, et une énergie intense provoquée par une montée d'adrénaline dans notre corps nous traverse et nous bouleverse en nous plaçant dans un état de vulnérabilité. À partir de là, il est très difficile de garder le contrôle de nos émotions, c'est pourquoi, rendus là, nous disons des bêtises, nous proférons des menaces, nous lançons des objets. Cela peut durer un certain temps (généralement proportionnel à l'intensité de nos émotions et pas nécessairement à la gravité de la situation).

Une fois revenu à soi-même, on se rend compte qu'on s'est emporté beaucoup trop et qu'on aurait pu régler la situation avec une dépense énergétique de loin plus réduite que celle qu'on a utilisée, et normalement, on essaie de se justifier, on se donne un peu raison et au besoin, on s'excuse. Tout finit par se replacer, mais avec un certain sentiment d'inconfort et avec l'intention de ne plus se remettre dans de telles situations. Il peut arriver aussi à la suite d'un tel emportement qu'on se sente coupable d'avoir réagi aussi fortement devant une situation qui aurait pu être traitée beaucoup plus simplement. Il arrive aussi qu'on soit tellement sensible au jugement d'autrui ou tellement exigeant à l'endroit de soi-même qu'on n'accepte pas ces moments de vulnérabilité dans lesquels nous plongeons parfois les conflits. Cela fait alors que le conflit pèse lourd sur nos épaules et dure plus longtemps qu'il ne faut. Que faire alors ? Car de telles circonstances vont sans doute se répéter dans notre vie et nous expérimentons encore sans doute d'autres surcharges émotionnelles que nous jugerons injustifiables.

Eh bien, ici aussi, il faut apprendre à se contrôler et à dédramatiser. Les théoriciens de l'intelligence émotionnelle nous rappellent que le contrôle de nos émotions se passe d'emblée quelque part dans notre système limbique, et plus particulièrement dans une i

petite glande en forme d'amande, appelée « amygdale », placée tout près de l'hippocampe, dans les replis de notre encéphale. La nature aurait ainsi placé en nous cette glande comme une centrale de traitement des émotions dans le but de nous protéger contre ce qui menace notre survie.

Mais ces mêmes théoriciens nous apprennent qu'il existe deux routes pour traiter l'information provenant de notre thalamus sensoriel. La première, et la plus ancienne, c'est la route courte, qui amène la perception sensorielle directement à l'amygdale pour une réaction immédiate; et la deuxième, c'est une route longue, plus complexe mais mieux appropriée à quelqu'un qui est aux prises avec des pertes de contrôle en situation de conflit. Cette route longue passe par divers circuits du cortex assurant une meilleure identification de la situation, une reconnaissance de ses diverses facettes et une analyse des conséquences de notre éventuelle intervention. Cela nous permet alors de trouver une solution plus raisonnable aux diverses situations conflictuelles qui peuvent émerger sur notre chemin. Contrôler ses émotions pour résoudre un conflit d'une manière plus raisonnable et plus efficace, c'est en quelque sorte s'outiller pour rendre ses émotions plus intelligentes, et c'est donc une preuve d'une plus grande intelligence émotionnelle.

À partir de ces découvertes, ces théoriciens nous lancent le défi d'éduquer l'animal qu'il y a en nous en élevant notre comportement émotionnel d'un niveau spontané et préprogrammé à un niveau réfléchi qui prend le contrôle des émotions en ébullition et qui permet d'ajuster le comportement à la situation de manière à en tirer le maximum de profit, tout en économisant notre énergie pour l'utiliser à des fins plus utiles et plus constructives.

Les tenants de l'intelligence émotionnelle travaillent aujourd'hui pour étendre le contrôle émotionnel à l'ensemble des émotions, au-delà de celles qui interviennent dans la colère et la peur. En ce qui a trait à la colère et à la gestion des conflits, on nous apprend qu'il est inutile de dépenser plus d'énergie à une situation qu'elle n'en mérite. Si par exemple, une forte montée d'adrénaline dans notre système devait avoir lieu dans une situation où notre vie est en danger, on pourrait l'estimer justifiée, car l'enjeu est notre vie. Mais si parce que quelqu'un nous contrarie en faisant quelque chose

d'une manière différente de celle qu'on attend, ou en provoquant notre jalousie, ou en nous lançant un défi, ou pour toute autre raison relativement secondaire, si pour de telles situations légères nous exigeons de notre système la même dépense énergétique que celle utilisée dans la situation d'une menace à notre vie, on pourrait alors qualifier de non raisonnable notre réaction démesurée et travailler pour éviter qu'elle se répète.

Le principe auquel on faisait allusion tantôt pourrait s'exprimer ainsi : en matière de gestion des conflits, la réaction ne doit jamais dépasser en importance le conflit qui est en cause. On pourrait tolérer une réaction qui serait proportionnelle à l'importance du conflit, mais l'idéal serait qu'on puisse régler le plus grave problème avec le moins d'énergie possible. On se sent alors en plein contrôle de ses émotions et l'on atteint une bonne dose de maturité et de sagesse, car en plus de diminuer sensiblement son degré de «susceptibilité» on aura augmenté celui de son «impassibilité», suivant ainsi l'exemple des stoïciens qui trouvaient que c'était là une voie pour se rapprocher de la sagesse. Cette visée des stoïciens semble être encore d'actualité.

H) Le mot de la fin

Comme vous avez dû le remarquer, le dossier de l'intelligence émotionnelle est un dossier complexe mais enrichissant. Si on veut y travailler, il faut s'engager sérieusement et faire un retour constant sur soi au niveau de toutes les composantes de cette forme d'intelligence et de leurs diverses habiletés. Il s'agit, somme toute, d'un programme de vie que l'on peut suivre durant de longues années tout en sachant qu'on ne l'aura jamais épuisé. Il ne faut donc pas partir avec une idée simpliste du progrès dans ce domaine en pensant qu'il suffit de s'y consacrer pendant quelques heures ou quelques jours pour décrocher le titre de champion. Tout comme l'ensemble des domaines qui concernent l'humain, le domaine de l'intelligence émotionnelle est complexe, et il faut s'armer de patience et y travailler longtemps avant d'y voir des résultats tangibles et significatifs. De fait, le progrès en intelligence émotionnelle est comparable à celui que l'on cherche à enregistrer dans les autres domaines (sport, étude, recherche, spécialisation, etc.) et nécessite de notre part un dépassement

constant, car partout où on veut vraiment s'améliorer, ça prend beaucoup de labeur, de patience et de réflexion sur soi; dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, c'est encore plus exigeant, car il s'agit de modifier notre être en profondeur.

Maintenant que vous avez une idée claire des habiletés qui constituent la réalité de l'intelligence émotionnelle et de votre niveau de compétence dans l'ensemble de ces habiletés, vous pourrez vous engager en connaissance de cause dans un programme d'entraînement qui vous permettra de consolider vos acquis et d'améliorer vos points faibles.

Les recommandations rapides qui vous ont été faites tout au cours de ce rapport n'avaient pour but que de vous éveiller à l'importance d'une attitude de vigilance à l'endroit de votre vie émotionnelle et à la nécessité de vous engager dans un programme d'entraînement pour l'amélioration de vos points faibles et pour la consolidation de vos points forts.

Quant aux suggestions rapides qui vous ont été faites à l'occasion de l'analyse de vos résultats, elles sont loin d'être suffisantes, et elles visent plutôt à vous donner un avant goût d'un tel programme, et à vous aider à entamer un travail de réflexion sur l'ensemble de ces habiletés et qualités qui caractérisent votre vie émotionnelle.

À la lumière de toute cette réflexion, vous pouvez considérer diverses options pour vous engager dans un programme de développement de votre vie émotionnelle, qui vous donnera probablement l'occasion de vous entraîner sérieusement afin de marquer un progrès sensible dans ce domaine important de la personnalité. Dès lors, vous pouvez vous renseigner sur diverses façons de travailler à votre propre développement, et vous pourrez sans doute bénéficier des stratégies que nous avons mises au point dans le but d'aider ceux et celles qui voudront travailler à corriger leurs carences émotionnelles ou à consolider leurs points forts. Fort de cette mise au point que le présent exercice vous a amené à faire dans ce domaine délicat de votre santé émotionnelle, vous gagnerez à vous faire un programme d'entraînement et à le suivre avec sérieux et assiduité. Un tel programme est nécessaire à chacun qui veut se prendre en main et améliorer ses compétences émotionnelles...

En attendant, allumez votre conscience de vous-même, faites tourner les moteurs de votre volonté, armez-vous d'une grande patience et travaillez sérieusement sur vous-même; vous verrez qu'au bout d'un certain temps vous commencerez à noter des résultats tangibles et vous serez fier d'avoir entrepris toute cette démarche, car cela vous permettra d'actualiser votre potentiel et de vous réaliser comme être humain. En effet, comme vous le savez, seul l'humain semble capable d'un programme d'autotransformation. Les autres êtres de la nature semblent réaliser leur destin en reproduisant d'une manière prévisible les divers comportements déclenchés par leur instinct, tandis que l'être humain semble capable de se distinguer réellement de ses congénères et de réaliser des projets qui lui sont particuliers et qui le différencient comme individu. Tout cela commence chez l'humain avec la prise de conscience de son identité et avec le désir de réaliser son plein potentiel. Il suffit juste d'y croire et de s'engager sur cette voie du changement, et la transformation s'ensuivra...

Fin de la matrice servant à générer les rapports de résultats du test

Chapitre 7 : Rapport de résultats individualisé

7.1 Justification de ce rapport

Ce chapitre qui pourrait paraître quelque peu superflu après celui qui vient de précéder va surtout servir à introduire au rapport de résultats individualisé qui sera disponible dans l'annexe 2. Il est destiné à donner au lecteur une idée de ce rapport dans sa forme simplifiée de manière à l'aider à imaginer ce que reçoit un répondant comme résultat après l'ensemble de l'opération qu'il effectue lorsqu'il décide de passer ce test en ligne.

Nous profitons également de cette partie introductive pour souligner l'importance de ce rapport dans l'ensemble du processus de notre recherche. En effet, nous l'estimons comme étant le plat de résistance ou la récompense que le répondant obtient en se donnant la peine de suivre la procédure recommandée dans notre protocole de passation.

Avec le rapport de résultats individualisé, nous sommes au cœur de notre recherche, à l'endroit névralgique où l'on peut véritablement cueillir les fruits de ce qui a été longuement semé durant les quatre dernières années que nous avons consacrées à cette recherche. Dans ce qui suit, nous allons d'abord présenter sommairement ce rapport de résultats; nous allons indiquer ensuite comment nous y avons intégré nos stratégies d'aide et d'encadrement de nos élèves; nous allons également lancer un appel à nos collègues et aux organismes qui promeuvent et supportent la recherche au collégial afin de trouver des chercheurs et des chercheuses désireux de prolonger cette recherche en travaillant à améliorer certaines parties de notre test et surtout à enrichir les stratégies d'intervention destinées aux élèves qui accusent certaines carences émotionnelles; finalement, dans le but de stimuler et d'encourager les collègues intéressés à de tels projets, nous allons faire connaître un programme éducationnel

que nous avons conçu pour le monde de la petite enfance et expérimenté avec des groupes de responsables et d'éducatrices relevant de certains bureaux coordonnateurs ou de certains Centres de la Petite Enfance (CPE); et ultimement, nous allons entrevoir quelques possibilités d'engagement dans les divers ordres d'études et également sur le marché du travail au sein des compagnies publiques et privées.

7.2 Le rapport de résultats : un plat de résistance

Mettons les choses en perspective dès le départ : le rapport de résultats est la pièce de résistance dans l'ensemble de nos opérations. C'est ce rapport qui est supposé donner l'heure juste aux répondants, leur présenter leurs résultats au test en général (ce qui équivaut à leur quotient émotionnel QÉ) et à chacune des treize habiletés/qualités émotionnelles constitutives de l'intelligence émotionnelle. Ce rapport a également à fournir aux répondants des recommandations personnalisées, faites en fonction de leurs divers choix de réponses, et ce dans le but de consolider leurs acquis là où leurs performances sont fortes, ou de les outiller pour améliorer leur situation, là où leurs résultats sont faibles.

Ce rapport sert également à donner une bonne idée de la personne qui y répond à ceux et celles qui la charge de l'aider dans son cheminement scolaire et personnel, que ce soit pour sa croissance personnelle, pour son choix de carrière ou pour le développement de l'une ou l'autre des habiletés émotionnelles où son rendement est insatisfaisant. Autant dire que ce rapport constitue vraiment le centre de nos préoccupations, car c'est à son niveau que résident les objectifs de notre recherche et de notre engagement pédagogique et éducatif.

7.3 Des stratégies d'intervention intégrées à ce rapport

Après la passation du test à un grand nombre d'élèves du réseau collégial (1092 sujets), et après l'analyse des résultats, nous avons passé la plus grande partie de notre temps, en cette dernière année du projet, à consulter des collègues et des ouvrages spécialisés afin de construire des stratégies destinées à l'aide des élèves qui

voudront bien répondre à notre test qui va être disponible dans toutes les institutions collégiales dès l'année scolaire en cours.

Ces stratégies, nous les avons intégrées dans la matrice des données que nous avons présentée au chapitre précédent, et comme on peut le voir, elles servent pour guider et conseiller les répondants selon leur niveau de performance dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles retenues dans le test. Nous estimons que ce que nous avons fait permet déjà d'avoir un bon départ avec un rapport de résultats relativement satisfaisant, permettant ainsi à ceux et celles qui passent notre test de démarrer un petit programme d'auto-développement émotionnel. Toutefois, nous sommes conscients qu'il ne s'agit là que d'un début d'un processus qui devrait être continué et complété et qu'il reste un immense travail à faire pour avancer véritablement dans ce dossier. Si nous étions encore en mesure de prolonger cette recherche dans le sens d'un tel enrichissement, nous commencerions à le faire dès demain. Mais le fait que nous ne soyons plus éligibles à des fonds de recherche pour prolonger un tel travail (en raison de notre statut de retraité), allié au fait que nous nous avons déjà ouvert plusieurs brèches qui vont nécessiter notre engagement dans plusieurs projets complémentaires émanant de cette recherche, va faire en sorte que nous n'aurons pas le temps nécessaire pour faire véritablement avancer ce dossier d'une manière constante et significative. C'est pour cette raison que nous aimerions trouver des personnes pour consacrer un ou des projets de recherche complémentaires qui pourront prolonger sensiblement nos travaux, et nous serons prêts à les supporter et à mettre à leur disposition une bonne partie de notre temps disponible et de notre énergie.

Avouons ici qu'au moment où nous nous sommes engagés pour travailler dans ce dossier des stratégies d'aide à nos élèves nous savions que le champ de la recherche au niveau de ces stratégies était extrêmement large et qu'il n'était pas facile, en peu de temps, de construire quelque chose de systématique et de complet. Par ailleurs, nous savions également que le travail que nous allions faire allait assurer une base sur laquelle on pouvait compter pour enrichir le dossier prolonger. Aujourd'hui, à la fin de cette recherche, nous voyons bien que nous sommes rendus là où nous devions nous

rendre et qu'il reste du boulot à faire pour amener la recherche à un niveau plus efficient, tout en sachant que notre situation ne nous permet pas d'aller plus loin nous-mêmes dans ce dossier. Dès lors, nous nous trouvons devant la nécessité de demander au milieu collégial deux choses : en premier de recourir à notre test et donc d'utiliser le matériel disponible pour offrir un premier niveau d'aide à nos cégépiennes et cégépiens qui veulent progresser sur le chemin de la connaissance de soi et de la gestion des émotions; et le second de continuer à mettre des efforts pour enrichir ce programme que nous avons démarré, en sachant que le test déjà mis sur pied et validé, de même que le rapport de résultats qui en ressort constituent déjà un premier niveau d'intervention pédagogique qui assure un bon démarrage, mais qu'il faudra quand même continuer à s'y engager et à y mettre d'autres efforts pour assurer un enrichissement collectif de ce projet dont tout le monde pourrait bénéficier.

Pour rendre les choses un peu plus concrètes, nous formulons le vœu que les organismes susceptibles de faire avancer la recherche au collégial tels par exemple le PAREA, l'ARC, l'AQPC, l'ACPQ, l'AQISEP, etc. puissent se concerter et s'entraider pour trouver preneur à un projet de recherche qui puisse assurer la continuité dans ce domaine. Pour notre part, si des collègues voulaient s'engager sur cette voie, soit pour reprendre certaines parties à parfaire dans notre test, soit pour continuer à colliger des stratégies d'aide aux élèves, nous pourrions leur assurer notre pleine collaboration afin de les aider dans le démarrage de leurs projets et afin de leur préciser les zones spécifiques sur lesquelles ils pourraient se concentrer pour faire avancer significativement ce dossier. Nous leur recommanderions entre autres de partir de l'ensemble de nos stratégies intégrées dans notre rapport de résultats et de continuer à construire un programme d'aide destiné à nos élèves et aux jeunes adultes aux prises avec des difficultés émotionnelles ou désireux de s'améliorer dans ce domaine.

Dans ce qui suit, on trouvera un rapport type dans le format où il s'adresse aux répondants, mais avec le contenu général puisé dans la matrice contenant les commentaires pour chacun des niveaux.

7.4 Programme éducationnel conçu pour le monde de la petite enfance et expérimenté avec des groupes de responsables et d'éducatrices

Dans le but d'encourager nos collègues à s'engager dans ce domaine de la recherche, nous aimerions qu'ils sachent qu'il y a dans les divers milieux de l'éducation un intérêt extraordinaire pour le champ de l'intelligence émotionnelle et des intelligences multiples. Cet intérêt a constitué pour nous un moteur qui nous a incités d'une part à faire le maximum que nous avons pu faire dans le cadre de cette recherche, et d'autre part à trouver plusieurs applications éducatives pratiques dont certaines semblent avoir un avenir prometteur.

À titre d'exemple, nous citons ici un programme inspiré de nos travaux sur l'intelligence émotionnelle et sur les intelligences multiples, que nous avons mis au point et destiné au monde de la petite enfance. En effet, dans ce monde de la petite enfance, nous avons conçu et expérimenté un programme éducationnel destiné aux éducatrices œuvrant dans les Centres de la Petite Enfance (CPE), et aux responsables des services de garde rattachés à des bureaux coordonnateurs reliés au Conseil Québécois des Services Éducatifs à l'Enfance (CQSEE)³¹. Cette initiative a intéressé autant les administrateurs et les praticiennes de ce domaine, ce qui nous a permis d'expérimenter notre programme avec succès, avec huit différents groupes d'intéressés, et nous allons sans doute lui assurer un suivi dans un avenir très rapproché.

Par ailleurs, il y a beaucoup d'ouvertures et de possibilités d'applications de cette recherche dans les divers ordres d'études, que ce soit au primaire, au secondaire et à l'universitaire, et pour ce dernier ordre, dans les facultés des sciences de l'éducation en particulier, où déjà des groupes au campus de Lévis de l'UQAR et à l'UQTR ont déjà montré un vif intérêt pour notre projet et ont entamé avec nous une collaboration fort intéressante nous permettant d'être en contact direct avec des futures enseignantes et enseignants et de les voir considérer sérieusement des avenues pédagogiques s'inspirant des habiletés pédagogiques retenues dans notre test.

On peut aussi penser à d'innombrables retombées dans le domaine du marché du travail, et dans les années récentes, on a vu des formations se donner avec beaucoup d'intérêt à des gens de tout calibre dans les divers milieux du travail, par exemple au sein de quelques grandes compagnies privées et publiques comme Bombardier et Hydro-Québec.

Bref, on pourrait penser à un très grand nombre de domaines où il est possible d'introduire avec intérêt des formations inspirées des intelligences multiples en général et de l'intelligence émotionnelle en particulier, et de permettre ainsi aux gens qui suivraient ces formations une meilleure connaissance de leurs diverses formes d'intelligence en général, et une meilleure exploitation de chacun d'elles et en particulier de l'intelligence émotionnelle qui, tout compte fait, permet une meilleure utilisation de leurs ressources personnelles et ultimement, une meilleure performance sur le plan intérieur et extérieur.

Avec toutes ces préoccupations, nous estimons que d'une manière réaliste, nous allons manquer de temps et d'énergie pour prolonger le travail dans cet immense chantier de mise au point de stratégies d'intervention destinées à nos élèves du collégial, et c'est pourquoi nous réitérons notre appel et espérons trouver des collègues désireux de s'engager dans un projet orienté dans ce sens.

7.5 Format, présentation, parties et contenu du rapport de résultats

(Voir annexe 2)

Dans le but de bien comprendre l'importance et la signification de ce rapport de résultats tel qu'il est disponible à la fin du processus de passation du test, nous référons ici le lecteur à un spécimen de ce rapport disponible à l'annexe 2. De cette façon, il peut se faire une idée très concrète de ce qu'un élève du collégial ou tout autre adulte désireux de passer ce test peut obtenir comme résultat.

Nous espérons que cette illustration donnera l'envie à nos collègues d'expérimenter par eux-mêmes la passation de notre test et d'obtenir avant tout pour eux-mêmes un

rapport de résultats personnalisé. Même si le calcul des normes est fait pour la clientèle des élèves du collégial, nous estimons que l'exercice pourra quand même présenter un certain intérêt pour nos collègues. D'ailleurs, si certains chercheurs préconisent de donner suite à notre invitation à prolonger cette recherche, nous leur recommanderons d'adapter une version de ce test à nos collègues eux-mêmes. Il suffirait à cet effet d'en assurer la passation à un nombre significatif de ces collègues, comme nous l'avons fait dans la passation expérimentale, et de faire alors un calcul des normes destiné à cette nouvelle catégorie de répondants. Le jeu est relativement simple et les balises statistiques sont déjà tout établies dans ce sens.

Toutefois, en attendant qu'une telle opération se fasse, nous recommanderons quand même à nos collègues d'expérimenter cette version du test par eux-mêmes, afin qu'ils en comprennent vraiment le bienfondé et l'utilité pour eux-mêmes et de recommander ensuite le test à ceux et celles parmi leurs élèves qui le voudraient bien. D'ici peu, nous allons travailler pour trouver un responsable institutionnel dans chaque cégep qui acceptera de participer à une séance de formation et qui pourra porter la responsabilité de ce dossier dans son cégep. De cette façon, les collègues désireux de recourir à notre outil pourront trouver localement l'aide nécessaire à son utilisation. Néanmoins, en attendant de trouver ces responsables locaux, nous serons disposés à entrer en contact avec toutes les personnes désireuses de travailler avec notre matériel et à organiser avec elles une rencontre ou des échanges téléphoniques ou électroniques susceptibles de les aider à s'approprier ce matériel et à l'utiliser avec leurs élèves. Nous prétendons d'ailleurs qu'un contact assez rudimentaire avec notre outil permettra à quiconque veut l'appivoiser d'en avoir une bonne idée : nous l'avons conçu exprès dans ce sens. Il s'agira pas la suite d'établir une concertation sur la façon de donner des suites avec les élèves qui voudront bien utiliser notre matériel, et comme nous avons déjà plusieurs éducateurs à travers la province qui utilisent notre test avec des groupes de leurs élèves, nous allons sans doute commencer à les consulter sur leurs façons d'intégrer notre test et notre matériel dans le courant de leurs initiatives pédagogiques.

Conclusion

Nous voilà rendus à la fin de ce périple qui a duré un peu plus de quatre ans. Nous y avons vécu des moments extraordinaires et des moments de doute et d'hésitation, et maintenant que ce projet est terminé, nous éprouvons surtout un sentiment de satisfaction et de fierté, car, à regarder les choses rétrospectivement, on peut dire que le projet était d'envergure. Cela nous fait comprendre a posteriori l'hésitation que le comité d'évaluation avait eue à nous accorder le projet dans sa totalité, et sa recommandation de nous limiter à la seule production du test que nous projetions de mettre sur pied, pour réserver les étapes subséquentes à un autre projet. Cependant, nous étions tellement habités par le projet dans sa totalité que nous nous sommes battus pour le faire accepter dans ses trois grandes étapes, et aujourd'hui, quatre ans plus tard, nous sommes heureux de l'avoir défendu dans son intégralité, car s'il avait fallu s'arrêter à la seule production du test, il aurait manqué des aspects importants au projet et il n'est pas sûr qu'un tiers aurait accepté de le continuer. Son avenir aurait été plutôt compromis, alors que maintenant, la boucle est bouclée, et l'on peut vraiment compter sur le produit final pour apporter de l'aide à nos futurs élèves du collégial qui souffrent de carences émotionnelles pouvant affecter leur rendement scolaire

Dans le cadre de cette conclusion générale, nous allons résumer les trois grands temps de ce projet tels qu'ils ont été réalisés tout au long de cette recherche et tels qu'ils ont été expliqués dans ce rapport final. Cela permettra au lecteur de se resituer devant l'ensemble de la recherche et également devant ce rapport qui, en raison de l'étendue du travail et de la complexité des tâches à réaliser, ne pouvait être succinct puisqu'il fallait justement rendre compte de tout le travail fait durant toute la durée du projet.

Disons pour commencer qu'au départ notre objectif ultime était celui de faire une place à l'intelligence émotionnelle dans notre système d'éducation. Étant donné la tradition dans laquelle le système s'est engagé pour assurer d'une façon presque exclusive une formation surtout intellectuelle à l'ensemble de la clientèle, et étant donné l'importance

grandissante du monde émotionnel et de ses répercussions sur l'ensemble de la personnalité et sur la formation intellectuelle elle-même, il nous fallait trouver une façon d'intéresser et d'outiller nos collègues du réseau à la réalité du domaine émotionnel, et notre façon de le faire a été de concevoir un test qui mesure le quotient émotionnel tout en initiant ceux et celles qui l'utilisent aux diverses facettes de l'intelligence émotionnelle et tout en les incitant au développement de leurs propres habiletés dans ce domaine.

Avec un objectif aussi large, il fallait vraiment croire au projet pour pouvoir s'y engager, et il fallait surtout être patient et persistant, car les étapes étaient longues et les résultats très loin du point de départ. Dès lors, nous nous sommes fixés un cadre de travail en trois temps majeurs.

Le **premier** temps était forcément un temps d'exploration visant principalement l'identification de l'intelligence émotionnelle et son développement récent dans le monde de l'éducation, dans le double but d'identifier les composantes essentielles de cette forme d'intelligence et de les intégrer au test à construire.

Le **second** temps était celui de la construction effective et de la validation d'un test qui réponde à notre objectif de départ, dans le but de nous en servir pour offrir une occasion privilégiée aux personnes désireuses d'obtenir leur autoportrait émotionnel et de s'instruire sur la réalité et l'importance de l'intelligence émotionnelle dans leur propre développement personnel.

Dans ce deuxième temps, il nous a vraiment fallu retenir notre souffle longtemps et travailler sans arrêt pour parcourir toutes les étapes nécessaires à sa réalisation. En effet, il nous a fallu d'abord décider du format de ce test, un format qui tout en ressemblant à celui du test du QI, (comme cadre de référence) devait forcément s'en distinguer (puisque nous ne cherchions pas à mesurer la même forme d'intelligence).

Ensuite, il fallait créer les énoncés qui devaient mesurer chacune des composantes de l'intelligence émotionnelle retenues pour ce test, suite à quoi, il y avait tout le travail d'évaluation à concevoir, et c'est surtout là que résidait une des plus grandes difficultés

de ce projet. En effet, si pour réussir les tests du QI un répondant doit avoir les vraies réponses aux questions posées, car les réponses sont vraies ou fausses, dans le cas du QÉ, les bonnes réponses sont celles qui représentent vraiment la situation du répondant, et l'évaluateur n'est pas le mieux placé pour en juger. Il fallait donc s'ingénier pour sortir du cadre classique de l'évaluation en s'éloignant forcément de tous les types de résultats quantifiables et d'un score chiffré. Et comme nous n'étions pas nous-mêmes habitués à un tel cadre qui ne place pas le score au centre de l'évaluation, il nous a fallu beaucoup de temps et beaucoup d'imagination pour trouver le modèle qui convienne à cette nouvelle visée; cela a nécessité nombreux tâtonnements, des efforts et du temps.

En même temps que nous nous occupions du contenu et du format du test, il fallait concevoir le cadre informatique dans lequel il devait s'insérer, puisqu'il devait être accessible en ligne et qu'il devait également générer pour le répondant un rapport de résultats personnalisé et pertinent. C'était là une tâche supplémentaire qui s'ajoutait à la somme du travail requis dans ce dossier et qui a pris effectivement beaucoup de temps et d'énergie.

Il fallait également sensibiliser le milieu collégial à notre projet et surtout y trouver des collaborateurs et des collaboratrices qui devaient nous prêter mains fortes à la fois dans construction, la validation, la passation du test et dans la collecte des résultats scolaires des répondants, lesquels résultats devaient être comparés à ceux obtenus pour l'ensemble du test et pour chacune des habiletés émotionnelles retenue. Ce qui nous a aidés cependant, c'est l'intérêt que les gens manifestaient lorsque nous leur présentions le projet. Cela a d'ailleurs porté des fruits puisque le moment venu nous avons eu plusieurs réponses à notre appel dans le réseau, et cela nous a permis de faire passer notre test dans plusieurs institutions collégiales un peu partout dans la province.

Finalement, il fallait attaquer la phase de passation expérimentale et finale du test, ce qui correspondait à la partie la plus importante dans la collecte des données. Dans cette partie, il nous a fallu travailler constamment à informer et à soutenir, à distance ou

sur place, les personnes-ressources qui devaient nous assister dans cette tâche, et à continuer à le faire jusqu'à l'atteinte de notre cible d'un millier de répondants.

Comme on peut le voir, ce deuxième temps s'est étiré, et c'était un temps où nous n'avions pas encore de résultats tangibles qui pouvaient confirmer ou infirmer notre hypothèse de travail; mais une fois les résultats obtenus, il fallait procéder à l'analyse des données, ce qui faisait partie du troisième temps du projet.

Dans ce troisième temps, il nous a fallu nous assurer d'une fine manipulation sans erreurs des données informatisées, car toute petite erreur pouvait engendrer des conséquences catastrophiques sur les résultats. Mais cela ne posait pas de grands problèmes pour nous, car avec les recherches antérieures, nous avons acquis une expertise dans ces sortes de manipulations.

Avec les données disponibles, il nous fallait procéder à l'analyse et établir ensuite les corrélations entre les résultats du test et les résultats scolaires, ce qui nous permettait de finalement vérifier notre hypothèse; en même temps nous devons déterminer les habiletés émotionnelles où cette corrélation était la plus forte, car le projet consistait entre autres choses à mettre sur pied des stratégies d'intervention susceptibles d'améliorer le développement des habiletés émotionnelles les plus importantes pour la réussite.

Par la suite, il a fallu insérer ces stratégies et les recommandations qui les accompagnent dans le rapport de résultats destiné aux répondants et faire en sorte que chacun puisse obtenir dans son rapport les recommandations les plus pertinentes à sa situation, de sorte que la passation du test puisse lui offrir une occasion de s'engager dans un projet d'autotransformation. Il y avait donc de nouveau un travail à faire sur le fond et sur la forme de ce rapport de résultats qui constitue en quelque sorte l'aboutissement de tout le projet.

Quand on examine les différents chapitres de notre rapport final, on apprend d'une manière détaillée le déroulement de ce projet dans ses trois temps majeurs que nous venons de décrire sommairement, mais l'on a également tous les détails du processus et de la méthodologie, ce qui permet au lecteur de comprendre notre approche et d'en vérifier le caractère scientifique en suivant le processus de construction, d'ajustement et de validation de notre test, et ce qui permet également d'éclairer sur la façon dont notre rapport de résultats est construit. Le lecteur qui parcourt le détail de notre méthodologie comprendra le bien-fondé du rapport de résultats et la logique qui le soutient.

Rendus à la fin de ce projet, nous pouvons affirmer qu'avec ce rapport final et avec le test disponible en ligne qui est utilisé dans plusieurs institutions collégiales, nous avons livré la marchandise; nous nous sommes acquittés des responsabilités prises dans notre engagement initial dans cette recherche. Toutefois, afin d'optimiser le rendement qu'on pourrait attendre de notre outil, nous exprimons le vœu que la direction du PAREA le rende d'abord disponible à toutes les institutions collégiales en les incitant à l'utiliser avec leurs étudiants, notamment comme un outil de dépistage auquel ces derniers pourront recourir dès leur arrivée au collégial. Nous incitons également la direction du PAREA à mettre sur pied une structure de communication entre les diverses institutions qui auront recours à notre outil afin qu'elles puissent se concerter sur de nouvelles stratégies d'aide qui seront expérimentées ici et là dans le réseau. Cela sera de nature à améliorer cet outil en y ajoutant l'expertise de ceux et celles qui travaillent dans le domaine de l'aide à l'étudiant et d'en rendre l'utilisation plus efficace et plus attrayante.

Mais au-delà des recommandations que la direction du PAREA peut faire, nous espérons qu'il y aura des chercheurs qui puissent partir du travail que nous avons fait afin de l'enrichir et de prendre le temps de trouver les moyens pour son implantation dans le milieu collégial. Ces chercheurs devront être bien placés pour colliger les diverses tentatives d'utilisation de cet outil de manière à centraliser l'information sur ces expériences et à assurer sa circulation dans l'ensemble du réseau collégial. Ils

pourront également continuer le travail sur les stratégies d'aide à proposer et créer une banque de stratégies pour le développement de chacune des habiletés émotionnelles retenues dans notre test. Il va de soi que ce que nous avons proposé jusque-là a son importance, mais loin de nous l'idée d'avoir fait tout le travail possible dans ce domaine. De fait, on peut dire que nous avons ouvert le chemin en proposant à titre illustratif quelques stratégies utiles qu'il s'agirait de continuer à enrichir afin qu'elles puissent répondre à un plus grand éventail de besoins de nos élèves. Un tel travail ne saurait être exhaustif et, pour lui donner l'enrichissement nécessaire, il faudrait impliquer une bonne partie de la communauté collégiale; cela serait sans doute possible dans le cadre d'un projet de recherche si une personne ou un groupe de personnes pouvait en assumer la responsabilité d'une manière claire et évidente. Ce qui est quand même encourageant, c'est qu'il y a déjà plusieurs personnes-ressources à travers le réseau qui ont recours à notre outil et qui l'utilisent avec leurs étudiants. C'est le cas à Sherbrooke, Jonquière, Chicoutimi et Charlesbourg.

