

MON CAHIER DE VACANCES EMOTIONNEL

Emotions, Conscience de soi, sérénité...

Un été pour explorer mon
INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

TESTS

DEFIS

REFLEXIONS

MOTS CROISES

DOSSIER SPECIAL
Les 5 Piliers de
L'EQ-i

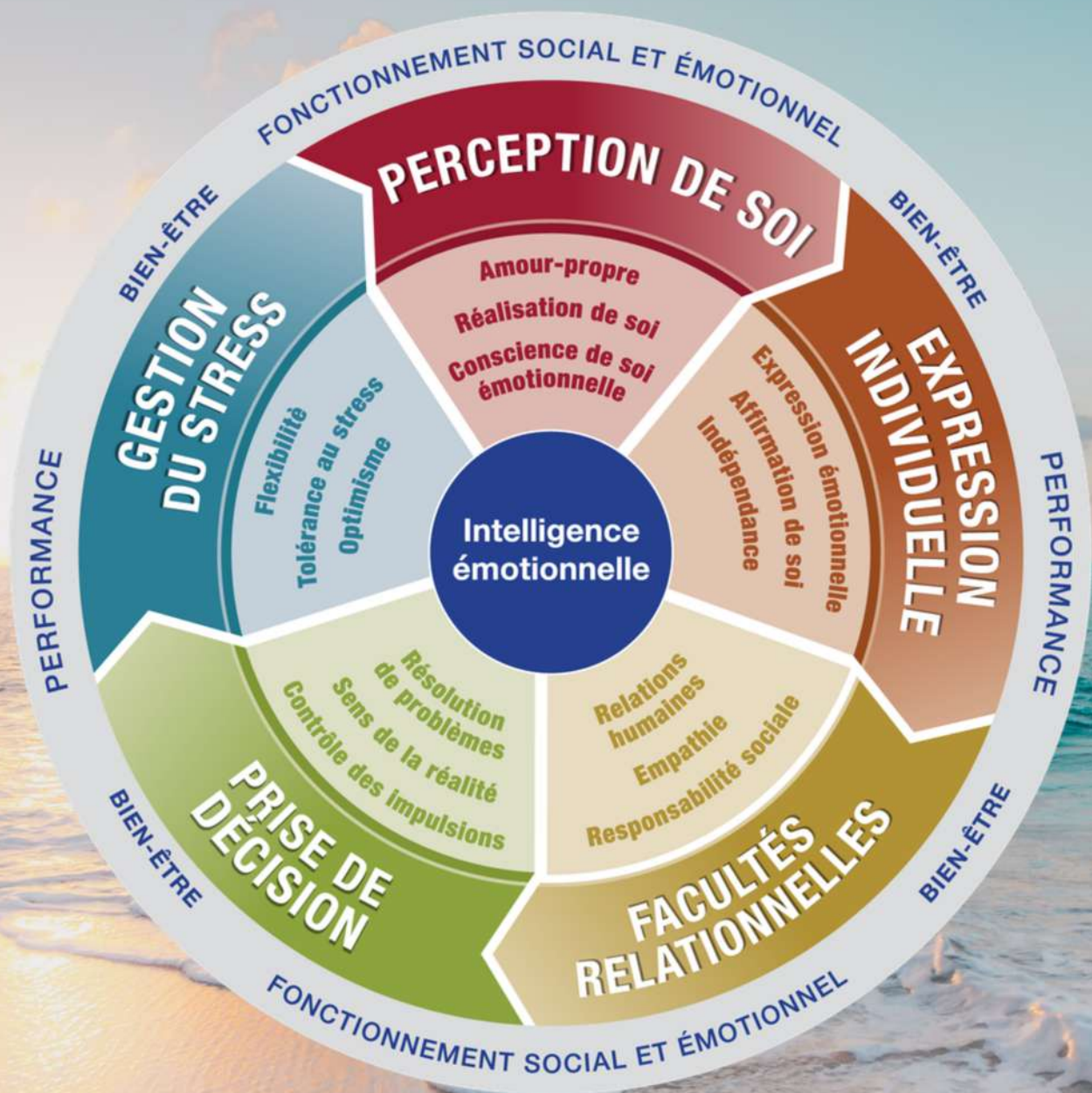


Editions : Mylène RIDEL - SMYLE



DOSSIER SPÉCIAL

*L'EQ-i permet d'analyser
15 compétences émotionnelles
à travers 5 PILIERS CLES*



Copyright 2011 Multi-Health Systems Inc. All rights reserved. Based on the Bar-On EQ-I model by Reuven Bar-On. Copyright 1997.



Editions : Mylène RIDEL – SMYLE



DEVINE LES 5 PILIERS DE L'IE !

QUI SUIS-JE ?

Lis les indices et essaie de deviner chaque pilier.

Écris ta réponse dans la ligne prévue avant de passer au suivant !

1.

**Perception
de soi**

2.

**Expression
Individuelle**

3.

**Facultés
relationnelles**

4.

**Prise de
décision**

5.

**Gestion du
stress**

1. Je suis ton bouclier face aux difficultés et aux imprévus du quotidien.

2. Je t'aide à réguler tes émotions sous pression

3. Grâce à moi, tu restes serein(e), efficace et garde une attitude positive face aux défis

 Je suis : _____

1. Je suis tourné(e) vers les autres ; sans eux, je n'existe pas.

2. J'aime développer et maintenir des relations harmonieuses

3. Grâce à moi, tu deviens un(e) collègue, ami·e ou partenaire de vie vraiment précieux.

 Je suis : _____

1. Je travaille entre autres avec ta capacité à résoudre des problèmes.

2. Je t'aide à faire les bons choix, même sous pression émotionnelle.

3. Sans moi, les émotions prennent le dessus et brouillent ton jugement.

 Je suis : _____

1. Je concerne tout ce qui touche à la façon dont tu partages ce que tu ressens avec le monde.

2. J'inclus ton aisance à t'affirmer, à exprimer tes émotions et à agir de façon indépendante.

3. Quand je suis fort, tu oses dire ce que tu penses sans écraser les autres, ni t'effacer.

 Je suis : _____

1. Je te parle de la façon dont tu te vois toi-même, indépendamment du regard des autres.

2. J'englobe ta capacité à reconnaître tes émotions, à te valoriser et à te réaliser pleinement.

3. Sans moi, difficile de savoir vraiment qui tu es ; ni tes forces, ni tes limites.

 Je suis : _____

MOTS CROISÉS

LES 15 DIMENSIONS DE L'IE

Chaque définition correspond à une des 15 sous-dimensions du modèle EQ-i 2.0.

Retrouve le terme exact et place le **1er mot des groupes de mots proposés** dans la grille, page suivante!

Par exemple, pour « réalisation de soi », note « réalisation » dans la grille

LES 15 SOUS-DIMENSIONS :

Relations humaines	Expression Emotionnelle	Amour-propre	Résolution de problèmes	Flexibilité
Empathie	Affirmation de soi	Réalisation de soi	Sens de la réalité	Tolérance au stress
Responsabilité sociale	Indépendance	conscience de soi émotionnelle	Contrôle des impulsions	Optimisme

1. Agir de façon autonome, sans dépendre des autres
2. Contrôler ses impulsions et résister à l'agir immédiat
3. S'engager pour le bien collectif et la société
4. Comprendre et ressentir les émotions des autres
5. Construire des liens interpersonnels satisfaisants

6. Tester ses perceptions face à la réalité objective
7. Défendre ses droits et opinions sans agressivité
8. Poursuivre ses objectifs et se développer pleinement
9. Reconnaître et comprendre ses propres émotions
10. Perception positive et réaliste de soi-même
11. S'adapter aux changements et situations nouvelles
12. Gérer le stress sans se laisser submerger
13. Partager ses émotions de façon ouverte et constructive
14. Trouver des solutions efficaces aux problèmes
15. Maintenir une attitude positive face aux difficultés