Voilà qui met fin à ce projet qui nous a habité durant les quatre dernières années d'une manière permanente. En plus de faire le travail selon notre engagement initial, nous avons cultivé un intérêt grandissant envers ce domaine de l'intelligence émotionnelle. Nous avons travaillé avec des groupes d'intéressés relevant de tous les niveaux : de la petite enfance à l'université. Nous sommes conscients de l'intérêt que cela suscite chez tout le monde. D'ailleurs, cela nous a incités à nous investir avec plusieurs de ces groupes, notamment une école primaire alternative, deux groupes du secondaire, un groupe universitaire des sciences de l'éducation, quelques groupes en formation professionnelle, et récemment avec plusieurs groupes relevant de la petite enfance. Avec ces derniers, nous avons mis au point un programme d'observation des enfants selon le spectre des intelligences multiples, programme visant à favoriser le développement des enfants par l'observation de leurs diverses formes d'intelligence. La réponse des responsables en service de garde et des éducatrices a été tellement positive et enthousiaste que nous allons sans doute prolonger nos travaux dans ce domaine dès l'hiver prochain. Il nous faudra également continuer à répondre aux besoins venant d'horizons multiples et parfois même imprévisibles, comme ce fut le cas

dans une récente collaboration avec les agents du milieu correctionnel du Canada. Bref, il y a tellement d'intérêt pour le dossier de l'intelligence émotionnelle et des intelligences multiples que nous allons sans doute être sollicités pour une longue période. En effet, comme la fin de ce projet correspond avec le début de notre retraite, nous aurons le temps nécessaire pour nous occuper de ce dossier et faire en sorte qu'une recherche émanant du monde collégial puisse enlever les cloisons et nous mettre en contact avec plusieurs domaines, ce qui contribuerait au rayonnement culturel que les cégeps sont supposés assurer dans leur milieu.

Pour terminer, nous aimerions exprimer notre gratitude à l'endroit du ministère de l'Éducation du loisir et du sport qui, par le truchement des fonds du PAREA, a rendu possible la réalisation de ce long projet. Nous profitons de l'occasion également pour dire un merci particulier à la direction du PAREA qui nous a supportés et écoutés dès le début de ce projet et à travers son évolution. Nous avons dû défendre le maintien du projet dans ses trois temps majeurs malgré une certaine réticence du comité évaluateur, et la direction du PAREA nous a accordé toute l'écoute nécessaire pour favoriser notre demande. Enfin, notre dernier espoir est que cette recherche puisse continuer à faire avancer et à connaître des applications dans le monde collégial et dans d'autres domaines de l'éducation. Nous serons toujours prêts à prêter mains fortes à ceux et celles qui voudront s'engager à utiliser notre test ou à ceux qui voudront assurer un prolongement à nos travaux avec d'autres projets de recherche ou avec des initiatives locales qu'ils pourront prendre à travers le réseau.

Bibliographie

N.B.- Comme nous nous sommes intéressés pendant que nous menions notre projet de recherche portant sur une clientèle plutôt collégiale aux divers niveaux d'étude et que nous avons mis au point du matériel concernant le monde de la petite enfance, on trouvera dans notre bibliographie des parties qui s'appliquent à d'autres domaines que le collégial. Nous croyons nécessaire d'ouvrir la préoccupation à tous les niveaux d'éducation.

I- Quelques ressources générales

A) Sur les intelligences multiples

Armstrong, T. (1999). *Les intelligences multiples dans votre classe*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill.

ARMSTRONG, T. *Describing strengths in children identified as "learning-disabled" using Howard Gardner's theory of multiple intelligences as an organized framework*. Ann Arbor: VMI Dissertation Abstracts, 1987.

Campbell, Bruce (1990). 'The research of a multiple intelligences classroom', *New Horizons for learning 'On The Beam'* Vol XI, no 1, Automne, p. 7. Montréal, Chenelière/McGraw-Hill.

Campbell, Bruce (1999). *Les intelligences multiples: guide pratique*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill.

Campbell, B. L. Campbell et D. Dickinson (2004). *Teaching and learning through multiple intelligences*, New York, Pearson Education, Inc.

Deaudelin, Martine (2006). *Apprendre à sa façon : 70 activités pour exploiter les intelligences multiples en classe*, Chenelière Éducation.

FLEMING, E. *Believe the heart: Our dyslexie days*. San Francisco: Strawberry Hill Press, 1984.

Gagnon, R. et N. Tremblay (2004). *L'effet IM : Des intelligences pour multiplier le plaisir d'apprendre*, Montréal, Édition Guérin.

Gardner, H., WALTER, J. (1983). *Frames of Mind*, New York, Basic Books.

GARDNER, H. (1991) *The unschooled mind: How children think and how children should teach*. New York: Basic Books.

GARDNER, H. 1993) *Multiple Intelligences (The theory in practice)*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1995). *Cracking open the IQ box*. In S. Fraser The bell curve wars (pp. 23-35). New York: Basic Books.

Gardner, H. (1995). *Reflections on Multiple Intelligences. Myths and messages*. Phi Delta Kappan, 200-209.

- GARDNER, H.** (1996) *Are there additional intelligences? In J. Kane (Ed.), Education, information and transformation.* New York: Prentice Hall.
- Gardner, H., J. WALTER** (1996). Les intelligences multiples. Traduit de l'américain par Nathalie Weinwulzel, Paris : Édition RETZ. pp.27-51.
- Hoerr, T.** (2002). Intégrer les intelligences multiples dans votre école. Montréal, Chenelière/McGraw-Hill.
- KAGAN, S. et M. KAGAN** (1998). *Multiple Intelligences : The Complete MI Book*, Kagan Cooperative Learning, San Clemente, CA.
- Lautrey, J.** (2001). L'intelligence: une ou multiple? Sciences Humaines, (116), 22-27.
- Lazear, D.** (1999). *Multiple intelligences approaches to assessment*, Zephyr Press, Tucson, Arizona.
- MORRIS, C., & LEBLANC, R.** (1996) *Profiling dominant intelligences of grade eight students.* McGill Journal of Education, 31, 2, 119-142,
- Mugny G., & Garugati, F.** (1985). L'intelligence au pluriel : les représentations sociales de l'intelligence et de son développement. Cousset: De Val.
- Neisser, U.** (1996). Intelligence : Knowns and unknowns. American Psychologist, 51(2), 77-101.
- Soussa, D.** (2006). *Un cerveau pour apprendre*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill.
- STONE, S., POPLIN, M.S., JOHNSON, J. & SIMPSON, O.** (1992)
Non-traditional talents of the learning disabled: Divergent thinking and feeling. Unpublished manuscript, Claremont Graduate School, Claremont CA.
- STONE, S., POPLIN, M.S., JOHNSON, J. & ELLIS, O.** (1993)
Non-traditional talents of the learning disabled: Music and art. Unpublished manuscript, Claremont Graduate School, Claremont, CA.
- Tyberghein, F.** (2000). 200 jeux pour l'intérieur et l'extérieur, Aartselaar (Belgique), Chanteclerc.

B) Sur l'intelligence émotionnelle

- Bar-On, R.** (1997) The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R.** (1988). The development of an operational concept of psychological well-being. South Africa: Rhode University.
- Bar-On, R.** (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i).* In Reuven
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (Eds).** (2000). *The handbook of emotional intelligence.* San

Francisco: Jossey Bass.

Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir; illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants*, Québec, Éditions Académie Impact.

Beckers, J. (2002). Développer et évaluer des compétences dès l'école : vers plus d'efficacité et d'équité. Bruxelles: Labor Education.

Belair, C. (1996). In L. Paquay, M. Atlet, E. Charlier, & Ph. Perrenoud (Ed.), Former des enseignants professionnels. Quelles stratégies? Quelles compétences? Bruxelles: De Boeck Université.

Bertrand, Y. (1993). Théories contemporaines de l'éducation. Lyon: Chronique Sociale.

Binet, A., & Simon, T. (1905). Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux. L'Année Psychologique, (11), 245-336.

Binet, A. Simon, T., (1905) Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux. L'année Psychologique, (11), 245-336.

Blanchet, G., Raffier, J., & Voyazopoulos, R. (1995). Intelligences scolaires et réussites. (pp. 91-103). Paris: La pensée sauvage.

Block, J., & Kremen A.M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 70(2), 349-361.

Boyatzis, R. E. (1994). «Stimulating self-directed learning through the Managerial Assessment and Development Course». Journal of Management Education, 18(3), 304-323.

Boyatzis, R.E. (1999). *The financial impact of competencies in leadership and management of consulting firms*. Department of Organizational Behavior Working Paper, Case Western Reserve University, Cleveland, U.S.A.

Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker Handbook of emotional intelligence (pp. 343-362). San Francisco: Jossey Bass Books.

Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. S. (2003). «Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)». In R. Bar-on & J. D. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Campos F., P. H., & Rouquette M.-L. (2000). La dimension affective des représentations sociales: deux recherches exploratoires. Bulletin De Psychologie, 53(448), 435-440.

Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1985). Social intelligence: The cognitive basis of personality. In P. Shaver Review of personality and social psychology (Vol. 6). Beverly Hills: Sage.

Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). Personality and social intelligence. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Campos F., P. H., & Rouquette M.-L.** (2000). La dimension affective des représentations sociales: deux recherches exploratoires. *Bulletin De Psychologie*, *53*(448), 435-440.
- Carroll, J. B.** (1976). Psychometric tests as cognitive tasks : a new structure of l'intellect. In Resnick (Ed.), *The nature of intelligence*. Hillsdale: NJ, Erlbaum.
- Caruso, D. R., & Mayer, J. D.** (1999). *A quick scale of empathy*. New York: Basic Books.
- Casalfiore, S.** (2002). La construction de l'activité quotidienne des enseignants en classe: vers une analyse en termes d'action située. *Revue Française De Pédagogie*, (138), 75-84.
- Chbat, J.** (2002) "L'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman" in *Pédagogie collégiale*, volume 15 numéro 3, mars 2002
- Chbat, J.** (2002) "La relation affective au cœur de l'enseignement " in *Factuel*, volume 15, no 1, nov. 2002
- Chabot, D.** (1998). *Cultivez votre intelligence émotionnelle*. QUEBECOR, coll. Culture humaine.
- Chabot, D.** (2001). *Maîtriser vos émotions par l'intelligence émotionnelle*. QUEBECOR, coll. Culture humaine.
- Chernis, C. et M. Adler** (2000). Promoting Emotional Intelligence in Organizations. Alexandria, Virginia : ASTD (American Society for Training and Development).
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Bajjar, J.** (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*., *31*(7), 1105-1119.
- Ciarrochi, J. V., Forgas, J. P., & Mayer, J. D.** (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life : a scientific Inquiry*. Philadelphia: Psychology Press.
- Cobb, C. D., & Mayer, J. D.** (2000). Emotional Intelligence: What the Research Says. *Educational Leadership*, *58*(3), 14-18.
- Covey S.**(1999) *Les sept habitudes des gens efficaces*, coll. Coffragants
- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M.** (1993). *The Evolving Self*, New York: Harper Collins.
- Damasio, A.** (1994). *Descartes ' Error : The reason of emotion* (El error de Descartes, La razón de las emociones, Barcelone : Andres Bello, 1996 ed.. New York: Putman Book.
- Damasio, A.** (1999). *The feeling of what happens : Body and emotion in the making of consciousness*. New York, Harcourt.
- Detterman, S.** (1982). *Modèle d'intelligence*, s/e, s/d. Detterman. (1982). *Modèle d'intelligence*, s/e, s/d.
- Doudin, P.-A., & Martin, D.** (1999). Conception du développement de l'intelligence et formation des enseignants. *Revue Française De Pédagogie*, (126), 121-132.

- Elias, M. J., Hunter, L., & Kress J.S.** (2001). Emotional intelligence and Education . *In* J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), Emotional Intelligence in Everyday Life : a scientific Inquiry (pp. 133-149). Philadelphia: psychology press.
- Espinosa, G.** (2003). l'affectivité en éducation. Paris: PUF.
- Filliozat, I.** (1998). *L'intelligence du cœur : confiance en soi, créativité, aisance relationnelle, autonomie*, Éd. Marabout.
- Filliozat, I.** (2001). *Que se passe-t-il en moi? Mieux vivre ses émotions au quotidien*. Éd. Lattès
- Filliozat, I.** (2002). *L'année du bonheur : 365 exercices de vie jour après jour*, Éd. Marabout.
- Fournier, S.** (2003). *Les intelligences multiples... une idées brillante!*, CEC, Montréal, 117 p.
- Goleman, D.** (1996b). Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. Learning, 24 (6), 49-50.
- Goleman, D.** (1997). L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence, Trad. T. Piélat, Paris : Éditions Robert Laffont, S.A.
- Goleman, D.** (1998). L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle, Robert Laffont, Coll. « J'ai lu».
- Goleman, D.** (1998a). Working with emotional intelligence, New York, Bantam Books.
- Goleman, D.** (1998b). What's makes a leader? Harvard Business Review.
- Goleman, D.** (1999). L'intelligence émotionnelle No 2. Cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail, Robert Laffont.
- Goleman, D.** (2000b). Leadership that gets results. Harvard Business Review, March-April.
- Greenspan, S.** (1998) L'esprit qui apprend : affectivité et intelligence, Éd. Odile Jacob.
- Guitouni, M.** (2000). Au coeur de l'identité, l'intelligence émotionnelle, Éd. Carte blanche, 166 p.
- Harris, J.** (1999). Pourquoi nos enfants deviennent ce qu'ils sont?, Éd. Robert Laffont, Coll. « Réponses »
- Hargreaves, A.** (2000). Mixed emotions: Teacher's Perceptions of Their Interactions with Students. Teaching and Teacher Education, 16(8), 811-826.
- LeDoux J.E. and Clugnet M.C.** (1990). Synaptic plasticity in fear conditioning circuits: induction of LTP in the lateral nucleus of the amygdala by stimulation of the medial geniculate body. *Journal of Neuroscience*, 10(8): 2818-2824.
- LeDoux J.E. and Clugnet M.C.,Morrison S.F.** (1990b). Unit responses evoked in the amygdala and striatum by electrical stimulation of the medial geniculate body. *Journal of Neuroscience*, 10(4): 1055-1061.

- LeDoux J.E., Cicchetti P., Xagoraris A. and Romanski L.M.** (1990c). The lateral amygdaloid nucleus: sensory interface of the amygdala in fear conditioning. *Journal of Neuroscience*, 10(4): 1062-1069.
- LeDoux J.E., Farb C. and Ruggiero D.A.** (1990d). Topographic organization of neurons in the acoustic thalamus that project to the amygdala. *Journal of Neuroscience*, 10(4): 1043-1054
- LeDoux, J.** (1995). Emotion: Clues form the Brain. *Annual Review of Psychology*, (46), 209-235.
- LeDoux, J. E.** (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* New York: Touchstone Books
- LeDoux, J.E.** (2001). *SYNAPTIC SELF How our brains become who we are*, New York, Viking.
- Mayer, J. D.** (1986). How mood influences cognition. *In* Sharkey N.E. *Advances in cognitive science* (Vol. 1). Chichester, England: Ellis Horwood.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K.** (1990). *A broader conception of mood experience.* Basic Books: New York.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K.** (1990). *A broader conception of mood experience.* Basic Books: New York.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P.** (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mayer, J. D., & Salovey, P.** (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J.D. & Peter Salovey** (1995). « The intelligence of emotional intelligence», *In Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D. & Salovey, P.** (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Mayer, J. D., & Geher, G.** (1996). Emotional intelligence and the Identification of Emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R.** (1997a). *Emotional intelligence test.* Virtual Knowledge: Needham, MA.
- Mayer, J. D., & Salovey, P.** (1997b). What is Emotional Intelligence? *In* P. Salovey, & D. Sluyter *Emotional development and emotional intelligence : Implications for educators* (pp. 3-30). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P.** (1998a). The multifactor emotional intelligence scale . Unpublished report available from the authors.

- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R.** (1999). MSCEIT Item Booklet (Research Version 1.1) Toronto, ON:MHS Publishers
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.**(2000). Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. New York: Jossey-Bass.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.** (2000). Competing models of emotional intelligence. In Robert J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (2nd ed.). Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D.** (1997). Emotional IQ test (CD ROM). Needham, MA: Virtual Knowledge.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P.** (2000a). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, *27*(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R.** (2000b). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as personality and as mental ability. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds), The handbook of emotional intelligence . San Francisco: Jossey Bass Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R.** (2000c). Models of emotional intelligence. R. J. Sternberg Handbook of human Intelligence . U.K:Cambridge : Cambridge University Press ed., pp. 396-420
- Mayer, J. D., & Salovey, P. a. C. D. R.** (2000d). Selecting measures of emotional intelligence : the case of ability scales. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds), The handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey Bass Books.
- Mayer, J. D.** (2001). A field Guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, & J. P. a. M. J. D. Forgas (Eds), Emotional Intelligence in Everyday Life : a scientific Inquiry. Philadelphia: Psychology Press.
- Meyor, C.** (2002). L'affectivité en éducation. Bruxelles : De Boeck.
- Morissette, D.** (1996). L'Affectivité et la métacognition dans la classe. Montréal: Les Editions Logiques .
- Morissette, D., & Gingras, M.** (1989). Enseigner des attitudes ? Planifier, intervenir, évaluer. Bruxelles: De Boeck-Wesmael.
- O'Neil, J.** (1996). On Emotional Intelligence. A conversation with Daniel Goleman. Educational Leadership., 6-11.
- Saarni, C.** (1988). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson Nebraska symposium on Motivation (Vol. 36pp. 115-182). Lincoln: University of Nebraska Press.

Salovey, P. & J.D. Mayer (1990). « Emotional Intelligence » In *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional Intelligence and the self-regulation of affect. In *Centry psychology series Handbook of mental control* (pp. 258-277). Yale U, New Harven.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker, *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, US: American Psychological Association.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: The skills to conquer life's obstacles, large and small*. New York: Random House.

Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't: The ultimate guide to self-improvement*. New York: Alfred A. Knopf.

Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: How learned optimism protects children from depression*. New York: W. H. Freeman & Co.

Snyder, C. R. (1994). «Hope and optimism ». In V. S. Ramachandran, (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 2 (pp. 535-542). San Diego, CA: Academic Press.

Snyder, C.R. (1994) *Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, Éd. Free Press

Snyder, C.R. (1999) . *Coping: The psychology of what works*. Éd. Oxford University Press.

C) Sur des thèmes complémentaires

Altet M. (1996). Les compétences de l'enseignant professionnel: entre savoirs, schèmes d'actions et adaptation, le savoir analyser. In L. Paquay, M. Atlet, E. Charlier, & Ph. Perrenoud (Ed.), *Former des enseignants professionnels. Quelles stratégies? Quelles compétences?* (pp. 27-40). Bruxelles: De Boeck Université.

Altet, M. (1997). *Les pédagogies de l'apprentissage*. Paris: PUF.

Altet, M. (2001). Une démarche de recherche sur la pratique enseignante: l'analyse plurielle. *Revue Française De Pédagogie*, (138), 85-94.

Anastasi, A. (1994). *Introduction à la psychométrie, Guérin universitaire*.

Astolfi, J.-P. (1997). *L'erreur, un outil pour enseigner*. Paris: E.S.F. éditeur.

Biddulph, Steve (2006). *Le secret des enfants heureux*,

Binet, A., & Simon, T. (1905). *Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des*

anormaux. L'Année Psychologique, (11), 245-336.

Binet, A. Simon, T., (1905) Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux. L'année Psychologique, (11), 245-336.

Blanchet, G., Raffier, J., & Voyazopoulos, R. (1995). Intelligences scolaires et réussites. (pp. 91-103). Paris: La pensée sauvage.

Bloom B.S. (1979). Taxonomie des objectifs du domaine cognitif. Québec: Presses de l'université du Québec.

Bloom B.S. , Krathwohl, D. R., & Massia, B. B. (1976). Taxonomie des objectifs pédagogiques. Montréal: Presses de l'université du Québec.

Bruner, J. S. (1983). Le développement de l'enfant: Savoir-faire, savoir-dire. Paris: PUF .

Carabin, Thierry M. (2003). Testez vos aptitudes et vos talents professionnels, Éd. De Vecchi.

Carabin, Thierry M. (2003). Testez votre Q.E. quotient émotionnel, Éd. De Vecchi.

Carabin, Thierry M. (2004). Testez votre réussite professionnelle, Éd. De Vecchi.

Chalvin, Dominique (2007). L'affirmation de soi; Mieux gérer ses relations avec les autres, Éd. Est.

Dodson, Fitzhugh (2004). Aimer sans tout permettre, Éd. Marabout.

Dodson, Fitzhugh (2006). Tout se joue avant 6 ans; réponses, Éd. Laffont.

Dodson, Fitzhugh (2006). Tout se joue avant 6 ans; savoir pratique, Éd. Marabout.

Duclos, G. (2000). L'estime de soi, un passeport pour la vie, Montréal, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine.

Faure, Jean-Pierre (2005). Éduquer sans punitions ni récompenses, Éd. Jouvence.

Filliozat, I. (1997). L'intelligence du cœur, Éd. Lattès.

Filliozat, I. (2004). Trouver son propre chemin; la conscience de soi en 60 exercices Éd. Lattès.

Filliozat, I. (2006). Au coeur des émotions de l'enfant; comprendre son langage, ses rires et ses pleurs, Éd. Lattès.

Filliozat, I. (2006). Que se passe-t-il en moi; mieux vivre ses émotions au quotidien, Éd. Lattès.

Filliozat, I. (1995). Le défi des mères; pour en finir avec le sentiment de culpabilité des mères qui travaillent Éd. Lattès.

Gordon, Thomas (2002). Relations efficaces, Éd. « Le jour Eds » .

Gordon, Thomas (2004). Éduquer sans punir, Éd. « L'homme Eds De » .

Gordon, Thomas, Jacques Lalanne, et Stéphane Donadey (2007). Parents efficaces au quotidien, Éd. Marabout.

Grégoire, J., (1995) L'évaluation de l'intelligence globale dans l'examen psychologique de l'enfant. Questions théoriques, méthodologiques et déontologiques. In Blanchet, G., Raffier, J., & Voyazopoulos, R. (1995). Intelligences scolaires et réussites. (pp. 91-103). Paris: La pensée

sauvage, p. 91-104.

Guilford, J. P. (1967). The Nature of Intelligence. New York: McGraw-Hill.

Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teacher's Perceptions of Their Interactions with Students. Teaching and Teacher Education, 16(8), 811-826.

Kail, R. & Pellegrino, J. (2000) Human Intelligence : perspectives and prospects. New York : Freeman and company.

Lafortune, L., & Mongeau, P. (2002). L'affectivité dans l'apprentissage. Québec: Presses de l'Université de Québec.

Maheu, É. (2005). Sanctionner sans punir. Éd. Chronique sociale.

Murphy, J. (2003). Comment réussir votre vie, Éd. « J'ai lu ».

Murphy, J. (2007). Triompher de vous-même et de autres, Éd. « J'ai lu. »

Pellé-Douël, C. (1997). Bébé trucs 1998, Éd. L'archipel Eds.

Pellé-Douël, C. (2007). Enfants trucs; Mille astuces pour faciliter le quotidien des parents, Éd. Marabout.

Pellé-Douël, C. (1997). Bébé trucs 1998, Éd. L'archipel Eds.

Pernoud, L. (2007). J'élève mon enfant, Éd. Horay.

Piaget, J. (1936). La naissance de l'intelligence chez l'enfant. Neuchatel: Delachaux et Niestlé.

Piaget, J. (1967). La psychologie de l'intelligence. Paris: Armand Colin.

Postic, M. (1979). La relation éducative (1988 ed.). Paris: PUF.

Rubaud, C., Jean-Dominique Chiffre (1995). L'affirmation de soi, Éd. Bernet Danilo.

Schuler, E. (1996). L'assertivité, Éd. Bernet Danilo.

Schuler, E. (1999). S'affirmer au quotidien, Éd. « L'homme Eds De ».

Spearman, C. (1904). General intelligence objectively determined and measured. American Journal of Psychology, (15), 201-293.

Sternberg, R. J. (1977). Intelligence, information processing, and analogical reasoning : the componential analysis of human abilities. Hillsdale: Erlbaum.

Sunderland, M. (2007) Un enfant heureux; La science au service des parents, Éd. Pearson Pratique.

Thorndike, E. (1920). Intelligence and its uses. (140), 227-235.

Thorndike, E., & Thorndike, L. (1920). Intelligence and its use. Harper's Magazine, (140), 227-235.

Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. Psychología Bulletin, (34), 275-284.

Unell, Barbara, Jerry Wyckoff (2007). Se faire obéir sans crier, Éd. Marabout, Marabout Enfant, numéro 3169, ISBN 2501052943 .

Wagner, R. K., & Sternberg, R. J. (1985). Practical intelligence in real-world pursuits: the role of tacite knowledge. Journal of Personality and Social Psychology, (50), 737-743.

II- Quelques ressources en ligne

A) Des généralités

1- Le développement de l'enfant (Site du ccdmd)

Sur le site du CCDMD, on peut trouver un grand nombre de séquences audiovisuelles sur le développement de l'enfant, séquences qui suivent l'enfant dans ses divers stades de développement de 0 à 10 ans. On peut entendre les commentaires et lire de petits extraits expliquant la théorie pour chacun des stades de développement de l'enfant.

Sur le site, on peut lire en introduction ce qui suit :

- ❖ « Le site Le développement de l'enfant leur permet d'observer, de s'exercer à reconnaître et à distinguer ces comportements. Ces derniers, illustrés dans les séquences vidéo, rendent tangibles et concrets des concepts tirés des théories majeures de la psychologie du développement (théories piagétienne, psychanalytique, de l'attachement, etc.).

- ❖ Les séquences décrivent les limites et les progrès propres à chaque étape du développement. Elles sont accompagnées de textes qui aident les élèves à saisir le lien entre les comportements filmés, d'une part, et les théories et recherches en psychologie du développement, d'autre part. Elles permettent aussi aux élèves de voir comment on utilise des méthodes de recherche en psychologie du développement. Qui plus est, ils peuvent ainsi examiner d'une façon pratique des enfants sans avoir à en faire venir dans la salle d'observation d'un collègue ou à se trouver eux-mêmes des sujets d'étude. »

L'adresse du site est la suivante :

[http://www.ccdmd.gc.ca/ri/developpement/resultat.asp?action=seqvid&resize=0&limitedBro
wse=0](http://www.ccdmd.gc.ca/ri/developpement/resultat.asp?action=seqvid&resize=0&limitedBro
wse=0)

2- Préscolaire et développement de l'enfant (Site de l'UQTR)

Sur le site de l'université du Québec à Trois-Rivières, on trouve une foule d'informations interactives sur le développement de l'enfant, les divers stades de son développement, l'éducation préscolaire, les situations particulières, etc. Les dossiers disponibles sont illustrés et faciles à utiliser.

L'adresse du site est la suivante :

http://www2.uqtr.ca/hee/site_1/index.php?no_fiche=78

3- Le cyber magazine de la famille et de la petite enfance « Educatout »

Sur le site du Club « Educatout.com », on trouvera des thèmes et des activités variés, de même que du matériel à imprimer, des fiches d'activités, de bricolages, de jeux, etc.

<http://www.educatout.com/index.htm>

4- Le site du CQRPE

Sur le site du « Le Centre québécois de ressources à la petite enfance » (CQRPE), créé par des parents depuis 1981, on remarque un intérêt pour le bien-être du petit enfant, l'on pourra consulter entre autres le cahier des formations roulantes.

L'adresse du site est la suivante : <http://www.cqrpe.qc.ca/>

5- **Le site du CQSGEE**

L'on pourra en tout temps se brancher sur le site du Conseil Québécois du Service de Garde Éducative à l'Enfance (CQSGEE), dont la mission consiste entre autres à promouvoir et soutenir la qualité des services de garde éducatifs. L'on y trouvera constamment des suggestions de formations (comme la nôtre) et des projets de développement susceptibles d'aider au développement la petite enfance.

<http://www.cqcpe.qc.ca/index.php>

6- **Les intelligences multiples sur le site de la commission scolaire des Laurentides** (Un site très vivant et très inspirant)

Quoique fait pour le niveau secondaire, ce site peut donner beaucoup d'idées à ceux et celles qui veulent faire quelque chose de vivant et d'utile sur le thème des IM : Définitions intéressantes des huit formes d'intelligences, Tests pour les profs (80 questions), tests pour les élèves (64 questions), documents pour l'interprétation de ces tests, affiches de formes différentes pour les IM, Ce site offre des outils très utiles aux enseignants tels que des tests sur les intelligences multiples pour les enseignants et les élèves ainsi que leur interprétation. Des affiches prêtes à imprimer sont aussi disponibles. Des activités axées sur les intelligences multiples, des exemples d'interventions en classe ainsi que des témoignages sont accessibles dans la section réservée aux enseignants.

L'adresse du site est la suivante :

<http://www.cslaurentides.qc.ca/Public/CarrefourPedagogique/webIntelMulti/index.htm>

7- **Les IM : définitions, comportements, activités**

On a droit ici à un tableau très riche où l'on trouve les définitions des intelligences multiples, les comportements observables chez les enfants de même que des activités suggérées pour des enfants d'âge préscolaire, et le tout est pris sur le site des écoles fransaskoises.

L'adresse du site est la suivante :

<http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/fransk/prematernelle/html/a41.html>

8- **Les intelligences multiples : formations et activités**

Sous le thème « mieux apprendre », on trouve dans ce site non identifié une formation aux intelligences multiples de même qu'un ensemble de propositions d'activités utilisant les intelligences multiples.

L'adresse du site est la suivante;

http://mieux.apprendre.free.fr/intel_multiples.html

9- [Les intelligences multiples au secondaire](#) (Un incontournable)

Ce site offre des outils très utiles aux enseignants tels que des tests sur les intelligences multiples pour les enseignants et les élèves ainsi que leur interprétation. Des affiches prêtes à imprimer sont aussi disponibles. Des activités axées sur les intelligences multiples, des exemples d'interventions en classe ainsi que des témoignages sont accessibles dans la section réservée aux enseignants.

10- [Le RÉCIT de la Commission scolaire de Montréal](#)

Cliquez sur les personnages en haut de la page qui représentent chaque type d'intelligence multiple afin de découvrir une liste d'exemples de projets qui intègrent les TIC adaptés pour chaque type d'intelligence.

11- [Les intelligences multiples en pratique](#)

Guide d'activités donnant des stratégies détaillées pour chaque type d'intelligence multiple en lien avec les matières scolaires. Intéressant.

11- [Écoles fransaskoises](#)

Sous forme de tableau, les 8 intelligences multiples sont décrites avec des comportements observables et des activités possibles pour des enfants d'âge préscolaire.

12- [Fédération des comités de parents de la province du Québec](#) (un article de Gervais Sirois)

« Howard Gardner, codirecteur du Projet Zéro et professeur en éducation à l'Université Harvard, fait depuis de nombreuses années de la recherche sur le développement des capacités cognitives de l'être humain. Il est en rupture avec la théorie commune traditionnelle qui repose sur deux croyances fondamentales : *la capacité de connaissance est déterminée et l'intelligence des individus peut être décrite adéquatement en la quantifiant (QI).* »

B) Des tests en ligne

1- Aubut, Jacques (2006). Test en ligne des intelligences multiples, à l'adresse suivante :

http://www.cs-renelevesque.qc.ca/recit/divers/im_adultes.xls ou

http://www.qesnrecit.qc.ca/FLS/trousse/pra_intel.htm

2- Perspectives canadiennes 1999 : Test : Quelles sont vos intelligences multiples? :

http://www.careerccc.org/products/cp_99_f/section1/quiz.cfm

- 3- Tu as envie de connaître tes intelligences multiples? Un test en ligne de 80 questions, accessible à l'adresse suivante :
http://www.lamag.qc.ca/profs/p174750008/en_parlant_de_jeunes/intelligence383.htm
- 4- Description colorée des sept formes d'intelligences sur le site membres.Lycos à l'adresse suivante : <http://membres.lycos.fr/violeta1/>
- 5- Un test payant (Env. 7 Euros) en 56 questions avec une échelle de 4 choix, est fait d'une façon professionnelle, est disponible sur le site français de Central test à l'adresse suivante : <http://www.cv-resume.org/cv/outilsetexemples/test-intelligences-multiples.php>
- 6- Queendom.com (Un site américain où l'on trouve une très grande quantité de tests sur les diverses dimensions de l'affectivité dont un consacré à l'intelligence émotionnelle. On peut se rendre sur site à l'adresse suivante : <http://www.queendom.com/>
- 7- Atoutest.com (site français contenant entre autres un test sur l'intelligence émotionnelle avec un bon rapport de résultat) On peut se rendre sur site à l'adresse suivante : http://www.achatrh.com/base/ressources_humaines/fiche_prestataire_rh/3882
- 8- Interqualia.com (site québécois contenant entre autres un test très professionnel sur la notion de Flow). On peut se rendre sur site à l'adresse suivante : http://www.interqualia.com/index_flash.html
- 9- [Questionnaire en ligne](#)
Remplissez un questionnaire en ligne qui vous donnera automatiquement les résultats de votre test sur les intelligences multiples.

C) Un dossier sur la psychologie de l'éducation (dans l'encyclopédie Wikipedia) :

Ceux qui s'intéressent à la psychologie de l'éducation pourront référer avec intérêt à l'encyclopédie Wikipedia en ligne où ils pourront trouver des informations pertinentes sur des thèmes connexes à notre recherche ainsi qu'une liste de références assez diversifiée.

Du côté du chapitre sur la psychologie de l'éducation, ils pourront s'arrêter entre autres à des éléments comme les suivants :

- Historique de la psychologie de l'éducation
- Théories de l'éducation
- Développement de l'enfant
- Le concept de résilience
- Intervention auprès de l'adolescent...

Du côté des références, ils pourront consulter une liste d'au moins une cinquantaine d'ouvrages spécialisés dans l'un ou l'autre de ces points présentés dans le cadre de ce chapitre.

Le tout est accessible à l'adresse suivante :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_de_l%27%C3%A9ducation »

LES ANNEXES

ANNEXE 1

Protocole de passation

**Test de l'intelligence
émotionnelle :**
Un outil pour connaître les élèves afin de
mieux les aider...



Contenu de ce document

Ce document est destiné aux personnes ressources qui acceptent de nous aider dans la passation du test de l'intelligence émotionnelle à travers le réseau collégial. En plus de contenir des explications sur les objectifs de ce test et sur son utilité, ce document contient aussi les annexes suivantes :

- ❖ **Annexe A** : Caractéristiques des groupes-classes choisis pour passer le test de l'intelligence émotionnelle (à remplir **facultativement** par la personne ressource).

- ❖ **Annexe B** : Formulaire de consentement de transmission de résultats scolaires (À faire remplir et signer par les étudiant(e)s qui passent le test).

- ❖ **Annexe C** : Engagement à garder la confidentialité des résultats (à communiquer aux répondant(e)s à ce test).

- ❖ **Annexe D** : Protocole de passation du test (à communiquer aux répondant(e)s à ce test immédiatement avant de commencer la passation).

- ❖ **Annexe E** : Quelques extraits tirés d'un rapport de résultats, pour deux habiletés émotionnelles, afin qu'elles puissent servir d'illustration à quelqu'un qui veut se faire une idée de la nature du rapport des résultats.

Introduction

Comme la plupart d'entre vous le savent, nous travaillons depuis plusieurs années à la création d'un test permettant à l'élève du collégial de faire son propre portrait émotionnel et ce faisant, de se révéler d'une manière simple et significative à quiconque veut l'aider dans son cheminement.

Après avoir traversé plusieurs étapes décisives, ce test est maintenant prêt, et en une vingtaine de minutes, il permet à l'élève de se dévoiler très simplement sur un grand nombre d'aspects émotionnels qui expliquent une bonne partie de sa situation et qui permettent d'avoir une meilleure prise sur l'aide à lui offrir.



Dans ce qui suit, vous trouverez une explication de la démarche à suivre pour vous permettre de faire passer ce test à des groupes-classes dans votre institution d'une façon simple et efficace. Si vous avez expérimenté vous-même notre test, vous devez savoir combien il est simple de pouvoir y répondre et obtenir le rapport de résultats. Sinon, vous pouvez me demander un code d'accès pour effectuer vous-même cette passation et pour voir en même temps ce que cela donne en bout de ligne.

Je rappelle ici que notre test est **disponible en ligne** et qu'il suffit

- ❖ de se rendre à l'adresse du site qui l'héberge : <http://questionnaire.grasset.qc.ca/ie.html> ;
- ❖ de rentrer un **code d'accès** que je fournis sur demande (un code différent pour chaque personne);
- ❖ de **répondre** ensuite au questionnaire (environ 20 minutes);
- ❖ de rentrer finalement un **deuxième code** d'accès fourni avec le premier;
- ❖ d'obtenir ainsi un **rapport de résultats** substantiel.

I- Objectifs du test :

Dans le cadre de son utilisation au niveau collégial, le test poursuit un **objectif double** :

1. D'une part il vise à **révéler l'élève à lui-même** en l'éclairant sur des aspects fondamentaux de sa vie émotionnelle et en dégagant ses points forts à consolider et ses points faibles à travailler..
2. D'autre part, dans une relation d'aide ou dans une perspective d'un questionnement sur l'orientation, le test permet à une personne ressource de **connaître rapidement le profil émotionnel** du répondant et de bâtir ainsi avec lui un projet d'intervention mieux ciblé.

A) Du côté de l'élève, le premier objectif s'articule comme suit :

1. Lui permettre de connaître son niveau de développement dans 14 habiletés/qualités émotionnelles reconnues par les chercheurs dans ce domaine comme étant déterminantes dans le cadre de l'intelligence intrapersonnelle et interpersonnelle. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'une étude approfondie et exhaustive de chacune de ces habiletés mais de **flashs** permettant d'éclairer des aspects importants de la vie émotionnelle du répondant, et de révéler ainsi des facettes significatives de sa personnalité tels :
 - ❖ **la conscience de soi** (qui renseigne sur la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan);
 - ❖ **la gestion émotive de soi** (qui renseigne sur la volonté et la détermination, l'autorégulation et l'optimisme);
 - ❖ **la perception d'autrui** (qui renseigne sur la présence à autrui, l'empathie, et la vision positive de l'autre);

- ❖ **la relation avec autrui** (qui renseigne sur l'altruisme et l'autonomie équilibrés, sur la douce affirmation de soi appelée assertivité, et sur la capacité de résoudre les conflits).
2. Lui fournir un **rapport de résultats** permettant de comprendre chacune des 14 habiletés/qualités émotionnelles mesurées ainsi que son importance dans le développement de l'intelligence émotionnelle, laquelle est identifiée par les chercheurs comme étant une « aptitude maîtresse » i.e. une aptitude qui influe sur toutes les autres.
 3. Lui fournir des suggestions et des recommandations susceptibles de l'aider à consolider ses acquis et à améliorer ses points faibles détectés par le test.
 4. Lui donner, somme toute, une occasion privilégiée de comprendre le concept de l'intelligence émotionnelle à travers ses diverses manifestations, et d'en saisir l'importance dans une perspective d'autotransformation.



B) Du côté de la personne ressource, le deuxième objectif s'articule comme suit :

1. Lui fournir en une vingtaine de minutes une information privilégiée sur le répondant, permettant d'avoir accès à son portrait émotionnel global.
2. Lui donner accès entre autres, au niveau de développement atteint par le répondant dans toutes les habiletés nommées plus haut, et notamment dans les trois habiletés/qualités qui constituent des indicateurs majeurs de la réussite dans les projets à entreprendre, soit la perception de soi, l'élan et l'optimisme.

II- Quelques illustrations

À titre d'exemple, on peut trouver dans l'annexe E quelques extraits d'un rapport de résultats pris au hasard, d'un(e) répondant(e) du niveau collégial : 17 ans, session 1, Préuniversitaire, Sciences Humaines, niveau intermédiaire. **(Voir annexe E)**

III- La démarche à suivre :

Dans le but de faciliter la passation de ce test et d'assurer des conditions homogènes à sa passation, voici la démarche à suivre :

- 1- **La première étape** consiste à choisir les groupes-classes auxquels vous voulez passer le test et le nombre total de répondants et nous aviser pour vous envoyer pour chaque étudiant(e) deux codes d'accès : le premier pour répondre au test, et le deuxième, pour accéder à un rapport personnalisé de résultats.
- 2- **La deuxième étape** consiste à prévoir les conditions physiques dans lesquelles la passation du test va se faire. La formule standard serait de réserver des locaux munis d'un grand nombre d'ordinateurs avec un branchement Internet, afin d'y amener les étudiant(e)s, le moment venu, et de disposer alors d'une plage horaire d'environ 50 minutes, pour leur permettre de lire le texte de **l'annexe D : le protocole de passation du test**, d'entendre votre présentation selon des directives contenues dans cette même annexe, et de répondre au questionnaire du test.
- 3- **La troisième étape** consiste à faire signer à chacun(e) de ces étudiant(e)s (pendant qu'ils sont rassemblés pour répondre au test), un **formulaire de consentement** de transmission de leur cote R où ils inscrivent leurs **noms et prénoms**, et leur **code permanent (Annexe B)**, et à les assurer de la garantie de confidentialité de toutes les données nominatives (**Annexe C**).
- 4- Une fois le test passé, il s'agirait de **nous envoyer une copie des formulaires** signés par les étudiants afin que nous puissions obtenir par la suite leurs cotes R, dans le but de calculer les corrélations entre la réussite scolaire et la réussite dans chacune des 14 habiletés émotionnelles retenues.

Au bout de ce processus, nous nous engageons à vous tenir au courant de l'évolution de tout ce dossier et à vous communiquer d'abord le rapport de l'analyse des données, quand il sera prêt, de même que la version finale du test qui sera retouchée à la lumière de la passation actuelle, et qui sera prête en juin 2008. La version finale de ce test, sera également accompagnée de l'ensemble des stratégies d'intervention qui seront développées l'an prochain pour venir en aide aux étudiant(e)s chez qui on découvrirait des carences dans l'une ou l'autre des habiletés ou qualités émotionnelles les plus fortement corrélées avec la réussite scolaire.

Facilité de l'opération et effort minimal nécessaire

Pour terminer, je rappelle qu'en raison de sa disponibilité en ligne et de sa simplicité, le test ne nécessite de votre part qu'un effort minimal, et c'est à mesure que vous l'aurez utilisé que vous viendrez à en comprendre le contenu et à en saisir l'utilité. Votre travail pour le moment, comme personne ressource, consisterait seulement à mettre les répondant(e)s dans l'ambiance, à leur expliquer les enjeux et le protocole, à leur signer le formulaire de consentement.

N'hésitez pas à nous questionner sur tout point qui nécessite un supplément d'information, et nous vous fournirons des réponses à vos requêtes dans les 24 heures qui suivront leur émission.

Au plaisir de donner suite à tout cela :

Joseph Chbat

Professeur de philosophie et chercheur

Collège André-Grasset

1001 Crémazie Est, Montréal, Qc, H2M 1M3

Tél: 514-381-4293 P. 358

Cell: 514-237-6699

Adresses électroniques: jchbat@videotron.ca et/ou jchbat@grasset.qc.ca

Annexe A

Caractéristiques des groupes-classes choisis pour passer le test de l'intelligence émotionnelle

N.B. Si vous avez à portée de main les informations requises pour remplir cette annexe, vous pourrez nous les fournir afin que nous puissions faire nos prévisions par rapport à la clientèle visée (proportions : garçons-filles, public-privé, général-technique, milieu rural - milieu urbain, nombre de répondants par session collégiale, etc.) Toutefois, si cette opération vous paraît lourde parce que l'information n'est pas facile à trouver, veuillez vous contenter de nous fournir le nombre de répondants afin que nous puissions vous faire parvenir le nombre nécessaire de codes d'accès. Nous pourrions dégager ultérieurement l'information requise à partir des données fournies par les répondants.

Nom de l'institution : _____

Milieu : cochez l'une des trois cases suivantes :

() Urbain () Rural () Semi-rural (Ville-Campagne)

Nom du responsable de la passation du test : _____

Fonction de cette personne : _____

Adresse de courriel de cette personne : _____

Téléphone(s) _____

Nombre de groupes qui vont passer le test : _____

Nombre total d'étudiant(e)s

qui vont passer le test : _____ (Cette information est obligatoire, car elle détermine le nombre de codes d'accès que nous devons vous retourner.)

❖ Nombre total de garçons : _____

❖ Nombre total de filles : _____

❖ Nombre de personnes dans les programmes techniques : _____

❖ Nombre de personnes dans les programmes pré-universitaires : _____

Remarques particulières : Si vous avez des remarques particulières, des questions ou des commentaires à nous adresser, veuillez le faire aussitôt que possible.

Annexe B

Formulaire de consentement de transmission de résultats scolaires

À faire remplir et signer par les étudiant(e)s qui passent le test de l'intelligence émotionnelle élaboré par M. Joseph Chbat

Prénom : _____ Nom : _____

Sexe : () Homme () Femme

Code Permanent : _____ **(indispensable)**

Institution _____

Si vous êtes présentement au collégial, veuillez indiquer votre session:

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () plus

Adresse de courriel : (en lettres détachées) _____

Adresse postale : **(facultative)** _____

Code Postal _____

Téléphones (1) _____ (2) _____

Je suis intéressé(e) à passer le test de l'intelligence émotionnelle élaboré par M. Joseph Chbat, et je consens que mes résultats à ce test, ainsi que ma cote R du collégial et, au besoin, ma cote de rendement du secondaire soient utilisées par M. Joseph Chbat et son équipe de consultant(e)s, dans le cadre de la recherche actuelle qu'ils mènent sur l'intelligence émotionnelle. C'est pourquoi j'autorise les responsables de mon collège à divulguer ces résultats à M. Chbat et à son équipe de consultant(e)s. J'accepte que ma cote R puisse être communiquée à M. Chbat et à son équipe à la fin de la session d'étude durant laquelle je passe ce test et également à la fin de l'année scolaire et/ou à la fin de mes études collégiales. .

Date : _____ Signature : _____

Annexe C

Engagement à garder la confidentialité des résultats

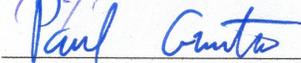
dans le cadre de la recherche en cours
sur l'intelligence émotionnelle,
subventionnée par PAREA :
(programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage)
et menée par M. Joseph Chbat et son équipe de consultant(e)s

Par la présente, nous sous-signés, MM. Joseph Chbat, Jean-Guy Banville et Paul Guertin, nous engageons à utiliser les résultats du test de l'intelligence émotionnelle en cours, élaboré par M. Joseph Chbat, ainsi que les informations nominatives et les résultats scolaires obtenus sur les candidat(e)s qui répondent au test uniquement dans le cadre de cette recherche et de ses retombées pédagogiques dans le domaine de l'éducation.

Nous nous engageons également à garder en tout temps la confidentialité des résultats de ce test de même que de tout résultat scolaire et de toute information nominative qui nous seront communiqués

Il va de soi que, selon le protocole déontologique soumis à PAREA lors de la demande de subvention, nous ferons tout ce qui est en notre possible pour empêcher que les résultats de ce test et les résultats scolaires des étudiant(e)s qui nous seront confiés, ne puissent être connus ou utilisés par des tiers à quelque autre fin que ce que ce soit.

En foi de quoi, nous signons le présent document :

	Prénom et Nom	Signature	Date
1 -	Joseph Chbat		10 sept 2006
2 -	Jean-Guy Banville		10 sept 2006
3 -	Paul Guertin		10 sept 2006

Annexe D

Test de l'intelligence émotionnelle protocole de passation

Auteur : Joseph Chbat, Ph.D.

Professeur de philosophie et chercheur,

Collège André-Grasset. 1001 Crémazie est, Montréal, Qc H2M 1M3

Tél : 514-381-4293 poste 358

Courriers électroniques : jchbat@grasset.qc.ca ou jchbat@videotron.ca

Partie destinée aux professionnels qui présideront à la passation de ce test

Consigne : Demander aux répondants à ce test de lire silencieusement ce protocole pendant une période de 5 à 7 minutes.

- 1- Demander s'il y a des points à clarifier, et si oui, le faire d'une façon simple et précise.
- 2- Pour terminer rappeler l'essentiel de ce protocole sous forme d'idées-clés (voir ces idées-clés à la fin de ce texte.)
- 3- Quand les gens sont prêts à répondre, leur demander d'accéder au site web du questionnaire tel qu'indiqué au point 7 de ce texte.
- 4- Distribuer à chacun les deux codes d'accès que vous aurez reçus au préalable de l'auteur : le premier pour accéder au questionnaire et y répondre, et le second, pour accéder au rapport des résultats.
- 5- Superviser la passation du test pour qu'elle se déroule dans une ambiance favorable à la concentration.

N.B.- Un sous-titre surligné précède chaque paragraphe pour aider à le comprendre.

Test de l'intelligence émotionnelle protocole de passation

Auteur : Joseph Chbat, Ph.D.
Professeur de philosophie et chercheur,
Collège André-Grasset. 1001 Crémazie est, Montréal, Qc H2M 1M3
Tél : 514-381-4293 poste 358
Courriers électroniques : jchbat@grasset.qc.ca ou jchbat@videotron.ca

Partie destinée aux personnes qui répondent à ce test

I- **Protocole à suivre pour répondre au test : à lire par chaque répondant(e) au test**

Veillez lire attentivement ce document avant de répondre à ce test.

- 1- Ce test n'est pas un test de **classement** ou de **sélection**.

Connaître ses forces et ses faiblesses.

- 2- C'est un test qui permet au répondant de connaître ses forces et ses faiblesses en matière d'intelligence émotionnelle. S'il est fait avec honnêteté et sincérité, il lui permet de faire le point sur sa situation émotionnelle dans 14 habiletés/qualités émotionnelles; il calcule un niveau de développement assez précis pour chacune de ces habiletés/qualités, niveau allant de « rudimentaire » à « supérieur »; il explique clairement ces habiletés/qualités, et il donne des suggestions soit pour les développer, là où il détecte des carences, soit pour les maintenir, là où il détecte un niveau de développement avancé.

Outil d'initiation à l'intelligence émotionnelle.

- 3- Il est donc, à toutes fins pratiques, un outil d'initiation à l'intelligence émotionnelle, et ses résultats peuvent prendre la forme d'un contrat de travail sur soi en vue d'une autotransformation.

Répondre à ce test dans le but d'un score élevé, c'est perdre son temps et fausser les résultats.

- 4- Mais attention, habituellement, les gens passent les tests en vue d'obtenir un bon score. Cela vient du fait qu'un grand nombre de tests sont destinés au classement ou à la sélection des candidat(e)s. Ici, il faut vraiment oublier cet aspect, si on veut tirer les bénéfices rattachés à ce test. Quand on répond à ce test dans le but d'obtenir le score le plus élevé, on fausse le processus à sa base même et le rapport de résultats qui en est généré est alors destiné à quelqu'un d'autre, car les réponses fournies ne sont pas vraies. Il est évident que dans une telle perspective, on se trouve tout simplement à perdre son temps et à fausser les résultats escomptés.

Déterminer sa position devant les habiletés ou qualités émotionnelles : une question de discernement et de sagesse.

- 5- Contrairement aux tests qui mesurent le quotient intellectuel (QI) en vérifiant soit l'acquisition de certaines connaissances, soit la maîtrise de certaines aptitudes

intellectuelles ou procédures mentales, ce test qui mesure le quotient émotionnel (QÉ) propose aux candidats de déterminer leur propre position à l'endroit de certaines habiletés ou qualités émotionnelles. Dans une telle perspective, il n'y a pas de problèmes à résoudre ou de difficultés intellectuelles à surmonter. Ce qui est surtout requis, c'est de prendre position avec **justesse et objectivité** par rapport aux habiletés ou qualités émotionnelles présentées dans les énoncés, ce qui fait appel à votre discernement et à votre sagesse. Vous devez en tout temps vous surveiller pour ne pas succomber à la tentation de faire les choix de réponses en fonction d'un score élevé, car vous perdrez alors le véritable bénéfice de ce test, et vous risquerez aussi de fausser les résultats. Il est donc essentiel que vous soyez honnête dans vos réponses et que vos choix de réponses conviennent vraiment à votre réalité émotionnelle, ce qui vous donnera une occasion privilégiée de connaître votre degré de développement dans les habiletés/qualités émotionnelles retenues dans ce test, et de travailler pour améliorer certaines carences que le test détectera chez vous.

Résultats confidentiels

- 6- Noter que les résultats de ce test sont strictement confidentiels et qu'ils ne seront connus que par le répondant. Toute autre personne qui voudrait y accéder doit absolument obtenir la permission du répondant afin qu'il lui communique son code d'accès aux résultats.

Adresse pour accéder au questionnaire

- 7- Pour pouvoir accéder au questionnaire, il faut utiliser un fureteur comme « Internet explorer » et accéder à l'adresse suivante: <http://questionnaire.grasset.qc.ca/ie.html>. En arrivant à la page d'accueil, vous cliquez sur le lien identifiant le questionnaire, et vous pourrez aussitôt commencer à y répondre en ligne.

Deux codes d'accès : le premier pour répondre au test, le deuxième pour le rapport de résultats (Cliquez sur le code « Enter » à l'écran)

- 8- En accédant au test, le système vous demandera d'entrer votre code. Il s'agit alors d'entrer le premier des deux codes que la personne responsable de l'administration de ce test vous aura donnés. Ce premier code vous permettra de répondre à ce questionnaire, et il est utilisable une seule fois, alors que le deuxième code vous permettra d'accéder à répétition à votre rapport des résultats. Dans les deux, il ne faut pas oublier de cliquer sur le bouton « **Enter** » que vous voyez à **l'écran**, et non sur celui du clavier. Si vous appuyez sur ce dernier, vous aurez alors à rentrer à nouveau votre code et à sélectionner le bouton « Enter » de l'écran.

Répondre à ce test d'une manière spontanée et en deux parties

- 9- Aussitôt le code entré, vous devez remplir une fiche d'identification très succincte afin de permettre au système de vous reconnaître et d'associer vos réponses à cette fiche qui vous représente. Aussitôt après avoir rempli cette fiche d'identification, le système vous présentera la première partie du questionnaire soit une soixantaine de questions courtes et simples. Vous avez alors à lire chacune d'elles, à vous assurer de bien la comprendre, et à faire glisser à l'écran un petit menu déroulant qui vous offre les cinq choix de réponses suivants :

« Presque toujours » « Souvent », « Parfois », « Rarement », « Presque jamais ».

Il vous est demandé de procéder alors d'une façon simple et spontanée, en cliquant sur le choix de réponse qui correspond le mieux à votre situation. En moyenne, il est possible de terminer ce test en une vingtaine de minutes, mais il n'y a aucune pénalité si vous deviez prendre plus de temps. Le test a été divisé en deux parties afin de pouvoir sauvegarder les données à deux reprises, cela diminue le risque de tout perdre lors d'une fausse manœuvre ou d'une panne de courant. Toutefois, vous ne pouvez obtenir votre rapport de résultats qu'après avoir rempli les deux parties du test. Donc, à toutes fins pratiques, après avoir terminé la première partie (60 questions), vous la soumettez au système de manière à sauvegarder les données, et vous continuerez avec la deuxième partie. Si pour une raison ou pour une autre vous fermez la session, vous devrez alors rentrer votre code d'accès à nouveau pour permettre à l'ordinateur de vous reconnaître, sinon, vous avez tout simplement à continuer de répondre à la deuxième partie, et à la fin de l'opération, immédiatement après avoir soumis vos réponses au système, le programme vous demande d'entrer votre deuxième code pour obtenir votre rapport de résultats personnalisé. Vous pourrez obtenir ce rapport immédiatement en inscrivant votre deuxième code ou l'obtenir plus tard, en tout temps, en vous rebranchant sur le site du questionnaire et en inscrivant votre deuxième code. Votre rapport de résultats restera disponible en ligne tant que la présente version du test restera en vigueur.

Possibilité de rejet de vos réponses, si vous manquez de consistance.

- 10- Rappelez-vous encore une fois que les réponses en vue d'un meilleur score faussent l'opération à sa base même, et que si vous ne voulez pas répondre honnêtement à ce questionnaire vous perdrez tout simplement votre temps et vous risquerez de fausser les données pour tout le monde. Si vous manquez de consistance dans vos choix, il est possible que le programme qui administre ce test annule tout simplement vos résultats et rejette vos réponses. Soyez donc honnêtes, et allez-y avec sincérité, simplicité et spontanéité.

Noter et communiquer les numéros de questions qui posent problème.

- 11- Si jamais l'une ou l'autre des questions vous pose problème, vous êtes prié(e) de noter sur un papier le numéro de cette ou de ces question(s) avec un petit commentaire qui permettra d'en assurer éventuellement la révision. Ayez la gentillesse de laisser votre commentaire à la personne qui supervise la passation de ce test ou d'envoyer votre message à l'une des adresses électroniques fournies au début du présent document, et à la fin du point 13.

Importance de votre participation : aider à la mise sur pied de stratégies d'intervention pour diminuer certaines carences émotionnelles.

- 12- Votre participation à ce test est doublement importante, car non seulement vous allez obtenir un rapport de résultats qui va vous éclairer sur votre situation émotionnelle, mais grâce à vous, nous allons pouvoir établir des corrélations entre la réussite dans les habiletés ou qualités émotionnelles retenues et la réussite scolaire. Ceci va donc nous permettre d'une part, de mesurer avec une bonne précision le niveau de développement de chacune

de ces habiletés/qualités émotionnelles et d'établir des corrélations avec le degré de réussite scolaire, et d'autre part, de mettre sur pied des stratégies d'intervention susceptibles d'aider ceux et celles qui accuseraient des carences à l'égard de l'une ou l'autre de ces habiletés ou qualités émotionnelles. Il y a là une raison de plus pour que vous fassiez tout en votre possible pour répondre à ce questionnaire d'une manière exemplaire.

Conservez votre deuxième code d'accès, et communiquez vos commentaires à l'auteur.

- 13- Merci de votre support, et n'oubliez pas de conserver votre deuxième code d'accès qui vous permettra de consulter en tout temps votre rapport de résultats. L'auteur de ce test et son équipe de consultants sont intéressés à recevoir vos commentaires sur la pertinence et sur l'utilité de ce test pour vous. Vous pourrez nous envoyer alors ces commentaires à l'une ou l'autre des deux adresses de courriel suivantes : jchbat@videotron.ca ou jchbat@grasset.qc.ca.

Merci de votre précieuse collaboration !

Test de l'intelligence émotionnelle protocole de passation

Auteur : Joseph Chbat, Ph.D.

Professeur de philosophie et chercheur,

Collège André-Grasset. 1001 Crémazie est, Montréal, Qc H2M 1M3

Tél : 514-381-4293 poste 358

Courriers électroniques : jchbat@grasset.qc.ca ou jchbat@videotron.ca

II- Rappel des points essentiels (idées-clefs)

- 1- Un test de **connaissance de soi** et non de classement.
- 2- Ne pas confondre les tests du quotient intellectuel (**QI**) orientés vers le classement avec ce test du quotient émotionnel (**QÉ**) orienté vers la croissance personnelle.
- 3- Un test qui vous permet de connaître vos **forces** et vos **faiblesses**.
- 4- Un test qui vous permet de connaître votre **niveau de développement** dans les habiletés/qualités émotionnelles retenues et qui vous suggèrent des façons pour vous améliorer ou pour consolider vos forces.
- 5- Un test qui vous donne droit à un **rapport de résultats** qui initie aux diverses dimensions de l'intelligence émotionnelle et qui dégage pour vous une perspective d'autotransformation.
- 6- Ne pas répondre en vue du **meilleur score** sous peine de perdre son temps et de fausser les données.
- 7- **Sincérité**, sagesse et honnêteté sont requises pour assurer une justesse dans la prise de position devant les énoncés
- 8- **Confidentialité** des résultats et impossibilité d'y accéder sans le code d'accès assigné.
- 9- Deux sortes de **codes d'accès** : code pour répondre au test (utilisable une seule fois), et code pour accéder au rapport des résultats d'une façon répétitive, en tout temps après la passation (à conserver précieusement).
- 10- Importance de votre **participation** : - calcul de corrélations entre résultats scolaire et résultats à ce test, - et mise sur pied de stratégies d'intervention pour diminuer certaines carences émotionnelles.
- 11- Test séparé en **deux parties** pour diminuer le risque de pertes des données entrées.
- 12- Votre **code permanent** est important, car il assure le lien entre vos résultats au test et votre cote R.
- 13- Commentaires possibles : communiquez avec l'auteur.

Annexe E

Illustrations : Des extraits pour deux habiletés émotionnelles, tirés d'un rapport de résultat administré à une personne de la première session collégiale dans la région montréalaise

Voici, à titre d'illustrations, quelques extraits d'un rapport de résultats pris au hasard, d'un(e) répondant(e) du niveau collégial : 17 ans, session 1, Préuniversitaire, Sciences Humaines, niveau intermédiaire

Exemple 1 :

1.2 **La perception de soi** : il s'agit d'une juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi. Dépendamment des expériences de la vie, il est possible qu'on se voie fort ou faible, grand ou petit, performant ou bon à rien, et d'une façon générale, c'est cette représentation de soi qui fait vraiment la différence entre les gens, et elle serait inhérente aux décisions que nous prenons ou que nous ne prenons pas et partant à nos réussites et à nos échecs.

Résultat et recommandations: (pour un niveau intermédiaire)

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à vous percevoir vous-même est en partie actualisée mais il vous reste à vous engager sérieusement pour pouvoir l'améliorer et toucher les dividendes d'un tel investissement. Rappelez-vous qu'une perception positive de vous-même augmente les chances de vous réaliser, alors qu'une perception négative de vous-même est un obstacle à votre propre réalisation. Toutefois, il ne faut pas se jouer la comédie, car si votre perception positive de vous-même est surfaite, lorsque confrontée au réel, elle sera vite démasquée et vous serez rappelé à l'ordre. D'autre part, si votre tempérament vous pousse à exagérer les aspects négatifs de vous-mêmes et donc à avoir de vous une perception plus négative, vous ne vous rendrez pas service non plus, car le fait de vous percevoir négativement constitue un frein à votre élan. Il ne vous reste donc que de vous engager à la réalisation d'une partie de votre potentiel, et à mesure que vous vous prouvez à vous-même, vous améliorerez votre perception de vous et partant, votre capacité à actualiser vos potentialités.

N.B.- Dans le tableau récapitulatif, on lit à propos de cette habileté le texte qui suit :

Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Trouvez des stratégies pour améliorer votre perception de vous-même qui, sans être très élevée, constitue quand même une assise qui doit vous permettre d'entreprendre une bonne amélioration.	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de son discours intérieur à propos de soi-même. - Devant ce qui n'est pas impossible se dire toujours : "Je suis capable". - Penser à soi et à ses capacités infinies. 	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté

Exemple 2 : Niveau de base

4.3 **L'assertivité** : Il s'agit d'une habileté qui est au cœur de la vie relationnelle. Elle consiste à assurer la confiance en soi et à parvenir à l'affirmation tranquille de sa personnalité et de son autorité, ce qui permet de prendre sa place au sein d'un groupe et de s'imposer sans agressivité inutile. L'assertivité permet aussi de nommer et de communiquer précisément ses émotions, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus par la clarification des situations. En général, deux difficultés majeures font obstacle à l'expression des émotions : y voir clair et trouver les mots justes. Pour y voir clair, il faut un effort constant de conscience de soi et de mise à jour des situations que nous vivons. Et pour pouvoir nommer ses émotions, il faut un effort pour bien les identifier et pour s'en distancier. Il reste que cette habileté dans sa double dimension ne se fait pas sans volonté, détermination et autorégulation.

Résultat et recommandations:

Votre assertivité ne semble pas très affirmée, cela veut dire que vous avez possiblement de la difficulté soit au niveau de votre estime de vous-même, soit au niveau de votre expression émotionnelle, soit au niveau de votre capacité d'autorégulation. Il vous reviendra donc de bien vous observer pour savoir à quel niveau vous avez des carences. Dès que vous aurez identifié ce niveau, vous pourrez procéder à travailler pour vous améliorer tout en sachant que le

développement de votre assertivité contribuera à affirmer votre personnalité et à garder des liens agréables avec les autres.

La disposition générale dans laquelle vous gagneriez à vous placer est la suivante : gérer vos émotions pendant que vous les ressentez mais le faire d'une manière douce et ferme afin que vous puissiez d'un côté faire respecter vos droits, et d'un autre côté, tenir compte de la sensibilité des autres. Pour cela, vous aurez probablement à vous entraîner pour exprimer vos émotions d'une manière claire et peu émotive. Cela aura pour effet de ne pas vous occasionner des retours interminables sur les situations où vous vous êtes laissé piler sur les pieds et diminuera par la même occasion vos frustrations et votre amertume à l'endroit des autres. Cela aura également pour effet de délimiter pour les autres le terrain sur lequel ils peuvent jouer sans vous déranger. Vous développerez dès lors un leadership qui vous sera très bénéfique dans l'ensemble de votre vie sociale.

N.B.- Dans le tableau récapitulatif, on lit à propos de cette habileté le texte qui suit :

Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ S'affirmer avec confiance. ❖ Se libérer du poids de ses émotions. ❖ Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte 	Il vous faut apprendre à exprimer vos émotions, et affirmer doucement votre autorité. Cela ne fera qu'améliorer vos relations avec les autres. Ne craignez pas de prendre la place qui vous revient.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer. ❖ Ne pas craindre de donner son opinion. ❖ Ne pas hésiter à poser des questions de clarification. ❖ Parler plus simplement de ses sentiments. 	Échanges Interventions Discussion Explication Libération Affirmation Assurance Aveu

ANNEXE 2

Rapport de résultats individualisé

Test du quotient émotionnel :
Rapport de résultats individuel



Contenu de ce document

Résultats du questionnaire sur l'intelligence émotionnelle

(Une version antérieure de ce test a été élaborée par Joseph Chbat, Ph.D., et Sylviane Hesry, M.A.
La présente version est élaborée par Joseph Chbat.
Conception du site par Paul Guertin.)