LES 15 DIMENSIONS DE L'IE

Mots croisés : complète la grille avec le 1er mot de la sous-dimension émotionnelle, en fonction des indices ci-dessus
(tourner le cahier à l'horizontal)



14

15

12

4

11

7

2

13

3

9

1

8

10

5



1.Indépendance-2.Maîtrise-3.Responsabilité-
4.Empathie-5.Relations-6.Sens-7.Affirmation-
8.Réalisation-9.Conscience-10.Estime-11.Flexibilité-
12.Tolérance-13.Expression-14.Résolution-15.Optimisme

LE MODÈLE EQ-I 2.0

5 dimensions, 15 compétences émotionnelles

Chaque dimension explore un aspect fondamental de l'intelligence émotionnelle. Ensemble, elles offrent une lecture complète de vos ressources et de vos zones de développement.



Perception de soi

Comprendre ses émotions, ses forces, ses valeurs et ce qui guide profondément ses pensées et ses actions.

Conscience de soi émotionnelle

Estime de soi

Réalisation de soi



Expression individuelle

Exprimer clairement ses émotions, ses idées et ses besoins, avec justesse, autonomie et impact.

Expression émotionnelle

Assertivité

Indépendance



Facultés relationnelles

Créer des relations de confiance, comprendre les autres et agir avec responsabilité dans les dynamiques collectives.

Relations interpersonnelles

Empathie

Responsabilité sociale



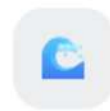
Prise de décision

Prendre du recul, maîtriser ses impulsions et garder son objectivité pour décider avec justesse.

Résolution de problèmes

Réalité

Contrôle des impulsions



Gestion du stress

Faire face à la pression, au changement et aux imprévus avec résilience, flexibilité et optimisme.

Flexibilité

Tolérance au stress

Optimisme

BONUS

LIS MON ARTICLE
"INTELLIGENCE EMOTIONNELLE-
TOUT COMPRENDRE ET LA DÉVELOPPER"



PARTIE 1

PRENDRE CONSCIENCE DE SA CHARGE ÉMOTIONNELLE





TU SAIS QUE LA PRESSION COMMENCE À DÉBORDER QUAND

- ☐ Tu relis certains messages plusieurs fois avant de répondre
- ☐ Tu écoutes sans tenir compte de l'ambiance
- ☐ Tu repousses une conversation sans savoir pourquoi
- ☐ Tu réponds plus sèchement que voulu à des demandes simples
- ☐ Tu penses à certaines discussions après ta journée
- ☐ Tu sens une fatigue relationnelle plus q'une fatigue de travail
- ☐ Tu prends systématiquement sur toi pour éviter les conflits

Une surcharge émotionnelle devient souvent visible dans les microdécisions quotidiennes

Combien de cases as-tu cochées ?

1 à 2



Vigilance légère

3 à 5



Surcharge qui s'installe

6 et +



Ton esprit ne décroche plus



BINGO DU MANAGER ABSORBANT

ENTOURE LES SITUATIONS VECUES RECEMMENT

Je vais juste
répondre à
un dernier
message

J'écoute en
pensant à
autre chose

Je relie trois
fois mon
message avant
de l'envoyer

Je crée ma to-do
list sous la
douche

J'envoie un
mail pendant
ma pause

Le matin, je
réponds
« ça va » sans
réfléchir

Je ne réponds
pas pour rester
calme

Il est 19h, je
n'ai rien vu
passer

Tu as entouré plus de 5 réponses ?

Ton cerveau reste probablement en vigilance relationnelle une grande partie de la journée.

Prévois-toi de vrais moments de récupération mentale : respiration, cohérence cardiaque.