Présentation générale de votre rapport de résultats

Dans ce qui suit, vous avez accès à la première partie de votre rapport de résultats, qui vous fournit les éléments suivants :

- quelques **précisions sur l'intelligence émotionnelle** et sur son importance grandissante dans le domaine du développement de la personne;
- un **tableau sommaire de vos résultats**, qui vous donne votre niveau de développement dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles retenues dans ce test;
- votre **résultat global** équivalant à votre quotient émotionnel (QÉ);
- un **tableau synthèse** dans lequel vous trouverez un rappel de toutes les **habiletés/qualités** retenues, avec un **petit défi** qui vous est lancé pour chacune d'elles, de même que quelques **suggestions d'amélioration** et des **mots-clefs** pour vous en faire imaginer d'autres.

Commencez par lire attentivement cette **première partie du rapport**, et lorsque vous aurez fini, vous prendrez un temps d'arrêt et de réflexion d'au moins 24 heures pour vous baigner dans l'ambiance de ce test et pour laisser mûrir les concepts qui vous y sont proposés.

Par la suite, vous pourrez demander le **deuxième code** qui vous donnera accès à la deuxième partie de votre rapport de résultats, une partie qui vous permettra d'aller un peu plus en profondeur dans la réflexion sur les habiletés/qualités émotionnelles retenues et de vous arrêter sur des éléments un peu plus soutenus qui vous permettront de mieux comprendre les enjeux émotionnels tout en vous suggérant des moyens un peu plus avancés pour travailler sur vos points faibles et pour consolider vos points forts.

Finalement, vous pourrez demander votre **troisième code** qui vous permettra d'accéder à la troisième partie de votre rapport et de faire une dernière réflexion sur les

2 énoncés les plus significatifs dans chacune des habiletés/qualités retenues. De cette façon, vous comprendrez ce que cachent ces énoncés, car il est fort probable qu'au moment où vous y avez répondu, en passant le test, vous n'avez pas saisi la visée de ces énoncés. En outre, pour chacun de ces énoncés qui seront mis en vedette, vous pourrez voir avec une illustration graphique simple mais parlante, comment vous vous y êtes situé personnellement, en comparaison avec l'ensemble des répondants.

Toutes ces étapes étant terminées, votre rapport dans ses trois parties restera associé aux codes d'accès que vous aurez utilisés pour y accéder, et ce aussi longtemps que cette version du test restera en vigueur. Prenez donc soin de garder en ces codes en lieu sûr pour être en mesure d'accéder à votre dossier ultérieurement.

Pour toute question ou information supplémentaire, communiquez avec le responsable du projet en cliquant sur le lien suivant, et vous obtiendrez une réponse dans les 24 heures : [cliquez ici](#) pour envoyer un message au responsable. (ou envoyez votre message manuellement à jchbat@videotron.ca)

Bonne lecture!

Introduction

Le test que vous venez de passer a pour **objectif** de vous aider à **mieux connaître certaines dimensions de votre intelligence émotionnelle**, dimensions qui, selon les chercheurs dans ce domaine, tels Peter Salovey, John Mayer, et Daniel Goleman, pour ne citer que ces trois grands noms, jouent un rôle déterminant dans votre perception de vous-même, dans la gestion de votre vie émotionnelle, dans votre perception des autres, et dans votre relation avec eux. Autant dire que ces dimensions de votre intelligence émotionnelle sont des facteurs qui contribuent au succès ou à l'échec de ce que vous entreprenez.

Ce test se présente avant tout comme un **outil qui permet de vous donner votre propre portrait émotionnel**. Pour cela, les résultats dépendent en grande partie de **l'information que vous fournissez sur vous-même**. Il faut donc vous assurer d'y

avoir répondu dans une perspective de connaissance de vous-même et non dans une perspective orientée vers la performance. En d'autres termes, si vous y avez répondu dans le but d'avoir un bon score, comme on le fait habituellement dans les tests de classement, le portrait qui s'en dégage risque d'être faussé à sa base même, et vous ne saurez vraiment bénéficier de ce rapport de résultats. Dans une telle éventualité, vous gagneriez à reprendre le test et à y répondre alors dans une perspective de connaissance de vous-même et de croissance personnelle.

Première partie de votre rapport

A) Quelques précisions sur l'intelligence émotionnelle

Même si les tests psychométriques classiques, qui évaluent le quotient intellectuel (QI), visent à mesurer les capacités intellectuelles des individus afin de prédire leur potentiel dans les tâches nécessitant le recours à des habiletés dites techniques (savoir ou savoir faire), les psychométriciens ont constaté que ces habiletés rationnelles et techniques mesurées ne suffisent pas pour assurer la motivation, le rendement et le succès escomptés dans le travail, dans les études, et encore moins dans la vie. Pour leur part, les théoriciens de l'intelligence émotionnelle (Salovey et Mayer, 1990), (Goleman, 1995) ont démontré que ce qui fait la différence entre les gens d'un même niveau de formation, c'est leur façon de gérer leurs émotions.

Pour ces théoriciens, un niveau élevé dans les habiletés ou qualités émotionnelles, signifiant une bonne gestion des émotions, constitue un atout majeur dans la vie. À noter que ces habiletés ou qualités s'exercent sur le plan intra et interpersonnel. Sur le plan intrapersonnel, une gestion saine des émotions s'accompagne généralement par une bonne qualité de présence à soi-même et par une juste vision de soi-même. Cela se traduit notamment par un sentiment de bien-être, d'élan intérieur et d'optimisme, qui engendre, entre autres, le sentiment de confiance en soi et qui augmente les chances de réussir dans ce qu'on entreprend. Sur le plan interpersonnel, une bonne gestion des émotions se traduit par un regard positif sur les autres et par une empathie qui permet de se mettre à leur place et de construire avec eux des relations positives et harmonieuses. Sur les deux plans, les habiletés ou qualités émotionnelles permettent de mieux réussir dans la vie et de mieux réussir sa vie.

Pour toutes ces raisons, l'intelligence émotionnelle est aujourd'hui considérée comme une « aptitude maîtresse », à la base de toutes les autres aptitudes : scolaires, sociales et professionnelles. Les habiletés ou qualités émotionnelles qu'elle suppose sont reconnues comme le fondement de notre développement intellectuel, physique, social, etc. C'est pourquoi évaluer son intelligence émotionnelle en vue de la développer, c'est s'offrir des garanties de réussite dans sa vie professionnelle et personnelle.

B) Tableau sommaire de vos résultats par niveaux

En comparant vos réponses dans ce questionnaire à celles d'un groupe témoin de répondants représentatif de votre catégorie, nous avons pu classer vos résultats dans chacune des échelles retenues, selon cinq niveaux de développement. Cela a donné lieu au tableau suivant:

Composantes de l'intelligence émotionnelle	Conscience de soi (niveau Avancé)				Gestion émotionnelle de soi (niveau Avancé)			Perception d'autrui (niveau Avancé)		Relation émotionnelle avec autrui (niveau Avancé)			
	Présence à soi	Perception de soi	Bien-être	Élan	Volonté et détermination	Autorégulation, maîtrise de soi	Optimisme	Présence à autrui et empathie	Vision positive d'autrui	Altruisme équilibré	Autonomie équilibrée	Assertivité	Résolution des conflits
Habiletés ou qualités émotionnelles													
Niveau extrême A													
Niveau rudimentaire													
Niveau de base													
Niveau intermédiaire										X			
Niveau avancé	X	X	X	X		X	X	X	X			X	
Niveau supérieur					X						X		X
Niveau extrême B													

Note : Dans ce tableau, les habiletés ou qualités émotionnelles mesurées par le test sont indiquées en colonnes, et leur niveau de développement est indiqué en rangées. Un « X » à l'intersection d'une habileté/qualité et d'un niveau donné montre justement votre degré de performance dans cette habileté/qualité.

Interprétation des niveaux

1. **Niveau rudimentaire** qui indique qu'en matière émotionnelle, votre potentiel n'est pas très développé et que vous avez tout avantage à vous occuper de votre développement dans ce domaine.
2. **Niveau de base** qui indique que votre potentiel est mis en veilleuse et qu'il gagnerait à être exploité pour vous aider à mieux réussir dans ce que vous faites.
3. **Niveau intermédiaire** qui indique que vous avez des acquis à conserver mais aussi des efforts à fournir pour continuer à vous améliorer, car, comme l'alpiniste, vous êtes " en pleine ascension ".
4. **Niveau avancé** qui indique que le développement de vos habiletés ou qualités émotionnelles est jugé très satisfaisant, et que vous pouvez compter sur vos acquis pour réussir ce que vous entreprenez, à condition de continuer à y mettre la volonté et les efforts nécessaires.
5. **Niveau supérieur** qui indique que vous démontrez un développement supérieur de vos habiletés ou qualités émotionnelles et que vous avez par conséquent tout ce qui est émotionnellement nécessaire, non seulement pour réussir votre carrière, mais aussi pour réussir votre vie. À ce niveau de performance, tout ce qui vous est demandé, c'est de demeurer vigilant, car, dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, rien n'est acquis d'une manière définitive!

N.B.- Si à l'occasion, votre score s'écarte trop du groupe témoin (vous plaçant dans une minorité de 2%), nous estimons qu'il appartient alors à un niveau extrême qui vous sort de notre grille de classement; et comme nous n'avons pas assez d'information dans ce test pour comprendre et expliquer un tel écart, nous classons alors votre résultat comme appartenant à un niveau extrême A ou B (selon que cet écart vous place en bas ou en haut de l'échelle usuelle). Si cela devait vous arriver une fois, dans l'ensemble des habiletés/qualités mesurées par ce test, vous pourriez tenter d'expliquer vous-même la situation, car après tout, vous êtes le mieux placé pour vous connaître. Si toutefois, cela devait arriver plus d'une fois, nous vous recommandons alors d'en discuter avec la personne-ressource qui supervise ce test ou avec l'auteur.

C) Votre résultat global équivalant à ou votre quotient émotionnel (QÉ)

Le niveau de votre quotient émotionnel : un indicateur à prendre au sérieux!

Votre résultat général (pour l'ensemble du test) ou votre Quotient Émotionnel (QÉ) se situe, selon les informations que vous nous avez fournies, et en comparaison avec le groupe de référence, à un niveau:

Avancé

Analysant votre performance moyenne dans toutes les habiletés/qualités émotionnelles retenues dans ce test, nous avons pu calculer, à titre indicatif, ce que nous pourrions nommer votre quotient émotionnel (QÉ), par analogie avec le quotient intellectuel (QI).

On pourrait dire que dans les circonstances où vous êtes actuellement, ce résultat représente votre QÉ qui, contrairement au QI, est dynamique et est appelé à se modifier en fonction de votre expérience personnelle et du travail que vous pourrez faire sur vous-même dans la perspective d'une autotransformation.

Si ce résultat n'a pas la prétention à cerner votre quotient émotionnel d'une manière exhaustive, il est quand même à prendre au sérieux comme étant un indicateur de la façon générale dont vous gérez vos émotions. En outre, l'analyse de vos résultats permet de vous donner certaines indications pour vous placer sur des pistes d'amélioration de votre santé émotionnelle, laquelle gagne à être développée chez tout le monde.

Votre score validé statistiquement ne vaut que si vos réponses sont vraies.

Le score qui a servi pour déterminer le niveau de votre quotient émotionnel est assez complexe : derrière l'écran, l'ordinateur a tenu compte de votre score brut dans chaque énoncé, et il a ensuite comparé ce score à un score pondéré obtenu par des calculs statistiques complexes servant à comparer le score du répondant avec celui de toutes les personnes constituant le groupe témoin. Ce calcul a été soumis à des règles statistiques établies qui garantissent en quelque sorte la validité du construit. Cela permet donc de calculer un score fiable à chaque répondant à condition toutefois qu'il ait répondu aux questions d'une manière sincère et vraie.

Interprétation de votre résultat:

Le développement de vos qualités émotionnelles est jugé très satisfaisant. Vous pouvez compter sur vos qualités pour réussir ce que vous entreprenez. Mais si vous désirez vraiment vous dépasser, vous atteindrez l'excellence. Pour l'instant, Observez votre score dans chacune des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle et examinez les commentaires qui accompagnent vos résultats dans chacune des habiletés/qualités émotionnelles qui supportent ces composantes, et vous pourrez d'une part, mieux comprendre vos scores, et d'autre part, saisir l'occasion pour travailler à vous améliorer davantage d'une façon concrète.

D) Tableau synthèse avec des suggestions d'amélioration

Voici maintenant un autre tableau synthèse qui contient des suggestions pratiques pour améliorer vos points faibles et consolider vos acquis. Les cinq colonnes de ce rapport contiennent respectivement les éléments suivants :

1. une définition succincte de chacune des habiletés/qualités retenues dans le test;
2. la formulation de certaines raisons de cultiver ces habiletés;
3. la formulation d'un défi qui vous est lancé pour chacune de ces habiletés, à la lumière de votre résultat;
4. quelques suggestions pratiques de moyens pour améliorer ou entretenir ces habiletés;
5. quelques mots clés suggestifs pour vous permettre d'imaginer d'autres moyens pour vous améliorer.

NOTE: le tableau suivant ne s'occupe pas des niveaux extrêmes.

Habilité	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie.	Se rendre maître de son action et ne pas se laisser conduire inconsciemment par ses habitudes.	Vous semblez avoir un bon degré de vigilance et de conscience de vous-même, mais continuez à vous surveiller de plus près, vous verrez que le travail sur cette piste est interminable.	Se garder constamment connecté sur soi. Cultiver la vigilance. Ne pas oublier de se voir être. Se connecter sur son corps.	Conscience Clarté Vision Lumière Transparence Lucidité Auto-surveillance Réceptivité
Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi.	Se percevoir positivement pour être plus, pour mieux se réaliser, pour ne pas obstruer l'énergie qui nous habite.	Même si votre perception de vous-même est plutôt positive, vous pourriez toutefois vous donner le défi de vous améliorer encore; vous seriez alors en état de dépassement continu.	Ne pas oublier de confirmer en tout temps la vision positive de soi. Élargir davantage le champ de sa capacité pour être capable de plus. Ne pas oublier que les capacités humaines sont infinies.	Estime de soi Confiance en soi Courage Espoir Pensée positive Rêve Réalisation Capacité Santé Volonté
Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre.	Atteindre un mieux-être pour mieux tirer profit de tout son potentiel. Mieux apprécier sa vie pour la faire fructifier toujours plus.	Votre résultat avancé sur ce point indique votre capacité à mettre en place les moyens nécessaires pour développer votre bien-être	Tirer profit des épreuves. Garder le sourire aux lèvres. Apprécier chaque moment ainsi que les petits plaisirs de la vie. Savourer ses meilleurs	Acceptation Confiance Détente Joie de vivre Pensée positive Sérénité Sourire Douceur Rayonnement

Habileté	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		dans tous ses aspects.	souvenirs. Réaliser que notre bien-être dépend avant tout de nous-mêmes.	
Élan : enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Accroître son énergie et son goût de vivre pour mieux s'épanouir et rayonner. Gagner en motivation.	L'élan dont vous faites preuve dans la vie est déjà très prometteur. Demeurez conscient de ses effets bénéfiques pour vous et pour votre entourage. En plus de vous pousser à vous réaliser, votre enthousiasme peut aussi entraîner les autres à se dépasser. Il sera votre arme secrète en cas de difficulté.	Avoir des rêves. Réaliser que l'élan est à l'intérieur de soi. Apprécier l'excitation ressentie quand on accomplit l'objectif fixé. Se faire plaisir. Aimer ce que l'on fait. Considérer d'emblée qu'à chaque problème, il y a des solutions.	Ardeur Énergie Vitalité Vigueur Puissance Enthousiasme Dynamisme Imagination Projets Réussite Réalizations
Volonté et détermination : prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend.	Mettre de l'ordre dans sa vie. Concrétiser l'imaginaire. Transformer ses rêves en réalité.	Vous semblez être au sommet dans un domaine essentiel pour la réussite, vous êtes donc bien placé pour savoir que la vie est une suite d'efforts,	Concentrer ses efforts sur l'essentiel. Agir au jour le jour, ne pas remettre à plus tard. Persévérer, ne pas abandonner. Ne pas disperser ses efforts.	Constance Assiduité Progrès Concrétisation Application Réussite Perfectionnement Épanouissement

Habileté	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		une succession de conquêtes. Mais veillez à toujours concilier le plaisir et le devoir, le travail et le bien-être!		
Auto-régulation, Maîtrise de soi : capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sainement ses émotions pour ordonner son activité et pour mettre ses émotions au service d'un but (motivation).	Harmoniser sa vie en y introduisant de l'ordre et de la discipline. Gérer ses émotions de manière à mieux contrôler son action et sa vie.	Continuez à faire du progrès sur ce terrain, à maîtriser encore davantage vos désirs et l'ensemble de vos émotions, à ne pas vous laisser affecter par les comportements des autres et par les difficultés de la vie.	Analyser les situations avant de réagir. Prendre le temps de percevoir et de nommer ses émotions. Chercher à différer ses désirs pour mieux les contrôler. Ne pas se laisser atteindre par les énergies négatives.	Autodiscipline Assurance Gestion Patience Contrôle Constance Direction Gouverne Persévérance Maîtrise
Optimisme : confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité.	Diminuer son stress. Surmonter les épreuves. Accepter les événements. Améliorer sa qualité de vie. Apaiser l'existence. Nourrir l'élan de la vie Alimenter le	Gardez présente à l'esprit l'influence positive de l'optimisme sur toute votre vie.	Imaginer le meilleur. Considérer les difficultés ou les problèmes comme des défis à relever. Accepter les responsabilités et les situations nouvelles. Anticiper sans dramatiser.	Confiance Certitude Succès Chance Satisfaction Expectative Espérance

Habileté	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habileté émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
	bien-être.		Se concentrer sur les solutions. Donner un sens à sa vie.	
Présence à autrui : manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle à être attentif à autrui, à ses besoins, à ses points forts, à ses faiblesses, à ses craintes, etc. avec laquelle on établit la relation avec autrui.	Mieux comprendre les réactions des autres. Éviter les malentendus. Mieux s'entendre avec les autres. Rendre les échanges agréables et constructifs.	Soyez attentif à votre façon de prendre contact avec les autres. Ouvrez-vous à ce qu'ils sont : observez leur visage, leurs yeux, leur sourire... Vous les aimerez un peu plus et vous les comprendrez un peu mieux.	Regarder autrui avec intérêt. Être à son écoute. Saisir ce qu'il a à nous dire. Deviner ses besoins. Lui donner priorité sur soi. Avoir pour lui un respect inconditionnel.	Ouverture Compréhension Écoute Attention Accueil Communication
Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.	Comprendre l'autre, sentir avec lui et augmenter ainsi l'harmonie dans la relation avec lui, tout en le prédisposant à nous accueillir et à établir avec nous des relations positives.	Détectez votre sentiment à l'endroit des autres et corrigez-le instantanément s'il n'est pas positif.	Regarder autrui avec intérêt et empathie. Se mettre à sa place. Être à son écoute. Se rappeler toujours la réciprocité : l'autre est pour moi ce que je suis pour lui.	Propension Amitié Harmonie Penchant Fraternité Sympathie Attrait Affection Rapport
Vision positive d'autrui : tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation.	Susciter les réactions positives. Miser sur l'autre et bénéficier d'un effet boomerang :	Votre vision des autres est plutôt positive. Vous avez donc une prédisposition avantageuse à	Observer les points positifs chez autrui, les qualités, les bons côtés. Comprendre et ne pas juger.	Regard positif Qualités Estime Acceptation Rapprochement Harmonie

Habilité	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habilité	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
	porter un regard positif et recevoir un regard positif; comprendre et être compris. Aimer et être aimé.	établir des relations harmonieuses avec eux, et c'est là une force qu'il faut absolument veiller à conserver.	Faire confiance. Aider l'autre à développer ses forces.	
Altruisme équilibré : attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme.	Donner et recevoir. Diminuer ses frustrations. Permettre un partage édifiant.	Vous avez tout avantage à travailler pour développer votre altruisme ou pour contrôler votre excès de générosité. L'amélioration que vous recherchez se trouve dans un juste milieu.	Prendre soin d'autrui autant que de soi. Respecter et se respecter. Rendre service par plaisir.	Besoins Aide Service Appui Soutien Coopération Participation Collaboration Réciprocité
Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance affective et l'indifférence.	Vivre sa vie et demeurer sensible aux autres. Être soi. Se réaliser avec les autres.	Travaillez à entretenir cette image positive de vous-même: celle de quelqu'un qui sait prendre les bonnes décisions et qui assume ses responsabilités tout en se montrant compréhensif et attentionné envers ceux qui	Établir ses priorités en tenant compte et de soi et d'autrui. Explorer diverses solutions pour prendre les bonnes décisions. Accepter ses erreurs et en tirer des leçons.	Liberté Équilibre Connaissance Croissance Autogestion Sensibilité

Habilité	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		l'entourent.		
Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus.	S'affirmer avec confiance. Se libérer du poids de ses émotions. Aider les autres à comprendre ses émotions et à en tenir compte. Gagner en satisfaction intérieure et augmenter sa motivation. Gérer sa vie émotionnelle pour la mettre au profit de sa réussite.	Votre contrôle émotionnel vous permet de vous affirmer sans offusquer autrui, et d'exprimer vos émotions d'une façon nuancée. Vous êtes donc bien installé sur le chemin de la réalisation de vous-même; il s'agit juste d'en être conscient et de continuer à progresser.	Prendre conscience de ses émotions, les analyser et les nommer, c'est déjà commencer à les contrôler. Parler de ses sentiments (joie, admiration, tristesse, mélancolie, etc.) permet une meilleure vision intérieure de soi-même.	Échanges Interventions Discussion Aveu Explication Libération Affirmation Assurance
Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-même.	Mieux gérer les situations. Mettre son énergie vitale au service de son épanouissement. Gagner en sagesse, en maturité.	Vous savez comment investir votre énergie d'une manière proportionnelle aux divers conflits que vous rencontrez. Afin de maintenir votre résultat à ce haut niveau, rappelez-vous que la gravité d'une situation dépend plus de	Relativiser les problèmes qui surviennent. Évaluer l'importance des conflits rencontrés. Engager une énergie proportionnelle à la gravité de la situation vécue. Évacuer les conflits, pour ne pas se laisser miner. Régler au plus vite les conflits	Conciliation Solution Équilibre Liens Satisfaction

Habilité	Raisons	Défi	Moyens	Mots clefs
Habilité émotionnelle	Les raisons de cultiver cette habileté	Votre défi	Des moyens pour améliorer ou entretenir cette compétence	Des mots clefs pour imaginer d'autres moyens
		la manière dont vous l'évaluez que de sa réalité en tant que telle, car votre jugement sur la réalité colore cette dernière d'une manière positive ou négative.	importants.	

Fin de la première partie du rapport

Ceci termine la première partie de votre rapport. Si vous possédez un code d'accès pour la deuxième partie du rapport, vous pouvez l'entrer maintenant pour y accéder.

Code d'accès:

Entrer

Deuxième partie de votre rapport

Voici la deuxième partie de votre rapport de résultats. Elle a pour objectif de vous faire réfléchir un peu plus en profondeur sur votre situation émotionnelle. Il faudra prendre le temps d'en faire une lecture attentive afin de comprendre la signification et l'importance de chacune des habiletés/qualités testées et afin de cerner le travail que vous devez faire sur vous-même pour vous améliorer.

E) Tableau récapitulatif de vos résultats

Voici pour commencer un tableau récapitulatif de votre niveau de développement dans les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle ainsi que dans les habiletés/qualités émotionnelles qui les sous-tendent. Pour ces dernières, nous avons fourni de nouveau une courte définition, question de vous rappeler l'essentiel de leur signification. Lorsque vous aurez fini d'examiner attentivement ce tableau récapitulatif, vous pourrez vous arrêter sur chacune des habiletés d'une façon un peu plus approfondie et vous aurez alors des suggestions un peu plus soutenues pour travailler sur vous-même.

I - Intelligence intrapersonnelle	Niveau obtenu
1. CONSCIENCE DE SOI : Capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions.	Avancé
1.1. Présence à soi : Vigilance à l'égard de soi-même permettant d'agir d'une manière réfléchie.	Avancé
1.2 Perception de soi : Juste vision de soi-même permettant une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi.	Avancé
1.3 Bien-être : État d'épanouissement qui se dégage spontanément chez la personne qui maîtrise sa vie émotionnelle.	Avancé
1.4 Élan : Enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser.	Avancé
2. GESTION ÉMOTIVE DE SOI : Capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une	Avancé

manière consciente et volontaire, qui se traduit par une maîtrise de soi et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes.	
2.1 Volonté et détermination : Prédilection à réaliser ce que l'on entreprend d'une manière soutenue et efficace.	Supérieur
2.2. Autorégulation ou maîtrise de soi : Capacité à discipliner sa vie émotionnelle et à s'automotiver.	Avancé
2.3. Optimisme : Confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général.	Avancé
II - Intelligence interpersonnelle	
3. PERCEPTION D'AUTRUI : Disposition émotionnelle avec laquelle on perçoit les autres avec une prédominance de l'empathie et d'une vision positive d'autrui.	Avancé
3.1. Présence à autrui : Forme d'ouverture sur autrui permettant de détecter rapidement sa réalité, ses besoins et ses messages; et empathie : capacité à reconnaître les émotions de l'autre, à les partager et à se mettre à sa place.	Intermédiaire
3.2. Vision positive d'autrui : tendance à diriger son esprit spontanément vers les aspects positifs chez autrui.	Avancé
4. RELATION AVEC AUTRUI : Capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec les autres.	Avancé
4.1. Altruisme équilibré : Attitude d'ouverture à l'autre, de bienveillance et de générosité, qui sait éviter les deux extrêmes: l'oubli de soi et l'égoïsme.	Intermédiaire
4.2. Autonomie équilibrée : Attitude d'indépendance et d'autosuffisance, qui sait éviter les deux extrêmes: la dépendance affective et l'indifférence.	Supérieur
4.3. Assertivité : Confiance en soi et douce affirmation de soi, permettant d'affirmer sa personnalité, d'exprimer ses émotions et d'éliminer les malentendus.	Avancé
4.4. Résolution des conflits : Capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes et les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui.	Supérieur

F) Votre résultat détaillé pour chacune des échelles de ce test

Après vous être fait une idée générale de votre résultat global, vous allez maintenant vous arrêter d'une manière plus détaillée sur chacune de ces habiletés/qualités émotionnelles regroupées autour de quatre composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle. Chacune de ces habiletés/qualités sera définie d'une manière un peu plus explicite, et selon vos résultats, vous aurez des remarques pertinentes qui vous expliquent votre situation et qui vous fournissent quelques recommandations susceptibles de vous aider à vous améliorer dans ce domaine.

1- La conscience de soi : Porte d'entrée dans l'intelligence émotionnelle, la conscience de soi c'est la capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions, capacité qui permet d'introduire une discipline dans sa vie et qui engendre un sentiment de bien-être profond et un élan permettant de mieux se réaliser. Dans ce test, la conscience de soi est analysée à travers les quatre habiletés/qualités suivantes : la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan.

1.1 La présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie

Résultat et recommandations:

L'analyse de vos réponses montre que vous vous investissez bien dans le développement de cette aptitude de la présence à soi. Vous avez donc des acquis fort précieux qu'il s'agira de conserver mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de place à de l'amélioration. Sachez que l'on n'a jamais fini de surveiller son comportement automatique et inconscient. La nature a prévu les automatismes en nous pour nous faciliter le déroulement de notre vie, mais cette même nature nous a doués d'une conscience qui nous permet de nous ajuster et de corriger notre action dans le but de mieux nous réaliser. Il n'en tient qu'à vous de savoir jusqu'à quel niveau vous voulez augmenter votre vigilance sur vous-même. Mais une chose est certaine : plus cette

vigilance sera grande, plus grandes seront vos chances de vous connaître et de vous transformer.

1.2 La perception de soi : il s'agit d'une juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi. Dépendamment des expériences de la vie, il est possible qu'on se voie fort ou faible, grand ou petit, performant ou bon à rien, et d'une façon générale, c'est cette représentation de soi qui fait vraiment la différence entre les gens, et elle serait inhérente aux décisions que nous prenons ou que nous ne prenons pas et partant à nos réussites et à nos échecs.

Résultat et recommandations:

L'analyse de vos réponses montre que votre aptitude à vous percevoir vous-même avec justesse (sans sous-estimation et sans surestimation) semble être bien développée. Si vous avez répondu sincèrement au questionnaire, vous devez bénéficier réellement d'un atout fort précieux qui vous prédispose à réaliser votre potentiel. Continuez à vous investir dans la réalisation de vos tâches quotidiennes, car plus vous réussissez ce que vous faites, plus vous aurez raison de vous voir positivement et plus vous serez à même de vous transformer.

1.3 Le bien-être : C'est un sentiment de quiétude, de sérénité et d'harmonie que l'on ressent par rapport à soi-même et à sa propre vie. Il fait apprécier chaque moment de la vie, permettant de tirer profit des épreuves et d'accorder de la valeur aux petits bonheurs comme aux grands. Le bien-être nous fait aimer la personne qu'on est et la vie qu'il nous est donné de vivre, et il résulte en général d'une bonne gestion de notre vie émotionnelle.

Résultat et recommandations:

L'analyse de vos réponses montre que vous réussissez à ressentir et à maintenir votre bien-être d'une manière assez satisfaisante, et que vous ne vous laissez pas perturber par les événements fâcheux ou par les difficultés de la vie. Vous êtes donc sur la voie

du bonheur et vous pourrez continuer à y cheminer, car on n'a jamais fini de lutter contre ce qui menace notre bonheur et ce qui peut perturber notre quiétude. Chaque fois que vous sentirez que votre bien-être est le moins perturbé par ce qui vous arrive, prenez-en conscience et réajustez-vous à la situation, de cette façon vous maintiendrez votre bien-être dans une stabilité continue. La vie est trop précieuse pour qu'on en gaspille même quelques petits moments!

1.4 L'élan : C'est un mouvement qui nous porte au fil des jours et qui nous incite à aller de l'avant. Grâce à l'élan, nous sommes motivés, enthousiastes et projetés dans des perspectives qui nous stimulent. Cela nous rend positifs et rayonnants, et nous permet de faire face aux difficultés que nous rencontrons.

Résultat et recommandations:

Votre élan est le baromètre de votre santé émotionnelle : il vous renseigne sur le degré de votre énergie intérieure, de votre motivation dans la vie, de votre capacité à trouver votre bonheur dans les petites choses de la vie et de trouver des solutions à tous les problèmes qui surgissent sur votre chemin. Plus votre élan est grand, plus vous avez des chances de vous réaliser vous-même et d'envisager continuellement des projets stimulants qui contribuent à vous propulser vers l'avant.

L'analyse de vos réponses montre que votre élan se trouve à un niveau avancé, cela veut dire que vous devez vous sentir motivé et propulsé vers l'avenir, vers des projets intéressants qui vous stimulent et vous incitent à vous réaliser davantage. Bref, on peut dire que vous êtes sur une bonne lancée. Il vous reste tout simplement à continuer d'augmenter votre énergie intérieure et de vous réaliser davantage, ce qui aura pour effet d'augmenter encore votre élan. Bref, vous semblez être sur la bonne piste et il s'agit d'en être conscient et de vous laisser aller davantage à tout ce qui permet de vous réaliser encore plus.

2- La gestion émotionnelle de soi: c'est la capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une manière consciente, volontaire et autodirigée, généralement accompagnée d'une

attitude optimiste devant la vie et les événements. La bonne gestion des émotions se traduit par la maîtrise de ces dernières, et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes. Dans ce test, la gestion émotionnelle de soi est analysée à travers les trois habiletés/qualités émotionnelles suivantes : la volonté et la détermination, l'autorégulation, et l'optimisme.

2.1 La volonté et la détermination : C'est une attitude d'esprit qui prédispose une personne à l'effort, à la discipline, et partant à la réussite de ses projets. Elle permet non seulement la prise des décisions mais également leur réalisation effective.

Résultat et recommandations:

L'analyse de vos réponses montre que votre score au chapitre de la volonté et de la détermination est d'un niveau supérieur. Vous avez donc un net avantage sur l'ensemble des gens de votre catégorie. Il vous reste donc à continuer de vous fixer des buts et à travailler pour les atteindre, et vous pourrez sans doute réussir tout ce que vous entreprendrez. Soyez toutefois vigilant afin de conserver ces acquis que vous avez sans doute gagnés avec beaucoup de mérite, car la nature humaine tend toujours vers le moindre effort.

2.2 L'autorégulation ou maîtrise de soi : c'est la capacité à gérer sainement ses émotions et à les dominer par l'adoption d'une autodiscipline qui permet de vaincre les difficultés et de surmonter les épreuves.

Résultat et recommandations:

L'autorégulation c'est de la volonté exercée sur les émotions afin de mieux les contrôler et de mieux contrôler sa vie intérieure. Elle donne beaucoup de résultats sur le plan de la réalisation de soi. Les chercheurs dans le domaine de l'intelligence émotionnelle ont montré que la maîtrise des émotions octroie de grands avantages à ceux qui l'ont. Par exemple, dans une garderie de l'Université Stanford, le chercheur Walter Mischel a montré que les quelques jeunes enfants qui ont été capables de contrôler leur envie de manger un bonbon et d'attendre le retour de l'expérimentateur pour recevoir deux

bonbons se sont distingués des autres à plusieurs égards et, plus d'une douzaine d'années plus tard, ils ont mieux réussi que les autres, lors de leurs études universitaires.

L'analyse de vos réponses montre que votre score dans l'autorégulation est à un niveau avancé. Cela veut dire que vous avez un atout entre les mains et que vous pourrez l'utiliser pour vous réaliser davantage et pour faire la part qui vous revient pour bien réussir ce que vous entreprendrez. À bien contrôler vos émotions vous finirez par mieux vous connaître et mieux harmoniser votre vie. Soyez particulièrement conscient de votre force dans ce domaine et de son importance dans l'organisation de votre vie, alors, en plus de pouvoir réaliser vos projets de vie, vous cheminerez également vers une meilleure connaissance de vous-même et, tout compte fait, vers une plus grande sagesse.

2.3 L'optimisme : Il s'agit d'une attitude positive devant la vie et devant les événements, qui augmente le sentiment de sécurité et diminue le sentiment d'angoisse, d'inquiétude et de stress.

Résultat et recommandations:

L'optimisme est une attitude d'esprit qui pousse à voir les bons côtés de la vie plutôt que ses mauvais côtés. Il incite à croire au succès plutôt qu'à l'échec, au positif plutôt qu'au négatif. Cette attitude finit par engendrer un sentiment de sécurité et de confiance en soi-même et dans la vie. Les recherches ont montré que les optimistes réussissent mieux que les pessimistes. Par exemple, C. R. Snyder a montré que la force des espérances des étudiants universitaires prédit mieux leur réussite universitaire que leurs notes antérieures ou que leurs résultats aux examens d'entrée. Dans le même sens, Seligman, un psychologue américain de renommée, ayant amené une grande compagnie d'assurance à retenir les services d'un groupe de candidats qui ont obtenu d'excellents résultats au test d'optimisme après avoir échoué au test habituel de sélection, a comparé leurs résultats avec ceux d'un groupe contraire (qui a échoué au test d'optimisme et bien performé au test de sélection) pour constater que le

total des ventes généré par les membres du groupe optimiste a dépassé de loin celui des pessimistes reconnus comme compétents. En effet, la différence marquée par les optimistes était de 21% la première année et de 57% la deuxième année.

De fait, parce que l'optimiste est convaincu que tout problème a une solution et qu'il est capable de la trouver lui-même, il se place d'emblée sur la voie de la réussite, alors que le pessimiste se paralyse lui-même en pensant que les problèmes qu'il rencontre sont insolubles et qu'il est personnellement incapable de les résoudre. L'énergie de l'optimiste est donc immédiatement canalisée et mise au service de la recherche de la solution, ce qui augmente la chance d'y arriver, alors que l'énergie du pessimiste est dissipée par son manque de confiance dans ses moyens et par les répercussions néfastes de son attitude négative à l'endroit de ses propres capacités. On peut donc estimer que l'optimisme est un atout important dont il faut se munir et que travailler pour vaincre ses tendances pessimistes, c'est augmenter sa confiance dans le succès, ce qui mène ultimement à réussir.

L'analyse de vos réponses montre que votre optimisme est à un niveau avancé. Cela veut dire que vous êtes privilégié, car en temps normal, si vous investissez les efforts nécessaires dans les divers projets de la vie, vous devriez être avantagé puisque vous croyez déjà à la réussite. Tout ce qu'il vous faudra faire, c'est continuer à fournir l'effort nécessaire, car l'optimisme n'est pas à confondre avec la pensée magique : il ne suffit pas de souhaiter quelque chose pour qu'il se réalise. Il faut d'abord y croire et ensuite mettre l'énergie nécessaire pour sa réalisation. En outre, il y a le danger de vous habituer à la réussite et d'oublier par la suite qu'en plus de l'optimisme, cette dernière exige de la volonté et de la persévérance. Surveillez donc tout cela et vous continuerez à être en avance sur les autres et à mieux vaincre les difficultés qui obstrueront votre chemin.

3- La perception d'autrui : Il s'agit de la disposition émotionnelle avec laquelle on établit la relation avec les autres, de la manière de les percevoir ou de la disposition émotionnelle avec laquelle on les aborde. Dans ce test, la perception d'autrui est

analysée selon trois critères fondamentaux : la qualité de la présence aux autres, l'empathie, et la vision positive à leur égard.

3.1 La présence à l'autre : Il s'agit d'une forme d'ouverture qui permet de deviner la réalité d'autrui et de détecter rapidement ses besoins. La présence à l'autre prédispose à une relation positive avec lui. Grâce à cette qualité, on est mieux apte à anticiper et à interpréter les réactions d'autrui, et plus enclin à montrer de la compréhension et de l'indulgence à son égard.

Résultat et recommandations:

Votre aptitude à la présence à l'autre est à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous ne saisissez pas toutes les occasions pour témoigner à l'autre d'une compréhension de ses sentiments, de ses besoins et de ses messages. Mais comme vous le faites occasionnellement, vous pouvez comparer l'état d'ouverture sur autrui à celui de la fermeture et du repli sur soi. Rappelez-vous que l'humain est un être de relation et que cette dernière commence par une ouverture sur autrui, ouverture qui fait autant de bien à celui qui la pratique qu'à celui sur qui elle est pratiquée. Travaillez donc pour augmenter votre fréquence d'ouverture et de connexion avec les autres et vous pourrez en mesurer les conséquences positives sur vous-même et sur la qualité de votre vie relationnelle.

L'empathie : C'est la capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui. Elle correspond à une forme d'altruisme naturel qui nous ouvre d'emblée sur la réalité de l'autre et sur ses besoins, et qui nous met en état de sensibilité et d'écoute. Quand on est en présence de quelqu'un d'empathique, on se sent d'emblée accueilli, écouté et accepté. En ce sens, l'empathie est un atout à la fois pour celui qui l'exerce que pour celui sur qui elle est exercée.

Votre empathie à l'endroit des autres semble être à un niveau intermédiaire. Cela veut dire que vous n'êtes pas d'emblée en relation de sympathie avec eux et qu'il vous arrive parfois de ne pas les comprendre, ce qui doit susciter de leur part une réaction négative à votre endroit. Si le diagnostic est valable, vous devriez sans doute faire le nécessaire pour augmenter la fréquence de vos contacts empathiques. Vous ne pouvez pas vous

contenter de comprendre et d'accueillir seulement un certain nombre de personnes que vous trouvez de votre goût. En faisant cela, vous risquez de soulever contre vous ceux pour qui vos antennes d'empathie ne fonctionnent pas ou fonctionnent en sens inverse. Dites-vous bien que plus vous êtes capable de vous placer dans les souliers des autres, plus vous êtes à même de les mettre de votre côté et plus vous êtes en paix avec vous-même, car de l'incompréhension des autres vous ne récolterez que de la tension et de la résistance.

3.2 La vision positive d'autrui : C'est une disposition à observer les côtés positifs chez les autres et à les apprécier. En plus de faciliter le contact avec autrui et de créer une relation de sympathie à son endroit, la vision positive de l'autre prédispose autrui à nous accueillir, à comprendre nos messages et à bien les interpréter. La manière dont nous voyons autrui détermine en bonne partie sa réaction à notre endroit au point qu'on peut parler d'un effet « boomerang » qui se présente ainsi: la sympathie ou l'antipathie que nous ressentons envers une personne suscite chez elle un sentiment analogue à notre endroit.

Résultat et recommandations:

Votre vision d'autrui est plutôt positive. Vous ne semblez vous arrêter sur le négatif des autres que peu souvent et on peut donc dire que vous êtes sur la bonne voie pour préparer des relations harmonieuses. Toutefois, si vous le désirez, vous pourrez travailler pour diminuer encore la fréquence de la vision négative d'autrui. Il s'agit d'accroître la vigilance sur ce qui dépend de vous dans vos contacts avec les autres. S'il est vrai que devant certaines personnes qui vivent des malaises profonds dans leur personnalité, il est difficile de garder le contrôle de son propre regard, il est également vrai que ces personnes lourdement handicapées sur le plan émotionnel ne sont pas très nombreuses. Dans tous les autres cas, vous pourrez vous dire que la perception positive des autres dépend principalement de vous. Vous êtes sans doute capable d'améliorer encore votre situation et cela se traduira par des avantages pour vous-même et pour les autres.

4- La relation avec autrui: c'est la capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec autrui. Cette quatrième composante fondamentale de l'intelligence émotionnelle comprend quatre habiletés/qualités émotionnelles pour lesquelles nous vous présentons vos résultats dans ce qui suit.

4.1 L'altruisme équilibré : C'est un atout majeur dans notre relation avec autrui : il nous permet de nous ouvrir à l'autre et de lui accorder l'attention qu'il mérite, sans nous oublier nous-mêmes ni laisser autrui nous exploiter. C'est un heureux mélange de sensibilité et d'autodéfense, de générosité et de retenue, grâce auquel nous évitons les écueils d'un altruisme exercé par faiblesse plutôt que par choix et où il arrive souvent qu'on se fasse écorcher.

Résultat et recommandations:

Votre altruisme équilibré qui constitue une composante fondamentale de votre relation avec autrui est à un niveau intermédiaire. Vous avez donc quelques acquis mais vous avez encore du travail à faire pour améliorer cet aspect de votre vie relationnelle. Afin de pouvoir planifier un changement stratégique, vous devriez d'abord vous examiner minutieusement afin de savoir si votre faiblesse vient d'un excès d'oubli de vous-même ou d'égoïsme. En règle générale, c'est du côté de l'égoïsme que penche la balance quand on fait son examen de conscience ou son propre bilan. Encore faut-il être assez lucide et avoir la volonté de se remettre en question et de travailler pour s'améliorer vraiment. Vous avez donc, dans un premier temps, le devoir de comprendre ce qui compromet votre situation sur le plan de l'altruisme, et dans un deuxième temps, le devoir de chercher à vous améliorer. Pour réussir à faire bouger les choses dans un sens positif, vous avez besoin de votre lucidité (pour examiner impartialement la situation), et de votre bonne volonté (pour pouvoir effectuer des changements). Le travail sur soi est une tâche ardue, mais c'est à force de le faire qu'on chemine vers la maturité.

4.2 L'autonomie équilibrée : Cette habileté relève d'un véritable art de vivre et constitue une condition essentielle pour la croissance simultanée de notre double dimension intra et interpersonnelle. La règle d'or est de trouver l'équilibre entre la dépendance affective et la froide indifférence. S'il est vrai par exemple qu'il faut être à même de prendre ses décisions par soi-même et de ne pas être au crochet d'autrui, il est également vrai que le point de vue d'autrui contribue parfois à mieux éclairer notre lanterne, et que la sensibilité à son endroit crée des ponts entre lui et nous-mêmes.

Résultat et recommandations:

Ici aussi, il est question de maintenir un équilibre entre la dépendance vis-à-vis de l'autre et l'indifférence à son endroit. Bien que l'autonomie soit une qualité à rechercher, elle ne doit pas être synonyme d'insensibilité à l'endroit des autres. Avoir une autonomie équilibrée, c'est être capable de prendre ses décisions par soi-même, tout en tenant compte des autres. Personne n'est une île ou un désert. Nos décisions impliquent toujours d'autres personnes avec nous, mais elles nous impliquent également. L'idéal c'est de pouvoir équilibrer ses activités de manière à ne pas dépendre d'autrui mais, mais sans aller jusqu'à l'ignorer ou l'oublier. Il est possible que ma décision de m'inscrire dans un programme d'étude donné soit influencée par mes parents et qu'à examiner les choses de près, personnellement, je ne me vois pas du tout réussir ou aimer le domaine d'étude que j'ai choisi pour plaire à mes parents. Une telle situation me place sur la piste d'un échec éventuel ou d'une déception. Je dois donc avoir le courage d'affirmer mon choix et de le justifier. Dans un cas opposé, je pourrais choisir une activité qui me plaît beaucoup à moi-même mais que mon conjoint déteste au plus haut degré. Il y a moyen de chercher pour une activité qui plairait aux deux ou alors d'accepter un compromis qui consisterait à établir une alternance entre des activités qui plaisent tantôt à l'un, tantôt à l'autre. Toute exagération d'une préférence de soi à l'autre ou de l'autre à soi-même se traduirait par une rupture de l'harmonie relationnelle et créerait à la longue des frustrations d'un côté ou de l'autre.

L'analyse de vos résultats montre un niveau supérieur. Cela veut dire que vous conduisez votre activité d'une manière très équilibrée et que vous gardez un précieux équilibre entre ce qui vous convient et ce qui convient aux autres. Vous êtes donc à la

fois autonome et sensible. Il s'agit juste pour vous de continuer à assurer cet équilibre, car en matière de relation humaine, tout est fragile et tout peut changer si on n'en est pas conscient.

4.3 L'assertivité : Il s'agit d'une habileté qui est au cœur de la vie relationnelle. Elle consiste à assurer la confiance en soi et à parvenir à l'affirmation tranquille de sa personnalité et de son autorité, ce qui permet de prendre sa place au sein d'un groupe et de s'imposer sans agressivité inutile. L'assertivité permet aussi de nommer et de communiquer précisément ses émotions, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus par la clarification des situations. En général, deux difficultés majeures font obstacle à l'expression des émotions : y voir clair et trouver les mots justes. Pour y voir clair, il faut un effort constant de conscience de soi et de mise à jour des situations que nous vivons. Et pour pouvoir nommer ses émotions, il faut un effort pour bien les identifier et pour s'en distancier. Il reste que cette habileté dans sa double dimension ne se fait pas sans volonté, détermination et autorégulation.

Résultat et recommandations:

Votre assertivité semble assez bien développée. Sachez que vous avez là un atout à conserver qui vous rendra bien service à la fois dans le domaine intra et interpersonnel. En effet, votre assertivité vous permet de bien gérer vos émotions et de les exprimer clairement et précisément aux autres; elle vous aide ainsi à affirmer votre leadership tout en gardant d'excellents liens avec les autres. Mais elle vous aide également à diminuer vos frustrations qui découleraient d'une insuffisante affirmation de vous-même, de vos droits et de vos prérogatives. Maintenez donc votre assertivité i.e. votre confiance en vous-même mêlée à une douce affirmation de votre personnalité, et vous serez dans un équilibre propice au développement de votre intelligence émotionnelle et à celui de l'ensemble de votre personnalité.

4.4 Résolution des conflits: C'est une habileté nécessaire pour assurer une coexistence positive avec les autres. Elle permet, entre autres, de diminuer les frictions

avec les autres en préservant son bien-être personnel. Cette habileté permet de garder une bonne sensibilité à l'autre et de ne pas se laisser perturber par les petits irritants qui peuvent émerger occasionnellement. Elle permet aussi de trouver des solutions optimales aux conflits majeurs, lorsqu'ils sont inévitables, et de les éviter lorsqu'ils sont évitables. L'habileté en résolution de conflits permet d'évaluer chaque situation à sa juste valeur et de doser sa réaction en proportion de l'importance de la situation conflictuelle.

Résultat et recommandations:

Votre aptitude à résoudre les conflits est à un niveau supérieur. Vous êtes donc parmi les gens les mieux placés pour développer votre leadership, obtenir la reconnaissance de la part des autres, et confirmer votre confiance en vous-même et donc votre capacité à relever les défis.

Vous devez probablement avoir vos propres méthodes pour gérer les situations conflictuelles, puisque vous y réussissez très bien, mais à être conscient de certaines approches, vous serez plus en mesure de contrôler les situations à venir, si jamais elles devaient être plus problématiques que celles que vous avez déjà vécues. Pour vous aider à maintenir votre niveau dans cette aptitude, soyez conscient de l'importance des éléments suivants :

- Toujours porter l'attention aux émotions des autres; vous mettrez ainsi le doigt sur le bobo, car c'est là que les conflits se préparent.
- Savoir que les malentendus et les tensions sont provoqués souvent par des gens qui ne se sentent pas compris ou acceptés.
- Vous rappeler qu'un regard positif sur les autres contribue à éliminer ou au moins à diminuer leur agressivité. Mais pour cela, vous devez utiliser votre empathie à son maximum et vous placer à leur place afin de comprendre la légitimité de leurs exigences.

- Vous rappeler que l'idéal consiste à résoudre les plus grands conflits avec le moins d'énergie possible, et apprendre en observant les gens qui utilisent cette règle à l'inverse.
- Ne jamais réagir d'une façon irréfléchie et provoquée par les situations externes. Prendre toujours le temps de respirer et d'analyser la situation avant d'y réagir.
- Ne jamais lever la voix, car en général cela correspond à la manifestation de l'impuissance. En effet, pourquoi lèverait-on la voie, si on peut régler la situation autrement?
- Nous avons tous beaucoup de travail à faire sur nous-mêmes afin de gérer les situations conflictuelles d'abord en nous-mêmes, en modulant nos réactions, et ensuite avec les autres, en leur inspirant confiance et en évitant de les provoquer.

Bref, en y réfléchissant comme il faut, vous trouverez que même si vous avez des longueurs d'avance sur les autres, vous pourrez toujours améliorer votre gestion des conflits, ce qui se traduira par des atouts supplémentaires et par une optimisation de votre intelligence émotionnelle dans son ensemble.

Fin de la deuxième partie du rapport

Ceci termine la deuxième partie de votre rapport.

Si vous possédez un code d'accès pour la troisième partie du rapport, vous pouvez l'entrer maintenant pour y accéder.

Code d'accès:

Entrer

Troisième partie de votre rapport

G) Regard éclairant sur quelques énoncés importants et des graphiques pour illustrer votre position par rapport à l'ensemble des répondants

Voici enfin la troisième et dernière partie de votre rapport de résultats. Elle a pour objectif d'abord de vous permettre de « jeter un regard éclairant » sur chacune des 14 habiletés/qualités retenues dans le test, question pour vous d'avoir un dernier regard synthétique sur l'ensemble du contenu, et de terminer en douceur cet exercice de réflexion qui vous a été proposé. Ensuite, dans le but de vous fournir une dernière occasion de situer vos choix à l'intérieur de l'ensemble des répondants, nous avons sélectionné certains énoncés clefs reconnus comme ayant une importance particulière pour chacune de ces habiletés/qualités; et nous avons décidé de vous fournir des schémas graphiques vous permettant de visualiser votre insertion parmi ces répondants.

Attention, lorsque votre position sera isolée ou très différente du choix majoritaire, elle n'indiquera pas nécessairement un mauvais choix. Il s'agira dans de tels cas de vous assurer d'abord que le choix que vous avez fait correspond à votre réalité, et dans un deuxième temps, de questionner ce choix pour savoir si vous devez travailler sur vous-même pour le modifier ou si vous avez des raisons valables pour le maintenir. Il s'agit somme toute de vous permettre de faire un dernier tour du questionnaire auquel vous avez répondu, avec espoir de vous inciter à trouver des pistes de réflexion susceptibles de vous aider dans votre projet d'autotransformation. Prière de ne surtout pas considérer ces graphiques comme une évaluation quantitative de vos résultats, car vous fausserez alors le sens même de cette initiative.

N.B. Le programme qui vous reconnaît par votre code d'accès vous situe dans les graphiques pour les énoncés retenus dans la rangée colorée en rouge.

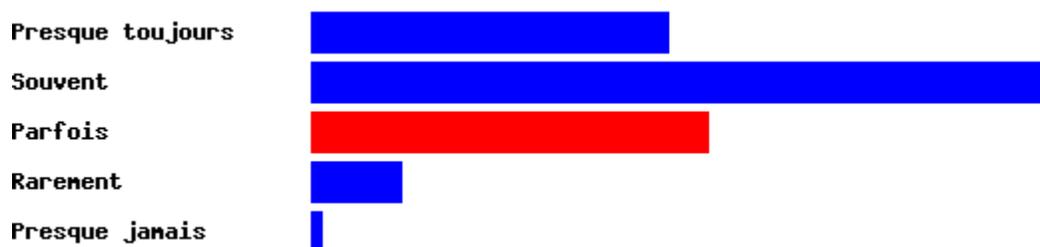
I - Rappelons que dans la partie concernant votre intelligence intrapersonnelle, il y avait deux axes d'habiletés majeures : la conscience de soi et la gestion émotionnelle de soi.

1. Dans la conscience de soi, quatre habiletés/qualités essentielles étaient considérées dans ce test, soit la présence à soi, la perception de soi, le bien-être et l'élan. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant.

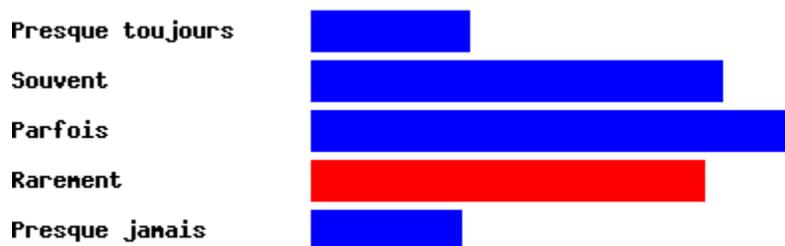
1.1 La présence à soi

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 15. Ma conscience de moi-même me permet d'interrompre les actions que je juge moins bonnes.



Énoncé 69. Quand j'essaie de me concentrer, mes idées m'amènent partout; elles me déconcentrent.



b) Remarque

Ce qui lie les deux énoncés 15 et 69 c'est la présence à soi qui permet d'un côté, un examen de ses propres actions dans le but d'éliminer celles jugées indésirables, et d'un autre côté, la concentration sur une idée ou un objet donné, ce qui empêche la dispersion et le « vagabondage cérébral ».

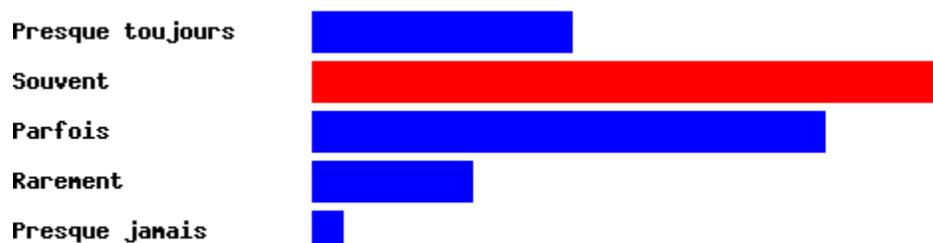
c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Quel que soit le niveau de développement de votre capacité de présence à vous-même, essayez de rester branché sur le moment présent, sur ce qui se passe en vous ici et maintenant. Ce n'est pas une chose facile, mais à force de vous ramener à l'instant présent, vous serez à même d'observer ce qui se passe en vous, et vous échapperez au danger d'une exécution machinale de votre vie. C'est à cette condition que vous pourrez augmenter la conscience de vous-même et corriger les erreurs qui se répètent sans cesse. Cela vous permettra aussi d'échapper à ce que Dr Roger Vittoz appelle le « vagabondage cérébral », état dans lequel vous êtes conduit, à votre insu, par les diverses idées qui émergent de votre inconscient et qui finissent par vous couper de vous-même. Vittoz suggère ici des exercices de « réceptivité » qui vous font échapper à vos idées en vous branchant sur la sensation de votre corps. Vous gagnerez à essayer ces exercices de Vittoz.

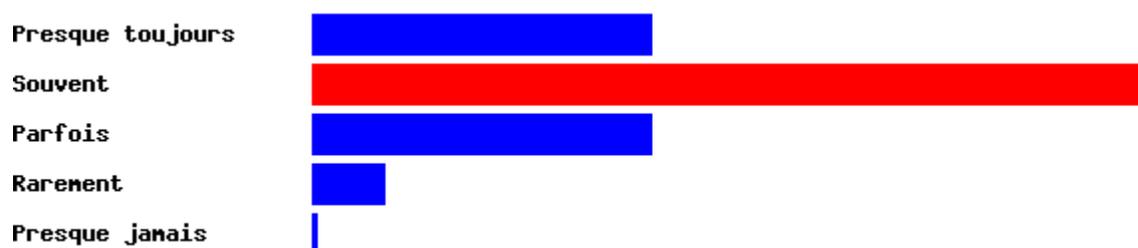
1.2 La perception de soi

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 2. J'ai une grande confiance en moi.



Énoncé 16. Les autres ont tendance à m'accorder l'estime que je mérite.



b) Remarque

Votre choix de réponses indique, dans le cas des énoncés 2 et 16 le degré de perception positive que vous avez en matière de confiance en vous-même ou de mérite que les autres vous accordent selon votre jugement. La confiance en soi est essentielle pour croire dans notre capacité à entreprendre les projets, et cette confiance en soi trouve son correspondant dans la façon dont nous évaluons l'estime que les autres nous accordent. Attention : le regard qu'autrui porte sur nous conditionne notre perception de nous-mêmes et vice-et-versa. De fait, nous sommes responsables de ce que les autres pensent de nous.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Même lorsqu'elle est très positive, votre perception de vous-même peut être mise à l'épreuve par les difficultés de la vie. Rappelez-vous toutefois que vous avez un pouvoir sur vous-même et que vous pourrez l'exercer pour faire face aux obstacles. Toutefois, même si vous devez garder le cap sur le positif qu'il y a en vous, il est toujours prudent de vous rappeler vos limites et de ne pas vous prendre pour un autre. La sagesse consiste à penser que l'on peut faire toujours mieux, mais que l'on ne peut pas tout faire!

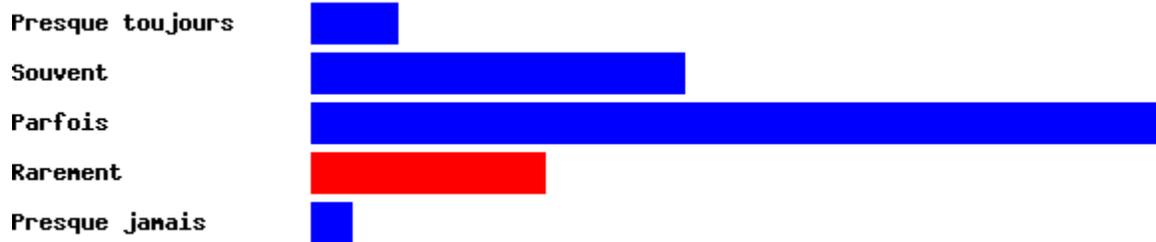
1.3 Le bien-être

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 17. Il m'arrive de me sentir mal dans ma peau.



Énoncé 31. Il m'arrive de petits événements fâcheux dans ma vie.



b) Remarque

Les deux énoncés 17 et 31 cherchent à connaître la fréquence avec laquelle vous vous sentez mal dans votre peau ou avec laquelle les événements fâcheux vous arrivent. Dans ces deux énoncés, il est question de votre perception de votre propre réalité interne et externe. Une faible fréquence de ces éléments dérangeants indiquera un état de bien-être plutôt positif. Si cela s'applique à votre cas, vous vivez alors une vie douce et sereine, et vous avez juste à protéger vos acquis. Mais le contraire pourrait signifier que vous êtes aux prises avec un état de mal-être dont il faudra absolument se méfier. Si votre bien-être est perturbé, vous aurez à vous prendre en main, voire à consulter quelqu'un qui peut vous offrir l'aide nécessaire pour retrouver votre quiétude et votre harmonie avec vous-même et avec les autres. L'idéal c'est qu'on soit dans un bien-être constant et continu, et ce malgré les vicissitudes de la vie, malgré les hauts et les bas. Même si les autres peuvent détecter rapidement les signes de bien-être et de mal-être chez vous, vous êtes quand même le mieux situé pour savoir s'ils ont raison ou s'ils se trompent. Surveillez la fréquence de votre état de mal-être et de l'occurrence d'événements fâcheux dans votre vie, et aussitôt que cette fréquence augmente, dites-vous bien qu'il faut faire quelque chose pour l'en empêcher. Il y va de votre bonheur.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

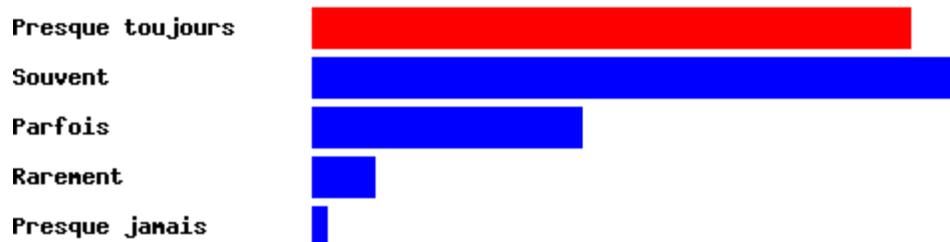
Le bien-être qui vous habite s'exprime spontanément par votre regard, votre sourire, et votre attitude spontanée devant la vie. Dans les moments de souci, n'oubliez pas de vous regarder dans le miroir et de distancer à nouveau vos sourcils qui se rapprochent. Si votre propre image ne dégage pas pour vous-même une impression de détente, elle le fera encore moins pour les autres. Enlevez alors la tension de tous les muscles de

vosre visage et vous sentirez à nouveau une sensation de paix redescendre sur l'ensemble de votre corps. Le bien-être est un état tellement bénéfique à soi et à autrui qu'il faut s'efforcer de le conserver à tout instant. Votre présence à vous-même vous permettra de corriger les moments où l'inconfort l'emporte sur le bien-être.

1.4 L'élan

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 32. Je trouve mon bonheur dans les petites choses de la vie.



Énoncé 60. Quand je me réveille le matin, l'envie de continuer mes travaux et mes projets me pousse hors de mon lit.



b) Remarque

Les deux énoncés 32 et 60 constituent le baromètre de l'intelligence émotionnelle. Celui qui possède cette double faculté de trouver son bonheur dans les petites choses et de trouver son énergie en lui-même pour se propulser vers la vie et vers la réalisation de ses projets est à l'épreuve de tout. Les épicuriens avaient prêché une ascèse à l'endroit des plaisirs, qui devait donner comme résultat chez les adeptes de ce courant philosophique le fait d'être heureux tout le temps dans la vie. Ils avaient alors recommandé à leurs disciples de se contenter des plaisirs naturels et nécessaires, et ces derniers se limitaient à peu de chose : respirer et se nourrir. Quand on est heureux

seulement parce qu'on respire, parce qu'on est en vie, on est alors dans un bonheur constant, qui pourra nous accompagner jusqu'à la fin de nos jours.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

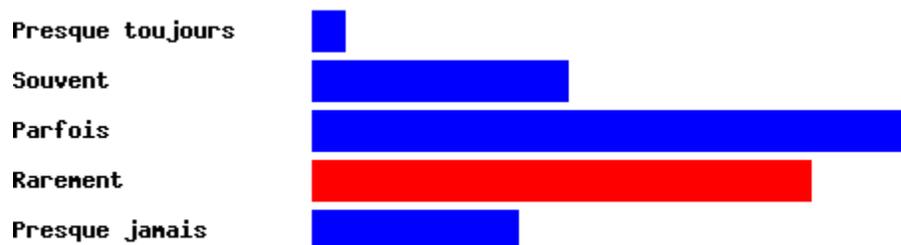
L'élan est contraire à l'inertie. Quand il est là, il vous incite à avancer, à continuer à vous réaliser et à vous dépasser. La nature a gratifié au départ tous les vivants d'un élan vital qui les pousse à vivre, à grandir, et à profiter de la vie. Il faudra conserver cet élan, voire même l'améliorer pour augmenter la qualité de la vie. Quand cet élan augmente en vous, votre motivation à agir augmente elle aussi, et vos piles d'énergie vitale se régénèrent. Vous vous sentirez alors dans un bien-être débordant. Mais il est possible devant les difficultés de la vie que votre élan frappe des nœuds et que votre énergie vitale soit en chute. Vous aurez alors à refaire le plein pour remonter votre élan, faute de quoi, vous pourrez vous trouver sur une piste glissante qui pourrait vous entraîner jusqu'à la perte de votre élan vital voire jusqu'à la dépression. Respectez votre corps, écoutez ses besoins et prenez conscience de votre énergie, et vous conserverez alors votre élan jusqu'à votre dernier souffle.

2. Dans la gestion émotive de soi, trois habiletés/qualités essentielles étaient considérées dans ce test : la volonté-détermination, l'autorégulation, et l'optimisme. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant, et des graphiques **comparatifs qui vous permettront d'imaginer des avenues pour vous améliorer.**

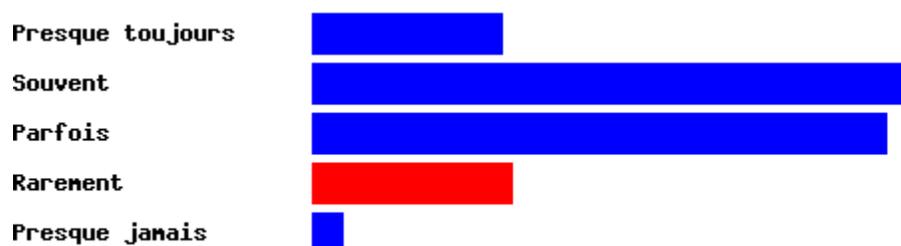
2.1 La volonté et la détermination

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 5. Il m'arrive de commencer des choses et de les laisser inachevées.



Énoncé 61. J'ai de la difficulté à faire quelque chose que je dois faire mais que je n'aime pas.



b) Remarque

Les deux énoncés 5 et 61 réfèrent à votre capacité d'user de votre volonté et détermination pour achever les projets que vous commencez et pour surmonter les obstacles qui s'interposent entre vous et votre idéal. En rentrant au cégep, par exemple, vous vous fixez comme but de bien réussir dans le programme de votre choix, mais pour ce faire, vous devez vous discipliner et mettre votre volonté à l'épreuve. Au lieu de flâner et de perdre votre temps durant les trous de votre horaire, vous pourriez profiter pour faire avancer vos travaux et faire votre étude. Au lieu de donner priorité les fins de semaine aux sorties avec vos copains et aux plaisirs passagers que vous pouvez y trouver, vous pourriez consacrer votre temps d'abord pour vous assurer de faire vos devoirs et de bien réviser vos matières. Avouez qu'avec un tel dévouement, vous augmenterez de loin vos chances d'être en tête du peloton et de pouvoir par le fait même préparer votre entrée dans la faculté de votre choix. Vous savez sans doute que plus vous vous entraînez à exercer votre volonté, plus cette dernière sera capable de s'exercer; mais vous devez sans doute également savoir que hélas, l'inverse est aussi vrai.