Tu as tout coché ?

Ton cerveau est probablement resté en réunion...



IL EST 18H42

Tu t'apprêtes à partir.

Un collaborateur entre dans ton bureau.

"Tu as 2 minutes ?"

"Bien sûr !", dis-tu

Et pourtant, tu penses « pas maintenant ! Pitié !

Qu'est-ce qui te coûte le plus ici ?



La demande ?



**Le fait que tu
l'acceptes ?**

*La fatigue émotionnelle s'installe dans l'accumulation
de microdisponibilités*

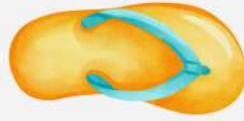
*Avant d'accepter une nouvelle demande en fin de journée,
prends 5 secondes pour évaluer ton niveau réel de
disponibilité mentale.*

*Une réponse plus honnête évite souvent une tension
silencieuse plus tard.*

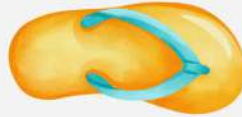
COMMENT SE MANIFESTE MA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE ?

CE QUE JE RESSENS

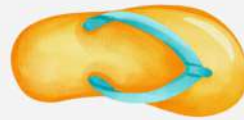
Impatience
Fatigue mentale



Vigilance élevée



Besoin de récupération
Saturation relationnelle



CE QUE JE FAIS

Si, je coupe plus vite
les conversations.

Je lis un message
neutre et me sens
agressé

Je rêve d'avoir la
paix

MINI TEST

*Quand tu réponds OK au collaborateur qui te demande
deux minutes en fin de journée*

Ton coeur s'accélère ?

Ton ventre se serre ?

Tu manques d'air ?

Autre chose ?

**À la rentrée, quand l'occasion se
présentera, repère ce qui se passe
en toi et prends du recul.**

**Repérer ces microsignaux,
c'est déjà une première pause.**



CES SITUATIONS QUI ME FATIGUENT LE PLUS



COLORIE LE NIVEAU DE BATTERIE SELON LA SITUATION

Une journée pleine de réunions

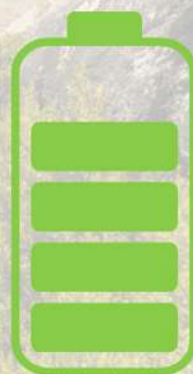
Un conflit latent

Faire semblant d'être disponible

Gérer la mauvaise humeur des autres

Annoncer une décision impopulaire

Répéter 3 fois la même chose



2 batteries rouges/orange, il est peut-être utile de prendre du temps pour développer ton intelligence émotionnelle.

**« N'oublions pas que les petites
émotions sont les grands capitaines
de nos vies et qu'à celles-ci nous
obéissons sans le savoir. »**

Vincent Van Gogh

MES NOTES

BONUS

**TESTE TES CONNAISSANCES
SUR LES 25 COMPETECES SELON
DANIEL GOLEMAN**



PARTIE 2

COMPRENDRE CE QUI CIRCULE DANS MES ÉQUIPES

*Les émotions circulent plus vite
que les consignes*





Relie tes comportements à la réaction de tes équipes



MES COMPORTEMENTS

REACTIONS EQUIPE

Je réponds très vite et je coupe les discussions.

● Les équipes commencent à interpréter les silences

Je commence la réunion, je suis déjà tendu.

● Les collaborateurs arrêtent de développer leurs idées.

Je garde mes tensions pour moi.

● L'ambiance devient prudente dès les premières minutes.

Je change souvent les priorités sous pression.

● Les échanges deviennent plus fluides et plus spontanés

Je prends le temps d'écouter avant de répondre.

● Les collaborateurs attendent davantage avant de se lancer.

Les équipes observent souvent l'état émotionnel du manager avant même ses consignes.



QUAND TU ENVOIES CE MESSAGE... QUE RISQUE DE RECEVOIR TON ÉQUIPE ?