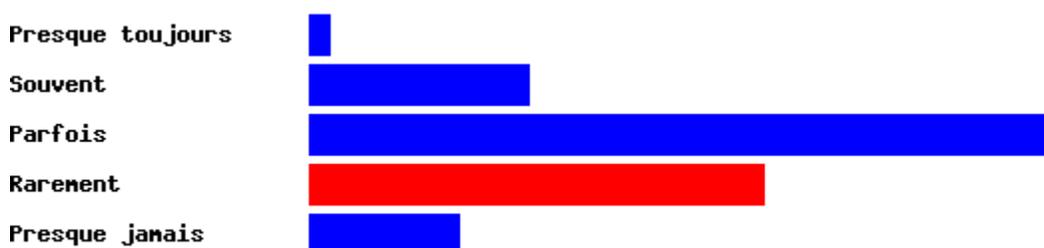
c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

La volonté c'est elle qui fait la différence entre les gens. Avouons toutefois que si tout le monde veut bien faire, ce sont seulement les gens dotés d'une volonté ferme qui mettent à exécution ce qu'ils ont décidé de faire. Comme toutes nos facultés, la volonté nous est donnée par la nature avec un niveau moyen, et il n'en tient qu'à nous de lui donner l'entraînement nécessaire afin d'en optimiser le rendement. Cependant, il faut avouer que le cas de la volonté est spécial, car ça prend de la volonté pour développer la volonté. Alors comment faire pour augmenter sa volonté quand elle est plutôt faible? Il y a sans doute quelque chose de plus à faire que de simplement en constater la présence ou l'absence en nous. Avec un minimum d'optimisme, on pourra constater que la nature fait bien les choses et qu'elle nous a donné le nécessaire pour pouvoir développer cette faculté maîtresse qu'elle nous a confiée; et en y pensant bien, on doit sans doute trouver des avenues positives du côté de la conscience de soi et de l'automotivation. L'expérience montre que là où la motivation croît, la volonté croît dans la même proportion. Dès lors il faudra soit s'arranger pour aimer de plus en plus ce que l'on fait, soit se mettre à la recherche de ce qu'on aime et ne pas arrêter avant de le trouver. On pourra parier qu'avec cela notre volonté ne sera plus la même.

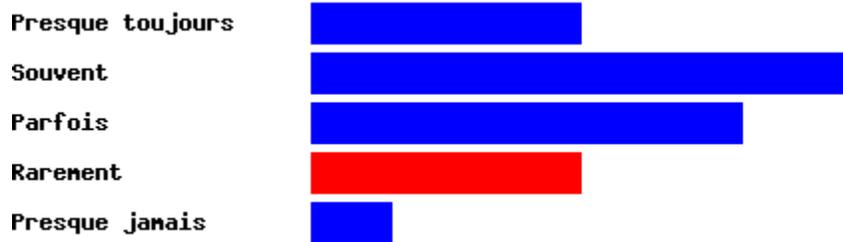
2.2 L'autorégulation

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 20. Je fais des choses qu'il m'arrive de regretter.



Énoncé 62. Les gens à comportements négatifs drainent mon énergie.



b) Remarque

Les énoncés 20 et 62 vous renseignent sur votre capacité de gérer les émotions qui vous assaillent. Quand, par exemple, vous faites souvent des choses que vous regrettez, cela montre que vous n'êtes pas maître de vos émotions; et quand vous laissez drainer votre énergie par les gens à comportements négatifs, vous faites également une mauvaise gestion de vos émotions. De fait, lorsque les gens se comportent d'une manière négative, ils ne font pas une bonne chose, mais pourquoi est-ce que cela devrait devenir votre problème? Orientez votre énergie dans le bon sens et vous ne serez pas alors affecté par les choses qui ne vous concernent pas.

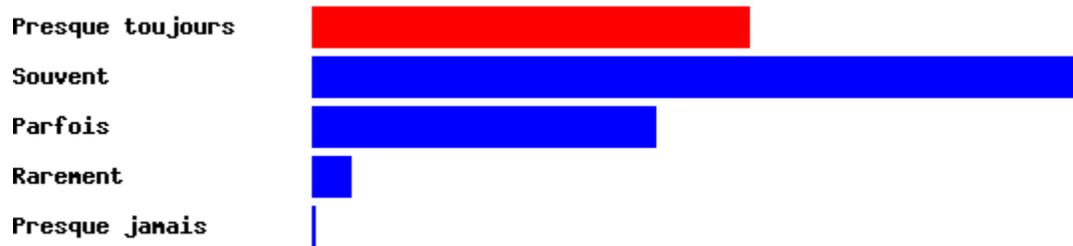
c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Comme son étymologie le suggère, l'autorégulation c'est une sorte de mécanisme interne qui nous permet de mettre de l'ordre et de la discipline dans notre vie intérieure. Elle suppose la volonté et la conscience de soi, et elle octroie sans doute à la personne qui la pratique régulièrement une discipline qui est un atout majeur. Dès lors, travailler avec les émotions pour les subordonner à ses projets et à ses finalités, c'est se placer d'emblée sur le chemin de la réussite et de la réalisation de soi. Prenez-vous en main en disciplinant vos émotions et vous verrez de quoi vous êtes capable.

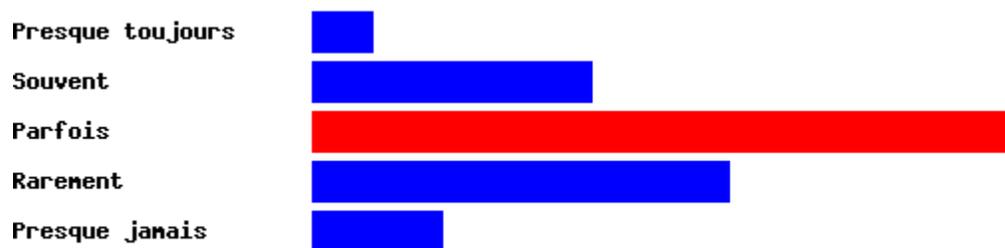
2.3 L'optimisme

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 49. Quand j'aborde un problème, j'ai la conviction que je vais lui trouver une solution.



Énoncé 97. Il m'arrive de voir les mauvais côtés de la vie.



b) Remarque

Les énoncés 49 et 97 ont pour objectif de vérifier votre degré d'optimisme. Le premier vérifie votre attitude à l'endroit des problèmes qui émergent dans la vie, et le second, veut s'assurer que vous savez orienter votre esprit vers ce qui est positif plutôt que vers ce qui est négatif. Comme vous le savez, une vie sans problème n'existe que dans l'idéal, mais les problèmes, ce n'est pas la fin du monde. Au contraire, ils sont des défis à relever, et quand on sait les résoudre, on en sort satisfait et fier. Il s'agit juste d'acquérir la saine habitude de penser qu'à tout problème il existe une solution et que d'une façon générale, vous êtes vous-même capable de trouver la quasi-totalité des solutions aux problèmes que vous rencontrez. Pour ce qui est de l'énoncé 97, il faut vraiment vous surveiller si vous avez tendance à voir le négatif plutôt que le positif. Dites-vous bien que toute chose contient forcément du bon et du mauvais, du positif et du négatif et que rien au monde ne peut être seulement bon ou seulement mauvais, et s'il en est ainsi, il vaut mieux orienter son regard vers le positif. L'expérience montre que l'optimiste réussit de loin plus que le pessimiste. Si vous êtes de nature pessimiste, dites-vous bien que vous avez tout avantage à vous convertir au camp adverse.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Si on avait le choix de ses options, il est certain qu'on préférerait tous l'optimisme au pessimisme, mais il arrive que les traces que la vie laisse sur nous nous prédisposent à l'un ou à l'autre de ces deux choix. Mais qu'à cela ne tienne, car ce n'est pas parce que le passé nous a desservi qu'il faille s'avouer vaincu et engager notre avenir dans le même sens. Heureusement que notre vie peut toujours rebondir en avant et qu'en tout moment, il nous est possible de réorienter nos choix. Pour ce faire, il ne faut pas oublier de faire aller la conscience de soi, la volonté et l'autorégulation. Entraînez-vous pour croire en vous-même et pour croire dans le positif qui vous entoure, et vous verrez que la réalité se transformera à côté de vous. Certains attribuent les réussites de l'optimiste à des coups de chance, mais lorsque les obstacles tombent l'un après l'autre et coup sur coup, ce serait insensé d'attribuer cela au seul jeu du hasard. S'il est vrai que la chance peut aider à réaliser ce que l'on espère, il est également vrai que l'optimiste est pour quelque chose dans sa réussite et qu'il doit faire en quelque sorte sa propre chance. Si vous jugez ne pas être assez optimiste à votre goût, vous gagnerez à travailler fort sur vous-même pour le devenir davantage. Et si vous y croyez suffisamment, vous y arriverez sans doute.

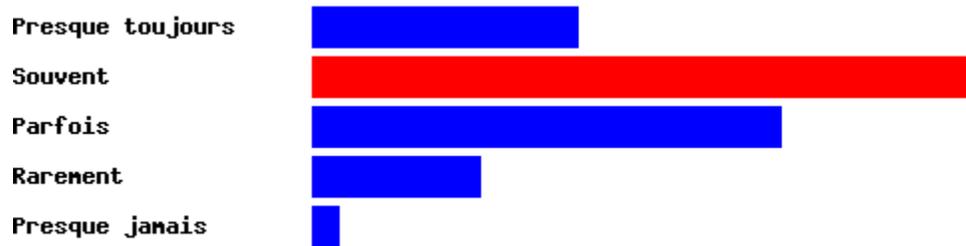
II - Dans la partie concernant votre intelligence interpersonnelle, il y avait deux axes majeurs d'habiletés : la perception d'autrui et la relation avec les autres.

3. Dans la perception d'autrui, trois habiletés/qualités essentielles étaient considérées dans ce test : La présence à autrui, l'empathie et la vision positive de l'autre. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant, et des graphiques comparatifs qui vous permettront d'imaginer des avenues pour vous améliorer.

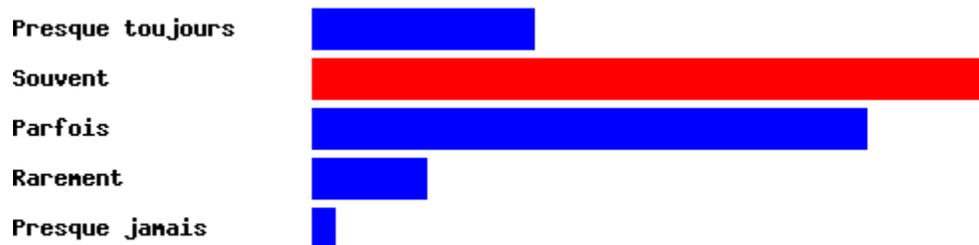
3.1 La présence à autrui

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 22. Quand je suis en présence de quelqu'un, je ressens très rapidement ce qu'il est et comment il voit les choses.



Énoncé 50. Ma première impression des autres est juste.



b) Remarque

Les énoncés 22 et 50 peuvent donner l'impression que la personne qui y répond par l'affirmative serait quelque peu prétentieuse puisqu'elle affirme se faire une idée assez juste des gens aussitôt qu'elle les rencontre. De fait, pour répondre honnêtement à cette question, il faut vraiment avoir à l'esprit l'idée que l'on a des gens qu'on connaît bien et se rappeler comment on les a perçus au tout début de notre relation avec eux. On pourra alors se rendre compte que, malgré la possibilité d'une attitude prétentieuse, il faut reconnaître que quelqu'un qui est tourné vers les autres et présent à eux a plus de chance de détecter rapidement ce qu'ils sont que quelqu'un d'introverti qui est plus ou moins connecté au monde des autres. De fait, nous sommes tous équipés d'un système intuitif qui va au cœur des choses et qui devance notre esprit rationnel, lequel fonctionne plus lentement, car il a besoin d'analyse et de preuve. Mais il nous arrive de ne pas faire usage de cette faculté ou d'être trop préoccupés par nous-mêmes au point que nous perdons notre présence aux autres. Ceci dit, quand on est ouvert aux autres et que notre intuition fonctionne à un bon rythme, on a à s'assurer de ne pas associer les nouvelles personnes que l'on rencontre à celles qui ont avec elles des traits de

ressemblance, si cela nous arrive, il faudra croire que c'est parce que nos préjugés l'emportent sur notre intuition d'autrui.

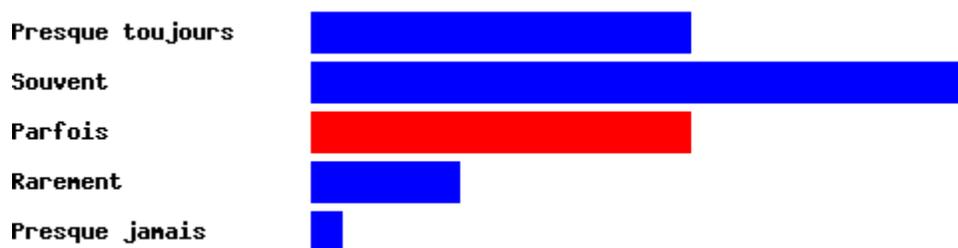
c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Si la présence à soi permet de se connaître et d'éviter de tomber dans la routine de l'inconscience, la présence à l'autre permet de connaître l'autre, de réagir à ce qui le touche et de détecter sa réalité. Il arrive que par notre inattention à l'autre on ignore ce qui l'affecte et ce qui l'émeut, et ce malgré la proximité physique qu'on peut avoir avec lui. Mais la présence à l'autre nous fait entrer dans son monde et elle nous permet d'être sensibles à ce qui l'affecte voire même de connaître certains aspects de lui que lui-même ignore. Nous devenons alors pour lui des médiateurs dans le sens que nous pouvons lui révéler certains aspects de lui qu'il ne voit pas en raison de sa trop grande proximité avec lui-même. De tels liens font du bien à soi-même et à autrui, car ils permettent de détourner son regard de son petit ego et de passer de l'enfant qui nous habite à l'adulte qui nous attend. Dites-vous bien lorsque la réaction de l'autre vous surprend, que vous n'étiez pas tourné vers lui, et si vous pensez que cela arrive parce que l'autre ne vous aime pas assez, soyez un peu plus juste et un peu plus charitable, et acceptez que cela est dû probablement au fait que vous êtes tourné vers vous-même et que ça vaut la peine de diriger votre regard vers les autres.

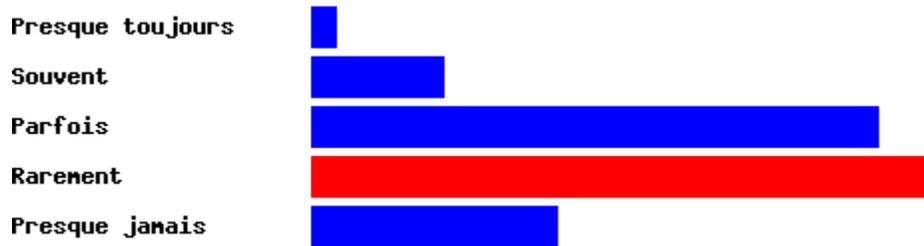
3.2 L'empathie

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 9. Je me mets facilement à la place de l'autre.



Énoncé 98. Quand j'écoute les autres, des jugements négatifs à leur endroit me traversent l'esprit.



b) Remarque

Les énoncés 9 et 98 cherchent à vérifier si vous avez de l'empathie à l'endroit des autres: si vous êtes capable de ressentir les choses à leur place ou au contraire, si vous vous laissez saisir par l'antipathie et par le rejet lorsque certaines personnes ne sont pas de votre goût ou ne vous inspirent pas confiance. L'empathie ou la sensibilité à l'endroit des autres est un atout qui peut vous rapporter des dividendes, quoique quand cette aptitude vous habite vraiment, votre intérêt et vos dividendes ne constituent pas les motifs de votre ouverture aux autres. Il est possible, malgré l'empathie qui peut marquer votre relation avec l'autre, que certains défauts chez autrui vous frappent avant ses qualités. Si cela arrive, dites-vous bien qu'il doit y avoir chez lui du positif que ne voyez pas mais que vous pourrez chercher à voir. Quand vous ferez cela, vous serez plus équitable, car vous aimerez tant que les autres s'arrêtent plus sur vos qualités que sur vos défauts. Ne faites donc pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'ils vous fassent.

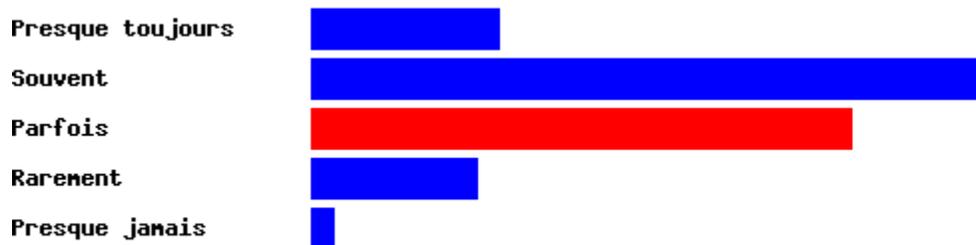
3. L'assertivité

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 41. Je sais faire valoir clairement mes opinions.



Énoncé 109. Quand je prends la parole, je suis certain de me faire respecter.



b) Remarque

Du côté de l'énoncé 41, il faut noter que faire valoir ses opinions est un atout indéniable puisque cela permet de clarifier la situation pour soi-même et pour les autres. Pour sa part, l'énoncé 109 cherche à mesurer le degré de confiance qu'on a dans la réussite de notre communication avec les autres. Il s'agit d'une attitude de confiance ou d'insécurité que l'on développe à partir de notre expérience avec les autres, qui pourrait être en lien avec notre capacité de faire valoir nos opinions. Notons que si quelqu'un sait bien exprimer et faire valoir ses opinions et que par ailleurs, il est confiant de l'attitude de respect que les autres affichent à son égard, il est dans une situation idéale pour nourrir son «assertivité», cette confiance qu'il a dans ses moyens et cette capacité qu'il a à affirmer doucement sa personnalité auprès des autres, sans les heurter et sans les forcer à quoique ce soit. On pourrait dire que l'assertivité ressemble au crédit que l'on a auprès d'une institution bancaire. Quand on a fait ses preuves et qu'on est sûr d'avoir le nécessaire pour obtenir les crédits pour un projet donné, on arrive à la banque avec une sorte de certitude d'obtenir le financement qu'il faut, et ça marche. Quand on a du crédit auprès des autres, et quand on est sûr qu'ils vont nous écouter et respecter nos

opinions, il faut travailler pour le maintenir. Pour cela, il faut conserver les qualités qui nous ont valu ce crédit et la principale de ces qualités, c'est la sensibilité à l'endroit des autres et le respect de leur personne. Si l'on veut affirmer son autorité au détriment de celle des autres, on finit par la perdre. L'équilibre entre le devoir à faire et le droit à maintenir résulte d'une bonne gestion de sa vie émotionnelle et finit par rendre naturelle cette «assurance» que l'on prend en soi et qui nous permet de nous affirmer en douceur. Cela est confirmé par Daniel Goleman: il a trouvé un dénominateur commun entre les chefs d'entreprise qui, tout en réussissant au maximum dans leur leadership, continuent à être aimés et appréciés par les gens qui sont sous leur gouverne. Ce dénominateur commun, c'est un quotient émotionnel élevé, comme quoi il pourrait être payant de bien gérer ses émotions.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

L'assertivité c'est l'habileté qui se trouve au carrefour des intelligences intra et interpersonnelle. En effet, pour s'exercer, l'assertivité a besoin d'une bonne conscience de soi (présence à soi, perception de soi), d'une excellente gestion de ses émotions, ainsi que d'une bonne relation avec autrui (autonomie, gestion des conflits, etc.). Elle est un combiné de la confiance en soi et de la maîtrise de la relation avec les autres. Quiconque a un niveau élevé d'assertivité peut affirmer sa personnalité sans heurter les autres. Lorsqu'il faut crier et s'énerver pour protéger ses droits, c'est qu'on a laissé les autres empiéter sur son terrain. Or, la personne assertive n'a pas besoin de se rendre là. Si jamais elle devait lever la voix et devenir désagréable, son assertivité en prend un coup. Mais ce n'est pas parce qu'elle ne lève pas la voix qu'elle verra autrui s'introduire dans son territoire sans permission. Cette gestion de soi et des autres constitue sans doute un indice de contrôle émotionnel très élevé, et sur le plan social, c'est un atout majeur à conserver. S'il vous arrive quelques rares fois de perdre les pédales parce que vous êtes envahi par un impertinent, ce n'est probablement pas très grave, mais si vous sentez que les autres empiètent souvent sur vos droits, vous avez alors à travailler sur votre assertivité. Les conséquences positives d'un tel travail sur vous-même vous donneront la satisfaction d'être en maîtrise des situations et en contrôle de la relation avec autrui. Observez les gens : quand ils ont la mèche courte et quand,

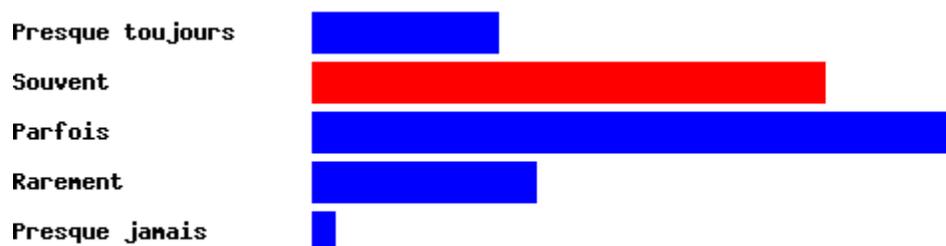
pour un rien, ils sortent de leurs gonds, ils perdent automatiquement leur crédit auprès des autres. Mais quand ils sont capables de se contrôler et de réagir toujours moins que ce que la situation exige en temps normal, ils finissent par grandir aux yeux des autres et aussi à leurs propres yeux, ce qui les rend encore plus capables de faire face à d'autres situations similaires. Bref, l'assertivité est à la fois une cause et une conséquence de notre gestion émotionnelle. Dans un premier temps, elle se met en branle parce qu'on a bien géré sa vie émotionnelle, mais une fois enclenchée, elle aide à augmenter l'autorégulation et la discipline de ses propres émotions. Et dans les deux cas, elle donne de bons résultats pour celui qui la développe.

4. Dans la relation avec autrui, quatre habiletés/qualités essentielles étaient considérées dans ce test : l'altruisme équilibré, l'autonomie équilibrée, l'assertivité, et la résolution des conflits. Voici pour chacune d'elles une réflexion vous incitant à y jeter un dernier regard éclairant, et des graphiques comparatifs qui vous permettront d'imaginer des avenues pour vous améliorer.

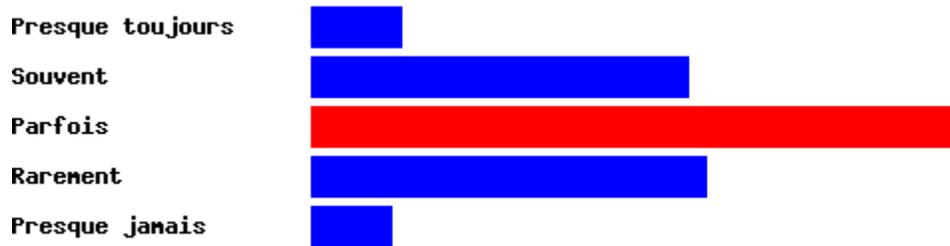
4.1 L'altruisme équilibré

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 112. Quand je suis avec des amis, j'ai tendance à faire passer leurs besoins avant les miens.



Énoncé 66. Quand je sors avec des amis, je m'arrange pour faire plutôt ce qui me convient.



b) Remarque

Vous aurez sans doute vite remarqué que les énoncés 112 et 66 vont en sens inverse l'un de l'autre. Pour tout dire, ils vont chacun à sa façon à un extrême qu'il faut savoir éviter. En effet, à force de faire passer les autres avant soi, on finira par cultiver une amertume à leur endroit, surtout s'ils finissent par nous prendre pour acquis. Lorsque cela arrive et que l'on cogne sur la table pour réclamer ses droits, nos interlocuteurs se demandent pourquoi tout d'un coup on n'est plus la même personne à qui ils sont habitués. Plutôt que d'en arriver là et de faire tourner au vinaigre sa relation avec les autres qu'on aime bien, il vaut mieux dès le départ user d'un altruisme équilibré. Pour ce qui est de l'énoncé 66, il est l'envers du 112, et si vous le pratiquez, vous pouvez vous attendre à de la résistance voire à du rejet de la part des autres. C'est donc quelque part vers le milieu que votre altruisme doit s'installer : ni trop ni pas assez. Aristote ne disait-il pas « In medio stat virtus » ? Ce qui veut dire que la vertu se tient dans le milieu et non dans les extrêmes. Si vous préférez être plutôt altruiste qu'égoïste, cela vaut mieux que le contraire, mais ne le soyez pas trop et sachez protéger vos arrières, sinon vous risquerez de le regretter.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

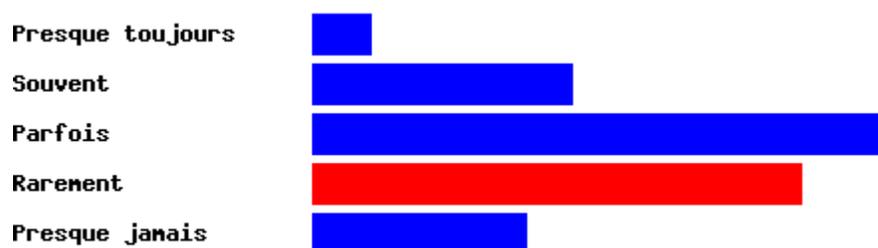
Avec ce qui précède, vous avez sans doute compris qu'il vaut mieux être ouvert que fermé, empathique qu'antipathique, altruiste qu'égoïste. Mais attention, car vous ne connaissez pas toujours l'autre pour qui vous voulez vous « sacrifier ». Certains peuvent être ingrats et au lieu de vous rendre la gentillesse, ils prennent votre altruisme pour une faiblesse. Ceci vous révoltera au point de mettre de l'amertume dans votre

âme, et vous serez alors plus désagréable que vous ne l'aurez jamais souhaité. Si vous décidez d'être d'emblée généreux, clément et charitable à l'endroit des autres, vous aurez sans doute plus de chance de réussir votre relation que si vous adoptez une attitude contraire, mais n'oubliez pas alors de garder un œil critique sur votre réalité, et de vérifier de temps en temps que votre générosité et votre altruisme sont appréciés plutôt que pris pour acquis. En très bref, soyez bon mais ne soyez pas dupe.

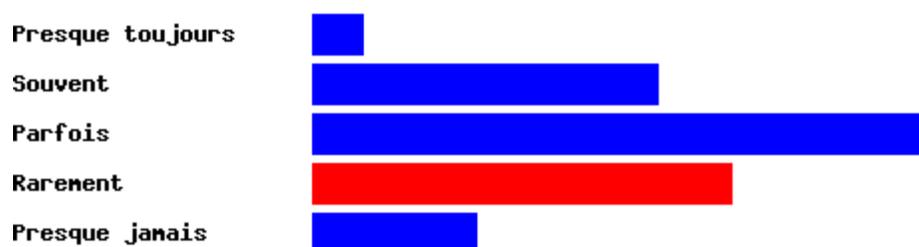
4.2 L'autonomie équilibrée

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 12. J'ai besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à moi.



Énoncé 40. Même quand j'ai pris les moyens pour arriver à une décision éclairée, l'opinion des autres peut encore me faire changer d'idée.



b) Remarque

Ici aussi, il est question du juste milieu, mais cette fois-ci au lieu de l'altruisme on parle de l'autonomie. L'énoncé 12 est délicat, car si vous dites que vous n'avez jamais besoin des autres pour résoudre les divers problèmes qui se posent à vous, il faudra penser que vous avez une autosuffisance exagérée. C'est comme si vous vous disiez omniscient et omnipotent. Cela sera sans doute le fruit d'une surestimation de vos

capacités, car vous avez beau avoir des connaissances et des compétences, vous trouverez sans doute un domaine où vous aurez besoin de quelqu'un qui en sait plus que vous. Pour ce qui est de l'énoncé 40, il va de soi que quand vous avez fait le tour d'une question et que vous avez consulté les autres et que votre idée est faite, rester encore dans l'incertitude dénoterait une fragilité et une insécurité de votre part plutôt qu'une sensibilité à autrui. Par ailleurs, il n'est pas fou de garder la porte ouverte jusqu'à la fin, car si quelqu'un peut en tout dernier lieu vous tourner l'esprit sur un aspect que vous n'aurez jamais considéré et qu'à partir de là, votre analyse de la situation change, vous aurez sans doute le droit de changer d'avis, mais cela ne risque pas d'arriver trop souvent lorsque vous aurez déjà consulté les gens à côté de vous et que vous aurez déjà fait le tour de la question. Il faudrait donc encore une fois éviter les extrêmes et accepter de naviguer au milieu.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

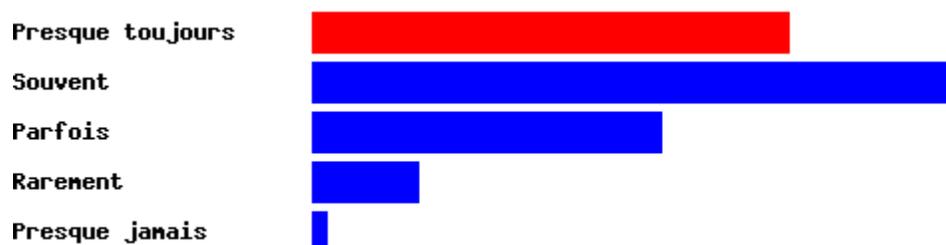
L'autonomie est sans doute une qualité essentielle, car après tout, il faut savoir couper le cordon et assumer ses propres responsabilités, mais l'idéal serait de pouvoir prendre ses décisions d'une manière personnelle et raisonnable sans ignorer les autres et ce qu'ils peuvent apporter de nouveau dans les diverses situations. Il y a donc ici pour celui qui se pense entièrement autonome, le danger de se couper des autres et de vivre dans sa tour et dans sa solitude. Cela ne fera du bien ni à lui ni aux autres. Toutefois, à l'autre extrême du danger de l'autonomie entière, il y a celui de la trop grande dépendance à l'endroit des autres. Là encore, il faut se retourner vers le milieu et savoir voler de ses propres ailes lorsqu'il est question de prendre ses décisions et d'assumer ses responsabilités. Le propre de l'être humain, c'est qu'il ne peut réaliser son humanité sans les autres : en ce sens il est condamné à l'altérité. Mais comme il a tout pour juger et discerner, il faut qu'il puisse quand même compter sur lui-même, et dans la mesure du possible, prendre ses décisions et en répondre par lui-même. En ce sens, comme le dit Jean-Paul Sartre, il est condamné à la liberté et à la responsabilité. C'est pour cela d'ailleurs que nous parlons d'une autonomie équilibrée, un équilibre entre l'autosuffisance et la dépendance, l'insensibilité à autrui ou l'hyper-affectabilité. Plus que jamais, il nous faut trouver un juste milieu. Attention à l'ambivalence de

l'adolescence où d'un côté on est au crochet de ses pairs et de son groupe, au point d'y perdre notre autonomie, et d'autre côté, tellement distant et opposé aux adultes qui représentent l'autorité et le conformisme, que nous frisons l'insensibilité. Il faut alors faire un effort sur deux fronts : d'un côté pour se libérer de la pression de ses pairs, et d'un autre côté, pour se resensibiliser aux plus vieux. C'est tout un art que de pouvoir conjuguer ces deux nécessités.

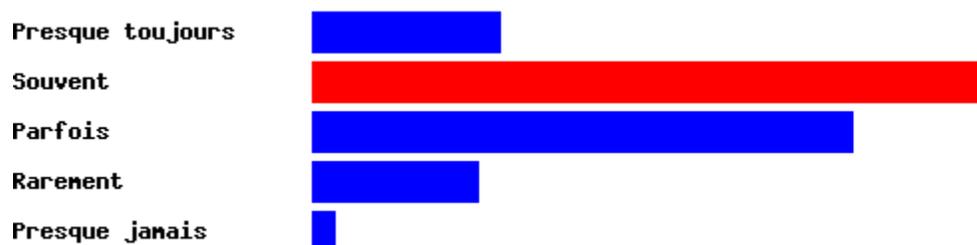
4.3 L'assertivité

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 41. Je sais faire valoir clairement mes opinions.