OK !

Fatigue
Irritation
Désengagement



Faites au mieux...

Stress
Urgence
Surcharge



On verra ça demain...

Évitement
Fatigue
Agacement



Je vais gérer...

Pression
Contrôle
Solitude



Pas le temps...

Stress
Panique
Fatigue mentale



Les équipes perçoivent souvent l'état émotionnel derrière les mots.

BINGO DU MANAGER SOUS PRESSION

Entoure les réactions
qui ressemblent le plus à tes réflexes sous pression.

Je contrôle
davantage
les détails

Je parle
moins pour
garder mon
calme

Je fais comme
si tout allait
bien

Je réponds
plus vite que
d'habitude

Je prends sur
moi pour
éviter les
tensions

Je deviens
impatient
plus
rapidement

Je veux régler
les choses
immédiatement

Je fais les choses
machinalement

Je deviens irritable

Tu as entouré plus de 5 réponses ?

Ton cerveau cherche probablement à économiser de l'énergie relationnelle sans que tu t'en rendes compte.

Tu as tout entouré ?

Tu tiens davantage par automatisme que par réelle récupération. À la rentrée, observe les moments où ton énergie relationnelle descend avant même la fatigue physique.



UNE RÉUNION OÙ TOUT SE PASSE (TROP) BIEN



OK !
Ça marche.
On fait comme ça.
Tout le monde quitte la réunion.

Colorie les signaux qui te semblent révéler une tension silencieuse.

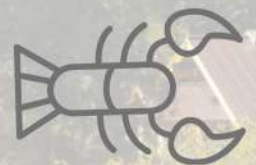
Les regards se baissent rapidement



Personne ne pose de question



Les échanges deviennent très courts



Personne ne rebondit sur les idées



Tout le monde semble d'accord trop vite



En visio, les caméras restent éteintes



Une réunion trop parfaite ressemble parfois plus à de la prudence qu'à de l'alignement.

À la rentrée, essaie de détecter ces signaux.

MES NOTES

BONUS

LIS MON ARTICLE
"INTELLIGENCE EMOTIONNELLE-
OUTIL DE PERFORMANCE COLLECTIVE"



PARTIE 3

A photograph of a backyard swimming pool with a stone waterfall on the left. A stone retaining wall separates the pool from a garden area with plants. A black metal lattice bench and two white plastic Adirondack chairs are on a wooden deck. A small waterfall is visible on the right side of the pool.

DÉCODER MES RÉACTIONS

Car elles parlent avant mes mots



QUAND LA PRESSION MONTE : DE QUOI AS-TU LE PLUS PEUR ?

**CLASSE DE 1 (très souvent)
À 5 (très peu)**

☐ **Que les choses t'échappent** (peur de perdre le contrôle)

☐ **Que ton stress se voie trop** (peur de perdre en crédibilité)

☐ **Que la tension monte** (peur du conflit)

☐ **Que tu ne répondes plus comme il faut** (peur de décevoir)

☐ **Que les choses avancent moins vite** (peur de ralentir tes équipes)

1

2

3

4

5

Certaines réactions ne sont pas seulement là pour
gérer le travail.
Elles répondent à un besoin de **protection émotionnelle**.



LE TRADUCTEUR ÉMOTIONNEL

**Je veux tout
vérifier**

Besoin de
contrôle

**Je vais
droit au
but**

Besoin
d'**efficacité**

**Je revois
tout en
continu**

Besoin
de **changement**

**Je préfère
décider
seul**

Besoin de
sécurité

**Je ne peux
pas me
tromper**

Besoin
d'**estime soi**

**Je porte
beaucoup
de choses**

Besoin de
reconnaissance

Chaque réaction exagérée traduit un besoin
émotionnel non satisfait.

LA MÉTÉO ÉMOTIONNELLE DU MANAGER



observer son état émotionnel avant qu'il influence les interactions.

*Pense à une situation difficile récente au travail.
Quelle météo intérieure ressemblait le plus à ton état émotionnel ?*



GRAND SOLEIL

Je me sens disponible et calme



CIEL VARIABLE

Je tiens le rythme, mais je sens de la tension



PLUIE CONTINUE

Je me sens chargé mentalement



ORAGE INTÉRIEUR

Je sens de l'agacement ou de la saturation



TEMPÊTE SILENCIEUSE

Je fonctionne... mais intérieurement je bouillonne

Repérer sa météo émotionnelle évite certaines réactions automatiques.

À la rentrée, commence tes réunions par une **météo émotionnelle** rapide de l'équipe. Parfois, mettre des mots simples sur l'ambiance change déjà la qualité des échanges.

COMMENT MES ÉQUIPES S'ADAPTENT En silence...



**Tout le monde valide
mes décisions**



Évitons les
tensions

**Les échanges sont
très courts**



Attendons
un peu

**Plus personne ne
propose d'idée
spontanément**



Restons
discrets

**Les équipes
attendent
avant d'agir**



Pas
maintenant

**Les messages
deviennent
très prudents**



Ne prenons
pas de risque

**Le calme apparent d'une équipe cache parfois beaucoup
d'adaptation émotionnelle.**

FAIS TA VALISE DE RENTRÉE

Choisis les tensions
que tu ne ramènes pas au bureau.

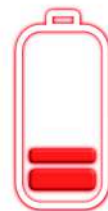


Une vieille
tension que je
ne clarifie pas





Des irritations
accumulées
au fil du
temps



Une fatigue
émotionnelle
que je
banalise





Une charge
mentale
devenue
permanente







Ce que je
retiens ou
n'exprime
plus





Certaines tensions ne disparaissent pas toutes seules.
Certaines demandent ensuite de nouveaux réflexes
relationnels pour ne plus revenir au même endroit.