Énoncé 109. Quand je prends la parole, je suis certain de me faire respecter.



b) Remarque

Du côté de l'énoncé 41, il faut noter que faire valoir ses opinions est un atout indéniable puisque cela permet de clarifier la situation pour soi-même et pour les autres. Pour sa part, l'énoncé 109 cherche à mesurer le degré de confiance qu'on a dans la réussite de notre communication avec les autres. Il s'agit d'une attitude de confiance ou d'insécurité que l'on développe à partir de notre expérience avec les autres, qui pourrait être en lien avec notre capacité de faire valoir nos opinions. Notons que si quelqu'un sait bien exprimer et faire valoir ses opinions et que par ailleurs, il est confiant de l'attitude de

respect que les autres affichent à son égard, il est dans une situation idéale pour nourrir son «assertivité», cette confiance qu'il a dans ses moyens et cette capacité qu'il a à affirmer doucement sa personnalité auprès des autres, sans les heurter et sans les forcer à quoique ce soit. On pourrait dire que l'assertivité ressemble au crédit que l'on a auprès d'une institution bancaire. Quand on a fait ses preuves et qu'on est sûr d'avoir le nécessaire pour obtenir les crédits pour un projet donné, on arrive à la banque avec une sorte de certitude d'obtenir le financement qu'il faut, et ça marche. Quand on a du crédit auprès des autres, et quand on est sûr qu'ils vont nous écouter et respecter nos opinions, il faut travailler pour le maintenir. Pour cela, il faut conserver les qualités qui nous ont valu ce crédit et la principale de ces qualités, c'est la sensibilité à l'endroit des autres et le respect de leur personne. Si l'on veut affirmer son autorité au détriment de celle des autres, on finit par la perdre. L'équilibre entre le devoir à faire et le droit à maintenir résulte d'une bonne gestion de sa vie émotionnelle et finit par rendre naturelle cette «assurance» que l'on prend en soi et qui nous permet de nous affirmer en douceur. Cela est confirmé par Daniel Goleman: il a trouvé un dénominateur commun entre les chefs d'entreprise qui, tout en réussissant au maximum dans leur leadership, continuent à être aimés et appréciés par les gens qui sont sous leur gouverne. Ce dénominateur commun, c'est un quotient émotionnel élevé, comme quoi il pourrait être payant de bien gérer ses émotions.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

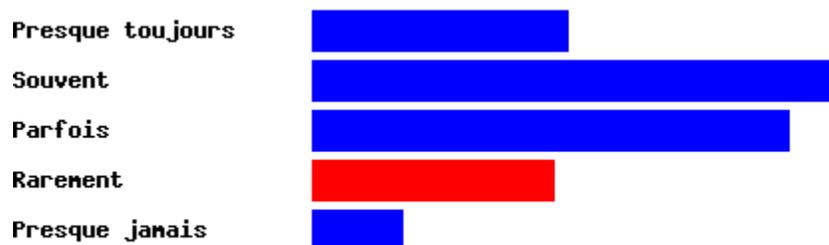
L'assertivité c'est l'habileté qui se trouve au carrefour des intelligences intra et interpersonnelle. En effet, pour s'exercer, l'assertivité a besoin d'une bonne conscience de soi (présence à soi, perception de soi), d'une excellente gestion de ses émotions, ainsi que d'une bonne relation avec autrui (autonomie, gestion des conflits, etc.). Elle est un combiné de la confiance en soi et de la maîtrise de la relation avec les autres. Quiconque a un niveau élevé d'assertivité peut affirmer sa personnalité sans heurter les autres. Lorsqu'il faut crier et s'énerver pour protéger ses droits, c'est qu'on a laissé les autres empiéter sur son terrain. Or, la personne assertive n'a pas besoin de se rendre là. Si jamais elle devait lever la voix et devenir désagréable, son assertivité en prend un coup. Mais ce n'est pas parce qu'elle ne lève pas la voix qu'elle verra autrui s'introduire

dans son territoire sans permission. Cette gestion de soi et des autres constitue sans doute un indice de contrôle émotionnel très élevé, et sur le plan social, c'est un atout majeur à conserver. S'il vous arrive quelques rares fois de perdre les pédales parce que vous êtes envahi par un impertinent, ce n'est probablement pas très grave, mais si vous sentez que les autres empiètent souvent sur vos droits, vous avez alors à travailler sur votre assertivité. Les conséquences positives d'un tel travail sur vous-même vous donneront la satisfaction d'être en maîtrise des situations et en contrôle de la relation avec autrui. Observez les gens : quand ils ont la mèche courte et quand, pour un rien, ils sortent de leurs gonds, ils perdent automatiquement leur crédit auprès des autres. Mais quand ils sont capables de se contrôler et de réagir toujours moins que ce que la situation exige en temps normal, ils finissent par grandir aux yeux des autres et aussi à leurs propres yeux, ce qui les rend encore plus capables de faire face à d'autres situations similaires. Bref, l'assertivité est à la fois une cause et une conséquence de notre gestion émotionnelle. Dans un premier temps, elle se met en branle parce qu'on a bien géré sa vie émotionnelle, mais une fois enclenchée, elle aide à augmenter l'autorégulation et la discipline de ses propres émotions. Et dans les deux cas, elle donne de bons résultats pour celui qui la développe.

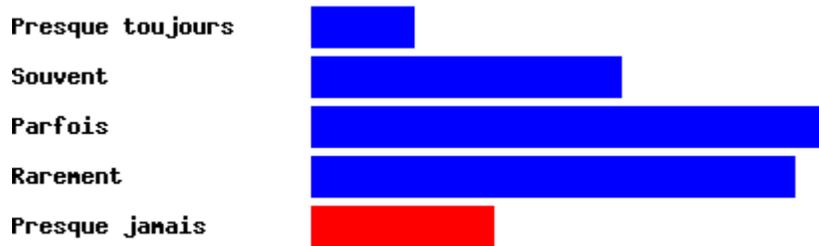
4.4 La résolution des conflits

a) Des énoncés particuliers et des graphiques.

Énoncé 14. Lorsque j'ai à m'opposer à quelqu'un, c'est après coup que les bons arguments me viennent à l'esprit.



Énoncé 101. Il arrive que les conflits m'affectent plus longtemps qu'il ne faut.



b) Remarque

Comme vous pouvez le constater, les énoncés 14 et 101 traitent de votre habileté dans la résolution des conflits. Lorsque vous vous trouvez devant un adversaire et que vous perdez vos arguments, car ils ne viennent qu'après coup, c'est que vos émotions ont court-circuité votre raisonnement, ou que votre système limbique a bloqué votre cortex. Si par-dessus cela, l'énoncé 101 s'applique à votre cas, à savoir que les conflits vous affectent longtemps, vous avez alors votre certificat d'inaptitude à la résolution des conflits. Dans une telle éventualité, vous devez porter une attention particulière à la maîtrise de vos émotions. Ne vous laissez pas trop émouvoir devant les contrariétés. En d'autres termes, gardez votre sang froid, et restez en maîtrise de la situation. Ne perdez pas les pédales, car vous vous enlevez alors l'outil principal de votre autoprotection.

c) Jetez un regard éclairant sur ce qui suit:

Nul ne cherche volontairement à entrer en conflit avec les autres, mais il arrive qu'un conflit s'impose à nous par une attitude, une provocation ou un défi ou par toute autre circonstance. Notre humeur s'en trouve alors affectée, et une énergie intense provoquée par une montée d'adrénaline dans notre corps nous traverse et nous bouleverse en nous plaçant dans un état de vulnérabilité. À partir de là, il est très difficile de garder le contrôle de nos émotions, c'est pourquoi, rendus là, nous disons des bêtises, nous proférons des menaces, nous lançons des objets. Et cela peut durer pour un certain temps (généralement proportionnel à l'intensité de nos émotions et pas nécessairement à la gravité de la situation).

Une fois revenu à soi-même, on se rend compte qu'on s'est emporté beaucoup trop et qu'on aurait pu régler la situation avec une dépense énergétique de loin plus réduite que celle qu'on a utilisée, et normalement, on essaie de se justifier, on se donne un peu raison et au besoin, on s'excuse. Et tout finit par se replacer mais avec un certain sentiment d'inconfort et avec l'intention de ne plus se remettre dans de telles situations. Il peut arriver aussi à la suite d'un tel emportement qu'on se sente coupable d'avoir réagi aussi fortement devant une situation qui aurait pu être traitée beaucoup plus simplement. Il arrive aussi qu'on soit tellement sensible au jugement d'autrui ou tellement exigeant à l'endroit de soi-même qu'on n'accepte pas ces moments de vulnérabilité dans lesquels nous plongeons parfois les conflits. Cela fait alors que le conflit pèse lourd sur nos épaules et dure plus longtemps qu'il ne faut. Que faire alors, car de telles circonstances vont sans doute se répéter dans notre vie et nous expérimentons encore sans doute d'autres surcharges émotives que nous jugerons injustifiables?

Eh bien, ici aussi, il faut apprendre à se contrôler et à dédramatiser. Les théoriciens de l'intelligence émotionnelle nous rappellent que le contrôle de nos émotions se passe d'emblée quelque part dans notre système limbique, et plus particulièrement dans une petite glande en forme d'amande, appelée « amygdale », et placée tout près de l'hippocampe, dans les replis de notre encéphale. La nature aurait ainsi placé en nous cette glande comme une centrale de traitement des émotions dans le but de nous protéger contre ce qui menace notre survie.

Mais, ces mêmes théoriciens nous apprennent, qu'il existe deux routes pour traiter l'information provenant de notre thalamus sensoriel. La première, et la plus ancienne, c'est la route courte, qui amène la perception sensorielle directement à l'amygdale pour une réaction immédiate; et la deuxième, c'est une route longue, plus complexe mais mieux appropriée à quelqu'un qui est aux prises avec des pertes de contrôle en situation de conflit. Cette route longue passe par divers circuits du cortex assurant une meilleure identification de la situation, une reconnaissance de ses diverses facettes et une analyse des conséquences de notre éventuelle intervention. Cela nous permet alors de trouver une solution plus raisonnable aux diverses situations conflictuelles qui

peuvent émerger sur notre chemin. Contrôler ses émotions pour résoudre un conflit d'une manière plus raisonnable et plus efficace, c'est en quelque sorte s'outiller pour rendre ses émotions plus intelligentes, et c'est donc une preuve d'une plus grande intelligence émotionnelle.

À partir de ces découvertes, ces théoriciens nous lancent le défi d'éduquer l'animal qu'il y a en nous en élevant notre comportement émotionnel d'un niveau spontané et préprogrammé à un niveau réfléchi qui prend le contrôle des émotions en ébullition et qui permet d'ajuster le comportement à la situation de manière à en tirer le maximum de profit, tout en économisant notre énergie pour l'utiliser à des fins plus utiles et plus constructives.

Les tenants de l'intelligence émotionnelle travaillent aujourd'hui pour étendre le contrôle émotionnel à l'ensemble des émotions, au-delà de celles qui interviennent dans la colère et la peur. En ce qui a trait à la colère et à la gestion des conflits, on nous apprend qu'il est inutile de dépenser plus d'énergie à une situation qu'elle n'en mérite. Si par exemple, une forte montée d'adrénaline dans notre système devait avoir lieu dans une situation où notre vie est en danger, on pourrait l'estimer justifiée, car l'enjeu est notre vie. Mais si parce que quelqu'un nous contrarie en faisant quelque chose d'une manière différente de celle qu'on attend, ou en provoquant notre jalousie, ou en nous lançant un défi, ou pour toute autre raison relativement secondaire, si pour de telles situations légères nous exigeons de notre système la même dépense énergétique que celle utilisée dans la situation d'une menace à notre vie, on pourrait alors qualifier de non raisonnable notre réaction démesurée et travailler pour éviter qu'elle se répète.

Le principe auquel on faisait allusion tantôt pourrait s'exprimer ainsi : en matière de gestion des conflits, la réaction ne doit jamais dépasser en importance le conflit qui est en cause. On pourrait tolérer une réaction qui serait proportionnelle à l'importance du conflit, mais l'idéal serait qu'on puisse régler le plus grave problème avec le moins d'énergie possible. Si cela arrive, on se sentira alors en plein contrôle de nos émotions, et quand on sera rendu là, on aura atteint une bonne dose de maturité et de sagesse, car en plus d'avoir alors diminué sensiblement le degré notre «susceptibilité» on aura augmenté celui de notre «impassibilité», suivant ainsi l'exemple des stoïciens qui

visaient à se rapprocher de la sagesse. Cette visée des stoïciens semble être encore d'actualité.

Alors au plaisir de vous voir entrer dans la compagnie des sages!

H) Le mot de la fin

Comme vous avez dû le remarquer, le dossier de l'intelligence émotionnelle est un dossier complexe mais enrichissant. Si on veut y travailler, il faut s'engager sérieusement et faire un retour constant sur soi au niveau de toutes les composantes de cette forme d'intelligence et de leurs diverses habiletés. Il s'agit, somme toute, d'un programme de vie que l'on pourra suivre durant de longues années tout en sachant qu'on ne l'aura jamais épuisé. Il ne faut donc pas partir avec une idée simpliste du progrès dans ce domaine en pensant qu'il suffit de s'y consacrer pendant quelques heures ou quelques jours pour décrocher le titre de champion. Tout comme l'ensemble des domaines qui concernent l'humain, le domaine de l'intelligence émotionnelle est complexe, et il faut s'armer de patience et y travailler longtemps avant d'y voir des résultats tangibles et significatifs. De fait, le progrès au niveau de l'intelligence émotionnelle est comparable à celui que l'on cherche à enregistrer dans les autres domaines (sport, étude, recherche, spécialisation, etc.) et qui nécessite de notre part un dépassement constant, car comme on le sait, partout où on voudra vraiment s'améliorer sensiblement, ça prend beaucoup de labeur, de patience et de réflexion sur soi; et dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, c'est encore plus exigeant, car il s'agit de modifier notre être en profondeur. Ce qu'il y a d'heureux toutefois, c'est que cela est quand même possible, et ça vaut la peine de s'y engager.

Maintenant que vous avez une idée claire d'une part de l'ensemble des habiletés qui constituent la réalité de l'intelligence émotionnelle, et d'autre part de votre niveau de compétence dans l'ensemble de ces habiletés, vous pourrez vous engager en connaissance de cause dans un programme d'entraînement qui vous permettra de consolider vos acquis et d'améliorer vos points faibles.

Les recommandations rapides qui vous ont été faites tout au cours de ce rapport n'avaient pour but que de vous éveiller à l'importance d'une attitude de vigilance à l'endroit de votre vie émotionnelle et à la nécessité de vous engager dans un programme d'entraînement pour l'amélioration de vos points faibles et pour la consolidation de vos points forts.

Quant aux suggestions rapides qui vous ont été faites à l'occasion de l'analyse de vos résultats, elles sont loin d'être suffisantes, et elles visent plutôt à vous donner un avant goût d'un tel programme, et à vous aider à entamer un travail de réflexion sur l'ensemble de ces habiletés et qualités qui caractérisent votre vie émotionnelle.

À la lumière de toute cette réflexion, vous pouvez considérer diverses avenues pour vous engager dans un programme de développement de votre vie émotionnelle, qui vous donnera probablement l'occasion de vous entraîner sérieusement afin de marquer un progrès sensible dans ce domaine important de la personnalité. Dès lors vous pouvez vous renseigner sur diverses façons de travailler à votre propre développement, et vous pourrez sans doute bénéficier des stratégies que nous avons mises au point dans le but d'aider ceux et celles qui voudront travailler à corriger leurs carences émotionnelles ou à consolider leurs points forts. Fort de cette mise au point que le présent exercice vous a amené à faire dans ce domaine délicat de votre santé émotionnelle, vous gagnerez à vous faire un programme d'entraînement et à le suivre avec sérieux et assiduité. Un tel programme est nécessaire à chacun qui veut se prendre en main et améliorer ses compétences émotionnelles...

En attendant, allumez votre conscience de vous-même, faites tourner les moteurs de votre volonté, armez-vous d'une grande patience et travaillez sérieusement sur vous-même, et vous verrez qu'au bout d'un certain temps, vous commencerez à voir des résultats tangibles et vous serez fier d'avoir entrepris toute cette démarche, car cela vous permettra d'actualiser votre potentiel et de vous réaliser comme être humain. En effet, comme vous le savez, seul l'humain semble capable d'un programme d'autotransformation. Les autres êtres de la nature semblent réaliser leur destin en

reproduisant d'une manière prévisible les divers comportements inscrits dans leur instinct, tandis que l'être humain semble capable de se distinguer réellement de ses congénères et de réaliser des projets qui lui sont particuliers et qui le distinguent comme individu. Tout cela commence chez l'humain avec la prise de conscience de son identité et avec le désir de réaliser son plein potentiel. Il suffit juste d'y croire et de s'engager sur cette voie du changement et la transformation s'ensuivra...

ANNEXE 3

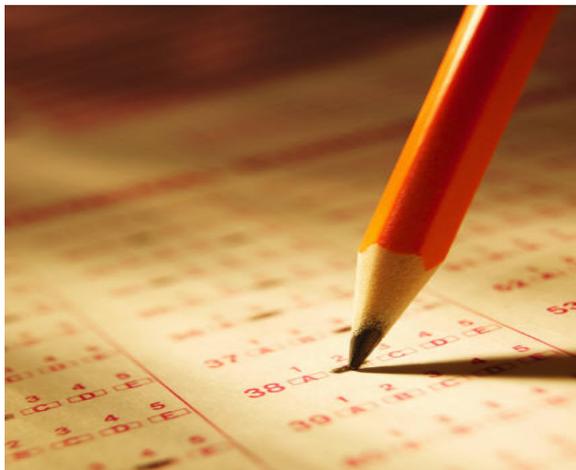
Un 5 à 7

éducativo-émotionnel

Annexe 3

Test du quotient émotionnel :

Un 5 à 7
éducativo-émotionnel



Contenu de ce document

**Consultation sur
les stratégies d'aide à saveur émotionnelle**

Le jeudi 21 février

À 17h00

Au collège André-Grasset

Le numéro du local sera affiché à l'entrée du collège

Si vous recevez ce texte, c'est que vous êtes perçu(e) comme un
enseignant ou une enseignante qui établit avec ses élèves

une relation d'aide remarquable...

Si cela est vrai, il est fort probable que vous soyez intéressé(e) à
prendre part à un 5 à 7 particulier, où vous serez appelé(e)
à échanger avec un groupe **d'enseignants**
et de **professionnels** qui travaillent dans le service d'aide aux élèves,
qui comme vous,
ont accepté de partager une partie de leur expérience autour du
thème suivant :

« **Stratégies d'aide à saveur émotionnelle** »

Programme de la rencontre :

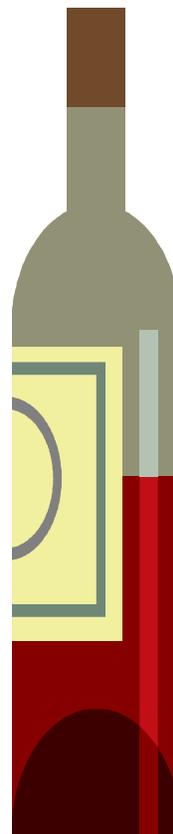
- 1- Un petit apéritif :
(pour fermer la journée de travail)

Un petit repas : improvisation du chef,
d'un petit vin
(pour se sentir mieux...)

- 2- Un petit dessert (sans porto...)
(car il faut retourner à la maison
par vos propres moyens...)

- 3- Un petit Café, thé, ou tisane...
(pour éviter de vous endormir,
car c'est là que ça commence...)

- 4- Le reste de la soirée pourrait s'intituler
« Pour une pédagogie émotionnelle »



ar



N'allez
surtout pas
dire qu'elle
est à moitié
vide...!



Mais de quoi sera-t-il question au juste?

D'un partage

d'une toute petite partie

de l'expérience pédagogique

de chacun de nous...

**Lisez la page
qui suit
à tête reposée,
pour comprendre
ce que
nous allons
faire.**

- Comme vous le savez fort probablement, nous travaillons depuis quelques années à un projet de recherche **PAREA** qui nous a amenés à mettre au point et à valider un **test** pour mesurer le **quotient émotionnel** (QÉ) des élèves du niveau collégial. Dans le cadre de nos travaux, cette mesure du QÉ passe par **14 habiletés émotionnelles** importantes dont certaines se sont avérées plus importantes que d'autres en raison de leur plus forte corrélation avec la cote R.
- Pour l'année en cours, notre mission principale c'est de mettre sur pied des **stratégies d'intervention** susceptibles **d'aider les élèves** qui démontreraient des **carences** dans l'une ou l'autre des habiletés émotionnelles retenues dans notre test, et en particulier dans les habiletés majeures, à savoir celles qui ont obtenu la plus forte corrélation avec la réussite scolaire.
- Vous comprenez donc que nous sommes **en recherche de stratégies et d'activités** susceptibles d'aider nos élèves sur le plan émotionnel, et qu'en plus des recherches que nous entreprenons pour mettre au point de telles stratégies, nous avons pensé à **solliciter l'aide** de certains de nos collègues, et c'est précisément à ce niveau que vous pourrez nous fournir une aide précieuse.
- Il va de soi que **vous n'êtes pas des spécialistes en intelligence émotionnelle**, mais si vous êtes approché(e)s pour cette question, c'est que vous êtes perçu(e) comme quelqu'un qui a **recours** dans son approche avec les étudiants à des attitudes ou à des **stratégies inspirées consciemment ou inconsciemment du registre émotionnel**.
- Pour **vous aider à identifier des stratégies ou des activités** susceptibles d'enrichir cette phase délicate de notre recherche, nous vous présentons dans ce qui suit un **tableau des 14 habiletés/qualités émotionnelles** que nous avons cherché à mesurer dans notre test, et que nous chercherons à supporter avec des stratégies pertinentes. Chacune de ces habiletés/qualités sera accompagnée d'une brève définition vous permettant d'en saisir la signification précise que nous lui avons attribuée dans le cadre de nos travaux. Et dans une **deuxième colonne**, à côté de ces habiletés, vous avez des **carreaux vides** que vous pourrez **remplir** à votre guise avec les idées ou les stratégies que vous connaissez ou que vous pratiquez instinctivement avec vos étudiant(e)s.
- Il va de soi que vous n'aurez pas d'idées ou de stratégies **pour chacune** de ces 14 habiletés ou qualités, mais **il suffit d'avoir une idée ou une stratégie** pour n'importe laquelle de ces 14 habiletés et **vous déjà dans le club**.

Ceux qui voudront avoir un deuxième verre de vin auront à nous fournir
une copie écrite de leur(s) stratégie(e)s...
Toutefois, les stratégies monnayables ou « vinéyables »
sont limitées à la capacité de résistance à l'alcool.
Un barman professionnel sera présent à titre de juge.

Afin de nous permettre de préparer cet événement, nous attendons une

confirmation de votre participation

à ce 5 à 7 éducativo-émotionnel

avant le 14 février 2008.

Joseph Chbat

Tél: 514-381-4293 P. 358

Cell: 514-237-6699

Adresses électroniques:

jchbat@videotron.ca

jchbat@grasset.qc.ca

Voici maintenant la grille qui vous permettra de noter vos idées en guise de
préparation à notre rendez-vous :

Habilités émotionnelles	Stratégies proposées
I - INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE	
<p>1. CONSCIENCE DE SOI (porte d'entrée dans l'intelligence émotionnelle, la conscience de soi c'est la capacité à être présent à soi-même et à percevoir clairement ses propres émotions, capacité qui permet d'introduire une discipline dans sa vie et qui engendre un sentiment de bien-être profond et un élan permettant de mieux se réaliser).</p>	
<p>1.1. Présence à soi : vigilance que l'on a à l'égard de soi-même visant à se mettre à l'abri d'une action irréfléchie ou d'une réponse univoque devant les automatismes de la vie</p>	
<p>1.2 Perception de soi : juste vision de soi-même se traduisant par une bonne estime de soi et par une bonne confiance en soi</p>	
<p>1.3 Bien-être : plaisir et satisfaction d'être qui on est et de vivre la vie qu'il nous est donné de vivre</p>	
<p>1.4 Élan : enthousiasme et énergie que l'on manifeste dans la vie, qui permet d'aller de l'avant et de se réaliser</p>	

<p>2. GESTION ÉMOTIVE DE SOI (capacité à gérer sa vie émotionnelle d'une manière consciente, volontaire et autodirigée, généralement accompagnée d'un optimisme réel, et qui se traduit par une maîtrise des émotions et par une atténuation des impacts négatifs des situations stressantes).</p>	
<p>2.1 Volonté et détermination : prédisposition à bien conduire sa vie et à réaliser ce que l'on entreprend</p>	
<p>2.2. Autorégulation ou maîtrise de soi : capacité à se diriger soi-même (autodiscipline), à gérer sagement ses émotions pour ordonner son activité et pour mettre ses émotions au service d'un but : motivation</p>	
<p>2.3. Optimisme : confiance dans la réussite de ses projets et dans la vie en général - sentiment de sécurité</p>	

<p>II - INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE</p>	
<p>3. PERCEPTION D'AUTRUI (manière de percevoir les autres, disposition émotionnelle avec laquelle on établit la relation avec autrui, analysée selon trois critères fondamentaux : l'empathie, la qualité de la présence à autrui et la vision positive à son égard)</p>	
<p>3.1. Présence à autrui : forme d'ouverture sur autrui permettant de détecter rapidement sa réalité, d'entrevoir ses besoins et de comprendre ses messages; et empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.</p>	
<p>3.2. Empathie : capacité à reconnaître les émotions des autres, à les partager, et à se mettre à la place d'autrui.</p>	
<p>3.3. Vision positive d'autrui (tendance à voir les bons côtés des autres, à leur faire confiance, et à les prédisposer ainsi à une bonne relation).</p>	

<p>4. RELATION AVEC AUTRUI (capacité à établir des contacts permettant d'initier et de maintenir de bons rapports avec les autres. Cette habileté est abordée dans ce test selon quatre critères importants : l'altruisme équilibré, l'autonomie équilibrée, l'assertivité et la résolution des conflits).</p>	
<p>4.1. Altruisme équilibré: attitude d'ouverture à l'autre, de bonté, et de générosité bien partagée entre l'oubli de soi et l'égoïsme (Résultats non encore disponibles pour des raisons techniques)</p>	
<p>4.2. Autonomie équilibrée : attitude d'indépendance et d'autosuffisance, bien partagée entre la dépendance affective et l'indifférence (Résultats non encore disponibles pour des raisons techniques)</p>	
<p>4.3. Assertivité : confiance en soi et douce affirmation de sa personnalité et de son autorité, permettant de nommer ses émotions, de les exprimer clairement, de se faire comprendre et d'éliminer les malentendus</p>	
<p>4.4. Résolution des conflits : capacité à bien gérer les désaccords, les antagonismes, les rivalités, et à maintenir une harmonie dans sa relation avec autrui dans le respect de l'autre et de soi-même</p>	

ANNEXE 4

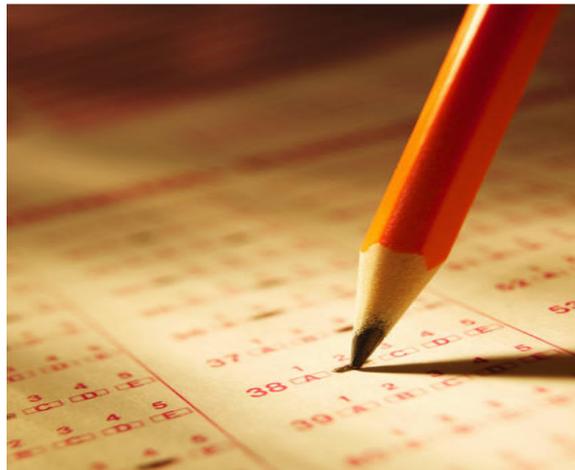
L'approche Vittoz

Annexe 4



L'approche Vittoz :

Une technique pour échapper au
« vagabondage cérébral »



Cette annexe sert à donner au lecteur une idée de l'univers de Vittoz, qui s'est consacré à combattre l'anxiété par le contrôle de soi en préconisant une technique simple mais difficile à maîtriser.

On peut lire dans cette annexe les éléments suivants :

- A) Un petit dossier de présentation de Dr Roger Vittoz extrait de l'encyclopédie Wikipedia;
- B) Un exercice de relaxation dicté par un moine de l'abbaye de Tamier (Savoie, France) directement inspiré par la vision de Vittoz

À l'occasion de cet exercice Dans cet exercice, on peut trouver les éléments suivants :

- a) des questions en guise de préparation à l'exercice;
- b) quelques commentaires sur la méthode Vittoz;
- c) quelques extraits ou idées de l'enregistrement sonore faisant l'objet de l'exercice de relaxation;
- d) quelques commentaires sur la pensée et la vie de Dr Vittoz.

Introduction

Roger Vittoz (médecin suisse mort aux environs de 1930) a mis au point une méthode de travail sur soi appelée la "méthode Vittoz" basée sur la conscience du corps, centrée sur la sensation corporelle (la réceptivité) visant le contrôle cérébral par la sensation pure.

L'essentiel de son message consiste à

- rompre avec le mode inconscient de l'existence pour se sentir être;
- mettre terme à un mode de vie dissipé pour se ramener à soi-même par la conscience;
- se brancher sur la sensation physique (réceptivité) pour diminuer (voire arrêter) le vagabondage cérébral;

Voici pour commencer quelques extraits d'un petit dossier sur Dr Roger Vittoz présenté dans l'encyclopédie virtuelle Wikipedia :

Vittoz: Vie et Méthode

In Wikipedia

Adresse URL:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Roger_Vittoz#Biographie#Biographie

Biographie

Après des études à Lausanne puis [Genève](#), il obtient en [1886](#) son diplôme de médecin. Après 2 ans en hôpital à Lausanne, il s'installe à [La Brévine](#), en pleine campagne, puis aux [Verrières](#). À cette époque, bien que simple généraliste, il était internationalement connu comme médecin des nerveux, et pratiquait avec succès l'[hypnose](#), apprise sous la direction du Professeur [Auguste Forel](#).

En 1904, pour faciliter les visites de ses malades qui venaient de [Paris](#) ou même de plus loin, il s'installe à [Lausanne](#), où il commence à réfléchir sur ce qu'il allait appeler le **contrôle cérébral**. L'hypnose ne le satisfaisait pas, car elle ne permettait pas au malade de recouvrer sa pleine autonomie. En 1906, il découvre les vibrations qui, connues sous le nom d'*onde Vittoz*, lui permettront la mise au point d'une méthode diagnostique reproductible. En [1910](#), sa méthode de rééducation du contrôle cérébral est au point, et il publie en 1911 son traité *"Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral"*. Malgré la maladie de cœur qui le frappe en 1924, un an avant sa mort, il continue à recevoir autant de malades que lui permet son état.

La méthode Vittoz [\[modifier\]](#)

Son principal ouvrage, publié en [1911](#), expose les fondements de sa méthode:

Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral met à la portée

de chacun des exercices qui permettent de rétablir ce qu' il a appelé le *contrôle cérébral* : "une faculté inhérente à l'homme normal, destinée à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient". Ce qui a pour effet, entre autres conséquences, de supprimer l'anxiété inutile et de recouvrer une bonne conscience de l'instant présent (...et donc d'améliorer considérablement la mémoire des actes quotidiens (a-t-on bien fermé à clé, etc.)

la réceptivité [\[modifier\]](#)

Réceptivité : disposition à **recevoir des sensations**. Ce moment, généralement court, met au repos le cerveau. C'est l'exercice de base du Vittoz. **Il s'agit de laisser venir une sensation en ne cherchant ni à penser, ni à juger, ni à faire venir une image**. À ce moment, seules les zones sensorielles du cerveau sont activées. Les autres sont au repos. Il ne s'agit pas de ne plus penser, il s'agit de donner un " **coup de frein** " à la pensée pour, ensuite, penser plus juste. Pour ne pas se laisser déborder par le "trop affectif ". Mettre les émotions à distance, sans refouler.

la concentration [\[modifier\]](#)

" La concentration est la faculté de **fixer sa pensée sur un point donné**, de suivre le développement d'une idée sans se laisser distraire, simplement de pouvoir s'abstraire dans un travail quelconque " (Roger Vittoz). C'est une demande fréquente, qu'elle soit posée par des parents pour leur enfant, par de jeunes adultes qui veulent devenir plus performants, par des personnes âgées qui veulent lutter contre leurs pertes de mémoire... L'exercice de concentration sans tension est essentiel pour ceux qui ne peuvent se concentrer que dans l'effort, en se crispant... Mais en travaillant la concentration (au début sur une sensation, sur un point du corps, sur un geste...) la personne enclenche une meilleure relation à son corps, travaille sur sa confiance en elle. Puis la concentration sur une idée, un texte, pourra venir sans crispations... **La concentration renforce donc la confiance en soi, mais aussi elle développe la mémoire, elle enrichit l'imaginaire...** Parfois la concentration sur un graphisme, sur une couleur, sur un mot, peut prendre un sens symbolique.

la volonté [\[modifier\]](#)

Le docteur Vittoz attachait une grande importance au travail sur la volonté. Il n'est question, là, **ni de tension, ni de crispation**. Originé dans le désir, l'acte de volonté n'a rien à voir avec le volontarisme. **L'idée de l'acte à accomplir sera clarifiée** : " Est-ce que je le veux vraiment? ", sa visualisation permettra d'agir librement, sans tensions.

La personne qui exerce ainsi sa volonté découvre qu'elle peut mener à bien un acte jusqu'au bout. Elle retrouve, ou renforce, peu à peu, l'estime de soi.

Ceux qui se concentrent dans l'effort, en utilisant une énergie excessive, découvriront qu'ils peuvent utiliser, dans les actes de volonté, un tonus juste, sans tensions excessives.

L'onde Vittoz [\[modifier\]](#)

Définition [\[modifier\]](#)

À la recherche d'un moyen permettant de mettre en évidence les troubles nerveux ressentis par les patients, voici la découverte que fit Vittoz : ***"À l'aide d'appareils spéciaux, j'ai recueilli la preuve d'un mouvement particulier, n'étant ni le pouls, ni la contraction musculaire habituelle, mouvement caractérisé par une onde spéciale".*** Pour Vittoz, cette vibration est la résonance dans le corps du travail du cerveau, et le front est l'endroit le plus commode pour en estimer l'intensité et la qualité. Une main, d'après lui à peine entraînée, peut ressentir cette onde qui parcourt le front, et qui varie en fonction du travail psychique effectué. L'habitude permet de reconnaître l'ondulation ou vibration caractéristique de chaque état intérieur de tension nerveuse, indépendamment des apparences du patient, à l'instar du pouls pour l'état corporel. Ce moyen procure au médecin une méthode diagnostique sûre pour suivre l'état intérieur de son patient, et lui permet de le guider dans sa rééducation du contrôle cérébral. Il ne s'agit bien évidemment pas de la pensée du patient, mais uniquement de son **état de tension nerveuse**.