MES NOTES

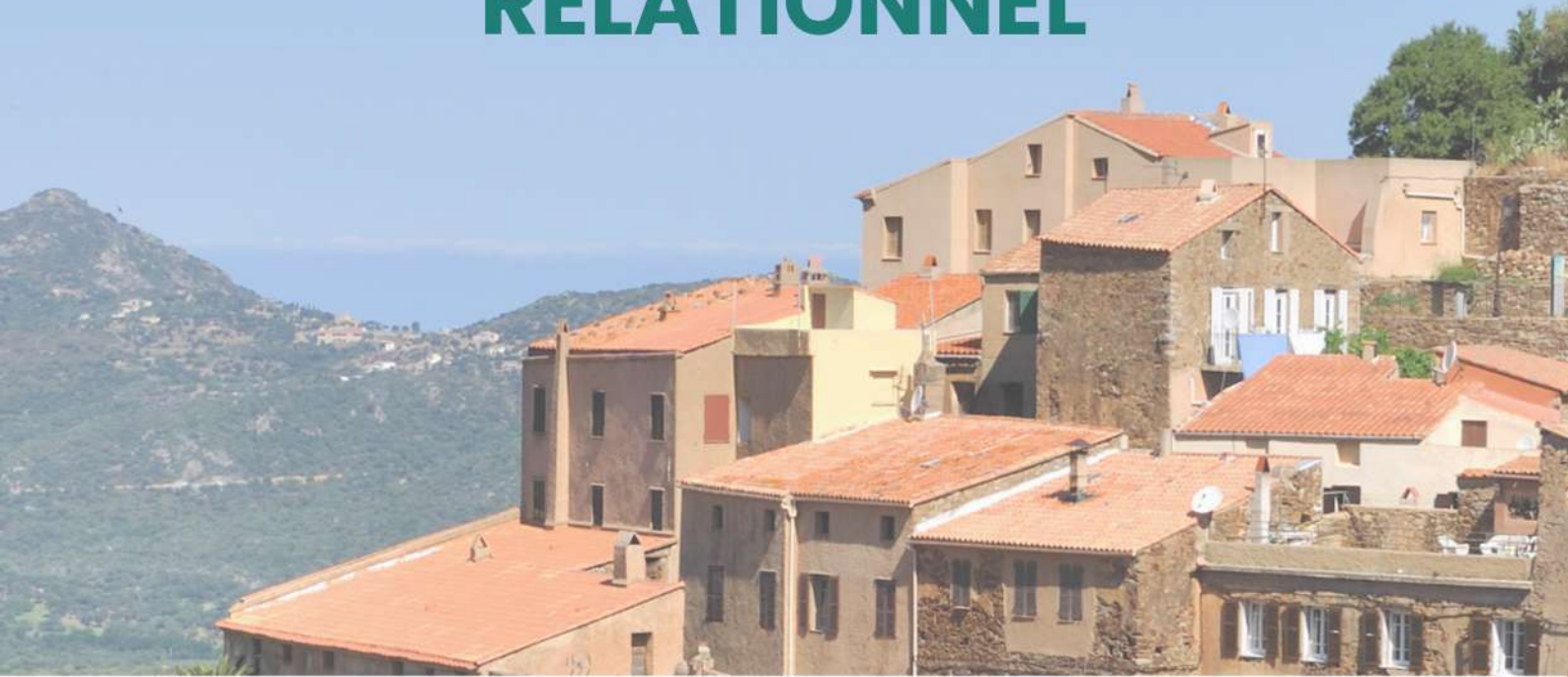
BONUS

LIS MON ARTICLE
"COMPRENDRE SES EMOTIONS
LE GUIDE POUR BIEN LES GERER"



PARTIE 4

AJUSTER MON LEADERSHIP RELATIONNEL



*Comment
des petits ajustements relationnels
peuvent apaiser durablement
les dynamiques d'équipe.*



MÊME PRESSION, DEUX CLIMATS D'ÉQUIPE

LE PROJET PREND DU RETARD

*Il faut avancer plus vite.
On n'a pas le temps !
Pourquoi ce n'est pas déjà réglé ?*

Équipe :

- **regards baissés ;**
- **peu d'idées.**

**Management
sous tension**

*Qu'est-ce qui bloque vraiment ?
De quoi avez-vous besoin ?
Priorisons ensemble.*

Équipe :

- **participation ;**
- **respiration collective.**

**Management
ajusté**

La manière de traverser la pression change le climat de l'équipe.

À la rentrée, ajuste ta dynamique relationnelle.

AVANT UNE CONVERSATION SENSIBLE

Coche les réflexes que tu aimerais adopter avant une réunion sensible

Je ralentis avant d'entrer dans la réunion.



Je clarifie ce qui doit vraiment avancer.



Je repère mon niveau de tension du moment.



Je choisis ce que je ne veux pas projeter sur l'équipe.



Je prends le temps de sentir l'ambiance.



J'interroge la météo intérieure de chacun.



Je respire pour ne pas répondre trop vite.



Je garde un espace pour écouter réellement.



Je prépare une question plutôt qu'une conclusion.

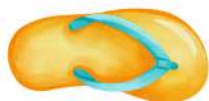


Un échange sensible se prépare mentalement et émotionnellement.
À la rentrée, teste un seul micro-ajustement avant une réunion importante... et observe ce que cela change dans la qualité des échanges.

QUAND TA PHRASE CHANGE LA DYNAMIQUE

Choisis la phrase qui te ressemble

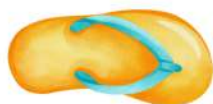
Il faut avancer



Qu'est-ce qui mérite vraiment notre attention ?



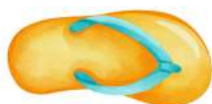
Ce n'est pas compliqué



Qu'est-ce qui reste flou pour vous ?