Appareils d'enregistrement [\[modifier\]](#)

Son plus proche disciple et ami, le Dr [Pierre d'Espinay](#) (1869-1959), à [Lyon](#), a poursuivi avec succès ses recherches, notamment dans la mise au point d'un appareil permettant d'obtenir des tracés de l'*onde Vittoz* des patients. Construit à partir d'un [microphone](#) posé sur le front des patients, associé à un [électro-cardiographe](#), l'appareil a permis de mettre en évidence les variations de l'onde parcourant le front des patients en fonction des variations de leur état de tension nerveuse. En [1951](#), sur la proposition de l'[Unesco](#), il fut présenté à [Bâle](#) à un public enthousiaste de médecins, et l'université de [Harvard](#) ([États-Unis](#)) ouvrit aussitôt un crédit pour la construction d'appareils.

Œuvre [\[modifier\]](#)

- ❖ *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, 1911, réédition 1992 [Pierre Téqui](#) ou 1999 Desclée de Brouwer.
- ❖ *Notes et pensées: Angoisse ou contrôle*, édition posthume 1955 ?, réédition 1992 Pierre Téqui.

Voir aussi [\[modifier\]](#)

Bibliographie [\[modifier\]](#)

- ❖ Pierre d'Espinay, *La psychothérapie du Docteur Vittoz, comment combattre l'anxiété par le contrôle de soi*, [Pierre Téqui](#) éditeur.
- ❖ Michelle Bussillet, *Habiter son corps, découvrir son être. Vittoz, une méthode, une psychothérapie*, 2005, [Chronique sociale](#).
- ❖ Suzanne Dedet, *Relaxation psychosensorielle dans la psychothérapie Vittoz*, éditeur [Vittoz IRDC](#), 39 rue Lantiez 75017 Paris.

- ❖ Ouvrage collectif, *Vittoz et pédagogie* , Chronique Sociale.
- ❖ Janine Mortier, *Réactiver Les Fontions Naturelles Du Cerveau - La Thérapie Vittoz*, Pierre Téqui 2005.
- ❖ Francis Gibert, Christiane Guyon-Gellin et Dr Annick Leca, *Vivre mieux au quotidien - Vittoz, mode d'emploi*, Chronique Sociale - Lyon, septembre 2006.

Liens externes [\[modifier\]](#)

- ❖ [Association Roger Vittoz A.R.V](#)
- ❖ [Site d'information sur la méthode, avec un premier test](#)

Voici ensuite un petit exercice de relaxation inspiré directement npar Dr Vittoz. Un moine, de l'abbaye de Tamier (Savoie, France, nous dicte l'exercice intitulé « La méthode Vittoz: ou le contrôle cérébral par la sensation pure » Le contenu de cet exercice est présent sur un enregistrement sonore de 9 minutes que le lecteur intéressé pourrait retrouver sur notre site web.

B) Un exercice de relaxation inspiré par la vision de Vittoz

À l'occasion de cet exercice, nous soulignons les composantes majeures qui ressortent de l'approche Vittoz :

a) Des questions en guise de préparation à l'exercice

Pour vous préparer à faire l'exercice proposé par le moine qui le dicte, commencez par chercher des éléments de réponses aux questions suivantes :

- 1- Qu'est-ce qui est recherché par cet exercice de relaxation inspiré de la méthode Vittoz?

- 2- En quoi consiste d'après vous le vagabondage cérébral? Et est-ce que vous en faites?

- 3- Quand vous décidez de vous concentrer sur une seule chose à la fois, par exemple sur la sensation de votre genou gauche, est-ce que vous y arrivez facilement et pour combien longtemps?

- 4- Le narrateur de l'exercice dit à un moment donné : « Vous jouissez pendant deux secondes de l'action de voir, ce que sans doute vous n'avez jamais fait. » Comment comprenez-vous cette phrase et qu'en pensez-vous?

- 5- La sensation n'est pas à confondre avec la pensée. Faites-vous facilement la distinction entre les deux?

- 6- Le narrateur de cet exercice dit à un moment donné : « Maintenant nous allons parcourir les diverses parties de notre corps pour en prendre mieux possession et leur rendre leur rôle de libérateurs de l'esprit. Comment comprenez-vous cette phrase?

b) Quelques commentaires sur la méthode Vittoz :

Objectif de la méthode Vittoz:

la maîtrise de soi et la libération des facultés spirituelles et corporelles.

Arrêter le vagabondage de la pensée et l'exécution machinale et inconsciente de ses actions, et vivre le moment présent dans sa réalité objective.

Définition de la maîtrise de soi

Pour Dr Vittoz, la maîtrise de soi arrive quand toute idée impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement ou la volonté, i.e. peut être jugée, modifiée ou écartée...

Quatre types d'exercices sont proposés par Dr Vittoz

1. La **pure réceptivité** qui nous met objectivement en contact avec les impressions corporelles actuelles.
2. Les **exercices de concentration** qui développent l'attention sur un point particulier.
3. Les **exercices d'élimination**, qui libèrent la pensée et l'imagination et développent notre pouvoir de nous libérer des obsessions qui nous emprisonnent.
4. Les **exercices de volonté** qui rendent à la personne la clarté de l'esprit et la liberté de l'action.

Principale difficulté :

- ❖ Percevoir la différence entre penser et sentir. La pensée inconsciente domine et obnubile nos facultés sensibles (les seules qui, selon Vittoz, nous mettent en contact avec la réalité de l'instant).
- ❖ L'activité de la pensée errante disparaît graduellement avec l'exercice pour céder la place à une sensation physique graduelle.
- ❖ Par la réceptivité pure (coupure avec le laisser-aller mental habituel), on arrive à une détente totale (physique, musculaire, nerveuse, mentale, affective et spirituelle.)

Quelques extraits ou idées de l'enregistrement sonore :

L'objectif de cet exercice, c'est la maîtrise de soi et la libération des facultés spirituelles et corporelles.

Un déséquilibre commun :

Vous avez perdu l'habitude de vivre le moment présent dans sa réalité objective. Votre pensée vagabonde, tandis que vous exécutez machinalement l'action présente sans avoir conscience ni de la pensée ni de ce que vous sentez et entendez...

On dirait que vous vivez en dehors de vous-même, on ne sait où...

Ainsi votre vie se développe en dehors du pouvoir de la volonté, jusqu'au jour où les impressions physiques et les idées incontrôlées vous imposeront des sensations, des pensées et des images étranges qui vous terroriseront... et vous serez incapables de vous en libérer. Vous avez perdu la maîtrise de vous-même et vous vous enlisez dans l'angoisse et le désespoir.

La maîtrise de soi :

Le Dr Vittoz définit ainsi la maîtrise de soi : quand toute idée impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement et la volonté, i.e. peut être jugée modifiée ou écartée...

Trop souvent nous souffrons sans cause apparente...C'est la conséquence d'une attitude psychologique erronée. Le remède se trouve dans la reprise de conscience sensible des réalités quotidiennes dans lesquelles nous vivons...

Il s'agit d'une véritable découverte du réel, au-delà de l'écran habituel de nos pensées inconscientes qui empêchent le contact direct et bienfaisant de nos facultés sensibles avec les choses.

Grâce à ces exercices, il se produit un changement d'attitude par rapport à soi-même, à la vie, aux choses et aux personnes. Rien d'extraordinaire ou d'artificiel. Au contraire, on retrouve une communion simple et saine avec l'ordinaire de la vie, dans la liberté de l'esprit.

Quatre types d'exercices enseignés par Vittoz :

- 1- La **pure réceptivité** qui nous met objectivement en contact avec les impressions corporelles actuelles. Ce sont les exercices les plus importants. Ils suffisent déjà pour la reconquête de soi-même.
- 2- Les exercices de **concentration** qui développent l'attention sur un point particulier.
- 3- Puis les exercices **d'élimination**, qui doivent toujours suivre les précédents en libérant la pensée et l'imagination et en développant notre pouvoir de nous libérer des obsessions qui nous emprisonnent.
- 4- Finalement les exercices de **volonté** qui couronnent les exercices précédents en achevant de rendre à la personne la clarté de l'esprit et la liberté de l'action.

Quelques idées-maîtresses

- Ne pas passer aux autres exercices avant de rétablir la réceptivité. Principale difficulté : percevoir la différence entre le fait de penser et celui de sentir.
- Habituellement la pensée inconsciente domine et obnubile le jeu normal de nos facultés sensibles, les seules pourtant qui nous mettent en contact avec la réalité de l'instant.
- Cette inconscience habituelle finit par développer une activité purement cérébrale détachée de la réalité sensorielle qui n'est plus vue qu'à travers l'écran des catégories intellectuelles.
- Il ne s'agit que d'exercices de durée limitée pour remettre au point nos facultés, comme on accorde un instrument de musique avant de jouer.
- Au cours de l'exercice, il y a toujours une activité de la pensée, mais l'attention se porte sur la sensation physique.
- Par exemple, si on veut avoir une sensation du pied, on en a d'abord une image et une pensée. Mais, peu à peu la sensation physique occupera le premier plan en libérant la pensée.
- Avec l'exercice, on arrive à la sensation pure, au moins pendant une seconde, et aussitôt une détente de tout l'être nous envahit. Il ne faut pas forcer, mais adoucir, assouplir.
- La réceptivité pure donne une détente totale : physique, musculaire, nerveuse, mentale, affective et spirituelle.

- Si l'un des membres du corps est douloureux, il ne faut pas sentir la douleur, elle augmenterait, mais le membre, et la douleur en sera atténuée ou disparaîtra complètement. Si l'exercice est bien fait, notre être est alors envahi de détente et de repos. Cette impression de détente doit accompagner les exercices d'un bout l'autre sinon c'est le contraire qui se produit... Chacun doit trouver une façon personnelle d'exécuter ces exercices, afin d'en tirer le maximum de profit.
- Il existe d'autres disciplines pour la conquête de soi-même... À chacun de trouver celle qui lui convient le mieux... L'équilibre psychologique n'est jamais acquis définitivement...
- Les exercices de réceptivité sont difficiles parce que inhabituels, exigeant une coupure radicale avec le laisser-aller mental habituel... ils rétablissent automatiquement la conscience de soi dans l'unité et la détente, parce qu'ils font surgir cette conscience de soi des racines mêmes de l'être, nous restituant ainsi la conscience et la maîtrise de nos sens dans leur activité originelle purifiée et objectivée.
- Cette libération rejaillit sur l'âme et sur toute la personne qui retrouve sa force morale et sa liberté intérieure tout en développant une attitude d'accueil universel nécessaire à notre croissance et à notre insertion dans le réel.
- La première difficulté, c'est la substitution de la sensation physique exacte à la pensée... Sentir sans penser... Cela semble impossible. C'est pourtant la première étape à franchir sous peine de ne pas obtenir l'authenticité des exercices suivants...
- La sensation Vittoz est une pure impression physique qui se manifeste au niveau même du membre que l'on sent. Au début, on pense beaucoup et on imagine beaucoup. C'est inévitable. Il ne faut pas s'en inquiéter... La sensation pure finira par se laisser percevoir.

- Les exercices de réceptivité sont les plus importants car ils rétablissent le contact objectif de nos sens avec le réel et par là- même, libèrent la personne de la prison de l'inconscient où se développent les obsessions de tout genre...
- Une attitude d'accueil dans la détente et le don de soi est peu à peu instaurée par ces exercices jusqu'aux fibres intimes de l'être, permettant une vie plus pleine plus libre et plus forte en face de l'adversité.

Deux citations

1- « La réceptivité est ce qu'il y a de plus difficile à obtenir du malade. La réceptivité n'est pas seulement la faculté de perception sensorielle; c'est un état de tout l'être unifié: corps et esprit, dans l'ouverture au monde sensible, qu'il soit extérieur ou intérieur à nous-mêmes. » (Dr d'Épinay, de Lyon)

2- « Une perception pure ne comporte aucun jugement. Le sentiment de joie n'est pas dû à la nature de l'objet mais au simple fait de sentir. La conscience de la joie est postérieure à la prise de conscience sensorielle. » (Dr Ledoux, de Paris)

d) Quelques commentaires sur la pensée et la vie de Dr Vittoz

Dr Vittoz publie un seul livre : *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, 1911, réédition 1992 Pierre Téqui ou 1999 Desclée de Brouwer.

- Il y aborde principalement les causes et les remèdes du déséquilibre nerveux.
- Voici quelques idées ou extraits importants de son ouvrage :
- Avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser, mais le sentir.
- C'est l'anticipation qui tue. Ne vivez ni dans le passé, ni dans l'avenir, mais au moment même.
- En contact avec ce qui vous entoure, vous ne vous sentirez jamais seul.
- Le présent prépare l'avenir. Il n'y a que le présent qui compte.
- Il faut partir de ce principe que tout corps vibre : il est émissif et réceptif. Vous aurez plus d'émissivité, quand vous aurez plus de réceptivité.
- Il faut pour posséder une chose véritablement, se l'assimiler lentement et cela, par la sensation profonde et sincère plus que par le raisonnement; et pour pouvoir s'assimiler en toute vérité, il faut être réceptif et se débarrasser de l'idée qui s'interpose dans la sensation exacte des choses. C'est alors que les idées seront vôtres parce qu'elles ne seront pas cérébrales mais feront partie de la totalité de vous-même.
- Pour ceux qui le veulent, le contrôle de soi peut être un instrument de perfectionnement infini... Tout ce qui trouble est faux. Quand une chose vous trouble éliminez-la, car aussi bonne qu'elle soit en elle même elle reste fausse

par rapport à vous même jusqu'à ce que vous puissiez vous l'envisager sans doute ni trouble.

- Dominez tout, ne vous laissez jamais dominer par une idée.
- Ce n'est pas le travail qui fatigue mais la manière de le faire.
- On n'a jamais trop de sensibilité, mais il faut apprendre à la dominer.
- Pour savoir si une impulsion est bonne ou mauvaise, transformez-la en volonté. Si vous ne le pouvez pas, méfiez-vous, cette impulsion est mauvaise.
- Il faut vouloir tous les actes que nous posons, qu'ils soient agréables ou ennuyeux, libres ou imposés. Nous devons toujours les accomplir librement, car cela leur donne une vitalité plus intense.
- Se donner sans cesse librement et non par contrainte.
- Éliminer le doute qui tue. Il ne faut jamais douter de soi...
- Tout ce qui est acquis par le travail et la souffrance l'est définitivement malgré les reculs et les chutes.
- Sentez votre faiblesse, mais ne vous découragez jamais. Il faut tomber pour remonter. Aucun effort n'est inutile.
- Il faut vivre avec tout son être, respirer, sentir, vivre par tous ses pores...

Table des matières détaillée

Section	Contenu	Page
	Contributions	04
	Remerciements	06
	Table des matières abrégée	09
	Liste des tableaux	12
	Résumé	14
	Summary	20
	Introduction	35
	Chapitre 1 : Contexte de la recherche	35
1.1	Définition du problème et état de la question	35
1.2	Hypothèse et objectifs du projet	46
1.2.1	Hypothèse et Objectif principal	46
1.2.2	Objectifs particuliers : Énumération et justification	46
1.2.2.1	Délimiter le concept	47
1.2.2.2	Créer un test général pour mesurer le quotient émotionnel des élèves du collégial	47
1.2.2.3	Assurer les qualités métriques de ce test	48
1.2.2.4	Préparer le terrain	50
1.2.2.5	Faire passer le test à un grand nombre d'élèves du réseau collégial	50
1.2.2.6	Corréler les résultats de ce test avec la CRC	51
1.2.2.7	Générer un rapport de résultats personnalisé	52
1.2.2.8	Créer une interface interactive pour la version du test en ligne	54
1.3	Rappel du calendrier des activités	54

Section	Contenu	Page
1.3.1	Raison de ce rappel	54
1.3.2	Calendrier des activités qui a permis l'exécution de notre recherche	56
1.4	Pertinence du projet pour l'établissement d'enseignement collégial du chercheur	67
1.4.1	Du côté des enseignants	67
1.4.2	Du côté des élèves	69
1.5	Contribution du projet au développement du réseau collégial	70
Chapitre 2 : Méthodologie		73
2.1	Délimitation du concept de l'intelligence émotionnelle et dénombrement de ses composantes	73
2.1.1	Revue critique des concepts d'intelligence émotionnelle	74
2.1.2	Précision des compétences émotionnelles à mesurer	75
2.2	Mise au point d'un dossier de documentation	77
2.3	Création, ajustement et utilisation d'un instrument de mesure pour évaluer le Quotient Émotionnel (QÉ)	80
2.3.1	Étapes d'ajustement	80
	A) Validité	80
	B) Qualité des items : coefficient de discrimination ou corrélation items-échelle totale	82
	C) Fidélité	84
2.3.2	Création et passation d'une version finale du test	86
2.3.2.1	Précisions sur la clientèle retenue pour la passation finale	86
2.3.2.2	Précisions sur la version finale du test	87
	a) Difficultés relatives à la nature des catégories	87
	b) Difficultés relatives à la nature des énoncés	88
	c) Difficultés relatives à la pondération des résultats et à la nature du rapport de résultats	90
	d) Version finale du test	101
	e) Protocole de passation du test (Voir annexe 1)	114
2.4	Confirmation de la validité prédictive du test et tentative De rayonnement	114
Chapitre 3 : Analyse des données		120
3.1	Présentation générale des résultats	120
3.1.1	Introduction	120
3.1.2	Quelques données statistiques de base	121
3.2	Score obtenu pour l'ensemble des énoncés du test	122

Section	Contenu	Page
a)	Deux exemples Le coefficient Alpha pour l'ensemble des sous-tests corrigés	123
b)	Le coefficient Alpha pour l'ensemble des sous-tests corrigés	127
3.3	Score obtenu pour les sous-tests ou pour les catégories dans la mesure du QÉ	131
3.4	Corrélation entre QÉ et cote R dans les sous-tests	136
3.4.1	Nécessité d'un fort coefficient de corrélation	136
3.4.2	Les deux groupes réfractaires	137
3.4.3	Quelques remarques	141
3.4.4	Commentaires :	142
3.4.4.1	Quelques irrégularités	142
3.4.4.2	Côté positif	143
3.4.4.3	Explication du score enregistré pour les corrélations entre QÉ et Cote R	144
3.4.4.4	Éclairage sur le score de chacun des sous-tests présenté dans un ordre décroissant	145
3.4.4.5	Quelques réflexions et quelques constats qui émergent de l'analyse	153
Chapitre 4 : Mise en ligne du test (design du prototype amélioré)		158
4.1	Format d'entrée des données : un procédé pour diminuer le temps d'attente dans le traitement	159
4.2	Échelle des choix de réponses	160
4.3	Conditions d'accès au système	160
4.4	Séparation du rapport des résultats en trois parties distinctes	161
4.5	Informations requises du répondant	162
4.6	Enrichissement du rapport des résultats	163
4.7	Passage des résultats chiffrés à des résultats par niveau de développement	164
4.8	Création d'interfaces pour diverses modifications en cours de validation	165
4.8.1	Interface pour la modification des questions	165
4.8.2	Interface pour la modification de la pondération	165
4.8.3	Interface pour capter les données en fichier texte pour fins de traitement statistique	166
Chapitre 5 : Revérification de l'ensemble de l'outil et perspective d'avenir		166
5.1	Revérification de la valeur des énoncés	166

Section	Contenu	Page
5.2	Copie du test avec les énoncés ordonnés par sous-tests et liste des énoncés mis à l'écart dans le calcul des résultats	168
5.2.1	Copie du test	168
5.2.2	Liste des énoncés mis à l'écart	180
5.2.3	Quelques commentaires	182
	A) Commentaire général	182
	B) Commentaires particuliers	183
	C) Remarque finale	190
5.3	Perspective d'avenir	191
Chapitre 6 : Le rapport de résultats et le contenu qui le supporte		192
	- Présentation générale du rapport de résultats	192
	- Introduction	196
	Première partie du rapport de résultats	197
	A) Quelques précisions sur l'intelligence émotionnelle	197
	B) Tableau sommaire des résultats par niveaux	198
	C) Le résultat global équivalant au re quotient émotionnel (QÉ)	200
	D) Tableau synthèse avec des suggestions d'améliorations : matrices pour générer les tableaux synthèses dans les rapports de résultats personnalisés	203
	- Matrice pour le niveau 1 : rudimentaire ou de base	205
	- Matrice pour le niveau 2 : intermédiaire	210
	- Matrice pour le niveau 3 : Avancé	216
	- Matrice pour le niveau 4 : Supérieur	223
	Deuxième partie du rapport de résultats	231
	E) Tableau récapitulatif des résultats	231
	F) Résultat détaillé pour chacune des échelles de ce test	232
	Troisième partie du rapport de résultats	277
	G) Regard éclairant sur quelques énoncés importants et des graphiques pour illustrer votre position par rapport à l'ensemble des répondants	277
	I- Intelligence intrapersonnelle	278
	1. Dans la conscience de soi	278
	1.1 La présence à soi (Énoncés 15 et 69)	278
	1.2 La perception de soi (Énoncés 02 et 16)	279
	1.3 Le bien-être (Énoncés 17 et 31)	280
	1.4 L'élan (Énoncés 32 et 60)	280
	2. Dans la gestion émotive de soi	283
	2.1 La volonté et la détermination (Énoncés 05 et 61)	284
	2.2 L'autorégulation (Énoncés 20 et 62)	285
	2.3 L'optimisme (Énoncés 49 et 97)	286

Section	Contenu	Page
II- Intelligence interpersonnelle		288
3. Dans la perception d'autrui		288
3.1 La présence à autrui (Énoncés 22 et 50)		288
3.2 L'empathie (Énoncés 09 et 98)		290
3.3 La vision positive de l'autre (Énoncés 52 et 77)		292
4. Dans la relation avec autrui		293
4.1 L'altruisme équilibré (Énoncés 112 et 66)		294
4.2 L'autonomie équilibrée (Énoncés 12 et 40)		295
4.3 L'assertivité (Énoncés 41 et 109)		297
4.4 La résolution des conflits (Énoncés 14 et 101)		300
H) Le mot de la fin		303
Chapitre 7 : Rapport de résultats individualisé		306
7.1	Justification de ce rapport	306
7.2	Le rapport de résultats : un plat de résistance	307
7.3	Des stratégies d'intervention intégrées à ce rapport	307
7.4	Programme éducationnel conçu pour le monde de la petite enfance et expérimenté avec des groupes de responsables et d'éducatrices	310
7.5	Format : parties et contenu du rapport de résultats (Voir annexe 2)	311
Conclusion		313
Bibliographie		320
I- Quelques ressources générales		320
A) Sur les intelligences multiples		320
B) Sur l'intelligence émotionnelle		321
C) Sur des thèmes complémentaires		327
II-Quelques ressources en ligne		330
A) Des généralités		330
B) Des tests en ligne		332
C) Un dossier sur la psychologie de l'éducation		333
Annexes		334
Annexe 1- Protocole de passation		335
Annexe 2- Rapport de résultats individualisé		353
Annexe 3- Un 5 à 7 éducativo-émotionnel		415
Annexe 4- L'approche Vittoz		425
Table des matières détaillée		444
Références fin de document		449

Références fin de document

1 Après avoir fonctionné au début des cégeps avec la moyenne des groupes pour comparer les élèves entre eux pour fins d'évaluation et de sélection, on a constaté qu'il y avait des iniquités dues au niveau des institutions forcément inégal. Il arrivait que les élèves ambitieux qui voulaient diminuer les obstacles à leur acceptation à l'université dans les facultés de leur choix affectionnaient particulièrement les cégeps de mauvaise réputation qui attiraient d'emblée une clientèle plutôt médiocre. Cela a fait réagir les responsables universitaires, notamment certains registraires consciencieux, qui se sont tourné du côté de la cote Z pour trouver une solution au problème.

Dans son essentiel, la cote Z se calcule en soustrayant de chaque valeur la moyenne de son groupe et ensuite, en divisant le résultat par l'écart-type de son groupe. Quand on applique le calcul de la cote Z sur toute une variable, cela donne ce qu'on appelle dans le jargon statistique une « variable centrée réduite ». Bref, la cote Z est une transformation arithmétique permettant de comparer les individus de deux groupes distincts, même si les groupes possèdent des moyennes et des écarts types différents.

2 Quant à la cote R, (cote de rendement au collégial), elle est venue corriger un autre écart qui n'était pas touché par le calcul de la cote Z, celui de la force des groupes auxquels appartient un individu dans les divers cours de son curriculum scolaire. Elle est utilisée par la plupart des universités québécoises en vue de gérer l'admission dans certains programmes très en demande. La cote R est calculée pour chaque cours, et c'est sa généralisation à l'ensemble des cours suivis qui constitue l'indice statistique majeur favorisant ou défavorisant l'acceptation d'un étudiant dans la faculté de son choix.

3 Traditionally CEGEPs used group averages in order to compare and rank student academic performance. This system of evaluation presented, however, inequities due to the variation of education standards between colleges. Therefore to correct these deficiencies, educators implemented a new system of evaluation called the Z score. This new method allowed to not only account for the student's performance but also to take into consideration the

rating of the CEGEP from which they received their education. Hence, this new score allowed to minimize if not eliminate discrepancies in selection process at the University level. .

In essence, the Z score is calculated by subtracting the value of the average of the group and then dividing by the standard deviation of the group. When applying the calculation of the Z score to a variable, it gives what is known in statistical jargon a “reduced centered variable“. In short, the Z score is an arithmetic transformation allowing to compare individuals from two separate groups, even if the groups have different averages and different standard deviations.

4 The R score, is meant to correct yet another gap in the evaluation of candidates: (the strength of the groups to which an individual belongs in the various courses of his school curriculum) and goes far beyond the Z score correction. It is presently used by most Quebec universities as the main factor in measuring college student performance and to manage admission to some programs in high demand. The R score is calculated for each course. The overall value of this score is what makes it the major statistical index used for the acceptance or refusal of a student to a given university program.

5 En effet, la formule du QI qui consiste à diviser l'âge mental du sujet par son âge réel et à multiplier ensuite le résultat par 100 provient non d'une connaissance réelle de la nature de l'intelligence, mais d'un calcul statistique construit à partir des résultats des répondants.

6 En plus d'être les premiers à travailler directement sur le nouveau concept d'intelligence émotionnelle, ces trois chercheurs seront parmi les plus productifs, car leurs travaux feront progresser ce concept depuis 1990 jusqu'à aujourd'hui.

7 Goleman, D. (1995), traduction française (1997) : L'intelligence émotionnelle ou comment transformer ses émotions en intelligence, Trad. T. Piélat, Paris : Éditions Robert Laffont, S.A.

8 Pour connaître ces deux auteurs associés dans un programme en ligne qui fait la promotion de la transformation intérieure associée à des compétences émotionnelles, on peut référer au Site Web intitulé « Outils pour la transformation » : <http://www.trans4mind.com/index-fr.html>

9 Ce ne sont là que quelques penseurs dans une liste qui s'étend à un nombre impressionnant de gens qui cherchent à utiliser divers aspects de l'intelligence émotionnelle dans leur domaine d'intérêt.

10 On peut citer en particulier le site Web Queendom.com qui contient seul une quarantaine de ces tests ainsi qu'un test assez élaboré sur l'intelligence émotionnelle. Mais il existe aussi plusieurs autres sites de par le monde qui vont dans le même sens.

11 Cette catégorie de tests est connue dans le milieu américain sous la dénomination de Self-Report Questionnaires.

12 Pour en savoir plus, on peut référer ici à l'excellent ouvrage de Joseph Ciarrochi et al. (2001) *Emotional intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*, publié par Psychology Press Inc. N.Y

13 Pour accéder à ce test, y répondre et calculer son score :
<http://www.construire.ch/SOMMAIRE/9909/09entre2.htm>

14 Cette affirmation est mise en exergue sur la page d'accueil site web de la PNL (programmation neuro-linguistique), dont l'adresse électronique est la suivante :
<http://www.pnl.ch/IE/PNLemo.html>

15 Ici aussi, les détails de cette expérience sont relatés par Dr Rich Handley, (doctorat en administration des affaires, M.A. en travail social, M.A. en éducation, et B.A. en sciences, et consultant en comportement organisationnel), une figure illustre dans le milieu de l'intelligence émotionnelle. On peut consulter cette étude à l'adresse Web suivante :
<http://www.equiversity.com/DesktopModules/ViewDocument.aspx? DocumentID=519>

16 Les détails de cette expérience sont relatés par James D. A. Parker, du département de Psychologie, à l'université Trent, Peterborough, Ontario, dans un rapport publié sur le Web à l'adresse suivante : <http://www.eq.org/cgi/frames.pl?id=81&title=EQ%20University>.

17 De fait, ce que nous avons fait dans ce dossier lors de notre dernière recherche sur les attitudes et les pratiques pédagogiques au collégial nous a à la fois préparés à ce projet et donné le goût de nous y engager avec espoir de contribuer au développement de ce dossier qui prend une importance grandissante en éducation.

18 De fait, ce que nous avons fait dans ce dossier lors de notre dernière recherche sur les attitudes et les pratiques pédagogiques au collégial nous a à la fois préparés à ce projet et donné le goût de nous y engager avec espoir de contribuer au développement de ce dossier qui prend une importance grandissante en éducation.

19 La CRC ou (cote de rendement collégial) est le nom complet de la Cote R expliquée et commentée à la note 2.

20 Lors de la recherche que nous avons menée avant la présente recherche et qui portait sur les attitudes et les pratiques pédagogiques au collégial, nous avons recouru au dossier de l'intelligence émotionnelle dans le but de mieux éclairer la partie de la recherche portant sur les attitudes pédagogiques. Le dossier nous a alors passionné au point que nous y avons consacré une bonne partie de notre temps. Nous avons alors écrit un article à ce propos dans la revue *Pédagogie collégiale*, et nous avons également donné quelques conférences pour éclairer nos collègues sur la réalité de ce concept et sur son importance en éducation.

21 M. Robert Howe, spécialiste dans ce domaine et figure connue dans le monde collégial pour son implication pédagogique.

22 M. Jean-Guy Banville, sociologue et expert en statistiques.

23 On trouvera à l'annexe 3 une copie de notre invitation adressée à la communauté, et la grille de consultation qui l'accompagnait.

24 Pour une révision sur le sujet, voir Rimé, B. (1997).

25 L'alexithymie se réfère aux troubles cliniques de l'identification et la description des sentiments subjectifs, une capacité limitée d'imagination, un style de pensée tourné vers l'extérieur ainsi que la difficulté de reconnaissance des expressions faciales. Parker, Taylor et

Bagby (2001) et Taylor, Bagby et Luminet (2000) présentent les relations entre l'alexithymie et l'intelligence émotionnelle.

26 « Mise au point en tant qu'outil d'identification de traits psychologiques, l'analyse factorielle est particulièrement appropriée pour la validation de construit. Il s'agit essentiellement d'une technique statistique très raffinée pour analyser les liens entre les données comportementales. »
(Anastasi, 1994 :148)

27 SIG= signification asymptotique bilatérale.

Remarque : Plus la Sig est proche de Zéro, moins il y a un risque de se tromper. À Zéro, l'énoncé est entièrement fiable. La convention en sciences humaines c'est que la Sig ne doit pas être supérieure à 0,05 (le coefficient de certitude est alors à 95%... Il y a seulement 5 chances sur 100 de se tromper).

28 Le coefficient de Pearson qui mesure la cohérence ou l'homogénéité d'un ensemble de sous-tests dans un test donné est un continuum qui va de -1 à +1. Dans le négatif il tend vers une négation de l'hypothèse, alors que dans le positif, il tend vers sa confirmation.

29 Il s'agit ici d'un extrait de ce que nous avons littéralement marqué dans notre projet initial de cette recherche au moment où nous avons soumis ce projet à la direction de PAREA.

30 On comprendra que ce passage est extrait au texte de présentation de notre projet de recherche initial dans lequel la confirmation de notre hypothèse conditionnait l'avènement de la phase 2 du projet, celle de la production d'une banque de stratégies d'intervention pour venir en aide aux sujets ayant des carences importantes dans les habiletés émotionnelles fondamentales. Par la suite, nous avons réussi à intégrer cette phase 2 au projet dans son ensemble et les stratégies d'intervention ont été réalisées tout au long de la recherche et surtout lors de la quatrième année; elles ont été intégrées par la suite à la matrice des données servant à générer le rapport des résultats individualisé.

31 De fait, nous avons engagé une sérieuse collaboration avec les gens qui travaillent dans ces milieux de la petite enfance, et nous avons mis au point un programme d'observation des jeunes enfants, visant à favoriser leur développement. Ce programme a été expérimenté avec

quelques groupes de responsables de services de garde et d'éducatrices travaillant dans des CPE, et nous avons reçu une collaboration extrêmement positive à la fois de ces personnes qui sont sur la ligne de front avec nos enfants et des organismes qui veillent à leur encadrement pédagogique. Nous fournirons dans les annexes de ce rapport des extraits substantiels pour permettre à nos lecteurs d'avoir une petite idée de ce travail, et dans la version électronique, nous pourrons diriger nos lecteurs vers l'intégralité de ce programme qui, soit dit en passant, est disponible en français et en anglais.