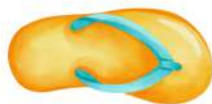
On n'a pas le temps



Quel serait le plus utile aujourd'hui ?



Il faut trouver une solution



Commençons par clarifier le vrai sujet



Changer les mots changent la qualité de l'échange.

MES NOTES

CONCLUSION

CET ÉTÉ : QU'AS-TU DÉCOUVERT SUR TOI ?



COMMENT TES ÉMOTIONS T'INFLUENCENT DÉJÀ ?



Oui : entoure le cocktail

Non : entoure le verre vide

Je prends souvent sur moi, plus que je ne le pensais.

Mes réactions influencent déjà mes équipes.

Certaines tensions me fatiguent plus que je l'imaginais.

Mes émotions passent parfois dans mes mots.

Je peux ajuster certaines dynamiques sans tout révolutionner.

Je confonds être efficace et être speed

Je laisse parfois des micro-stress s'accumuler.

Je peux créer plus de fluidité relationnelle avec de petits ajustements.



CARTE POSTALE À MOI-MEME



Cet été, je réalise que...

À la rentrée, j'aimerais...

BONUS

JE M'ABONNE
AUX NEWS SMYLE
CHAQUE MOIS UNE CLE
CONCRETE POUR AVANCER SUR
UN PROBLEME MANAGERIAL
PRECIS



Et maintenant ?

Avec ce cahier, tu as pris conscience du **niveau de tension que tu absorbes**.

Peut-être veux-tu **protéger ton équipe**, et sans le vouloir, tu la **contamines**.

Peut-être gardes-tu tout pour toi et cela te met dans un **état de vigilance permanente** ? Alors, tu rumines après les réunions stériles, tu réponds sèchement, tu expédies les tâches les unes après les autres.

Peut-être ce carnet t'a t'il montré que tu gérais très bien le quotidien et que tes émotions étaient au service de ton efficacité et non l'inverse. Dans ce cas, bravo ! Et félicitations de t'être confronté à ce cahier et d'avoir parcouru tes ressentis au travail.

Développer son intelligence émotionnelle, c'est prendre du recul pour s'écouter et écouter ses collaborateurs avec une **vraie présence**.

Grâce à cette compétence (vieille comme le monde tellement elle est humaine), tu vas **accueillir les tensions sans les absorber**, rester **diponible** même **sous pression**.

Tes équipes vont **s'ouvrir**, elles vont davantage prendre la parole et tu verras émerger de **nouvelles solutions**.

J'espère que ce cahier de vacances t' aura plu !

Une question, une envie de me partager ton point de vue, une demande particulière...?

CONTACTE-MOI

Mylène RIDEL +33(0)6.98.24.26.18
mridel@smyleteam.fr



« C'est le degré d'intelligence émotionnelle d'une entreprise qui détermine sa capacité à optimiser son capital intellectuel et sa productivité. Cette optimisation dépend de l'harmonie des rapports entre ceux qui détiennent les compétences. »

Daniel Goleman



Pour vous et vos équipes

**Envie d'aller plus loin, pour enfin concilier
sérénité relationnelle &
performance collective**



**Je me forme avec mon équipe
à l'intelligence émotionnelle**

Avec le code **FORMA26**

Pour toute formation achetée

Votre profil manager

EQ-i 2.0 OFFERT*

PROMO

*Profil EQ-i 2.0 (rapport env 20 pages) + Débrief 1h30
VALEUR 350 € HT

Je télécharge le programme





Coaching & Formations

Révéler les potentiels individuels
et collectifs

Retrouvez-nous sur
www.smyleteam.fr



Mylène RIDEL - +33(0)6.98.24.26.18
mridel@smyleteam.fr



© **Mylène Ridel – Smyle** (SARL Label Com) Tous droits réservés.
Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction,
diffusion ou utilisation commerciale, même partielle, est interdite sans
autorisation écrite préalable.