

**SEI STRENGTHS REPORT**  
EVALUATION DES COMPETENCES  
Edition française

Rapport préparé pour Sample Report  
Le 17 mars 2021

Provided by **Six Seconds**

## Première partie: Introduction

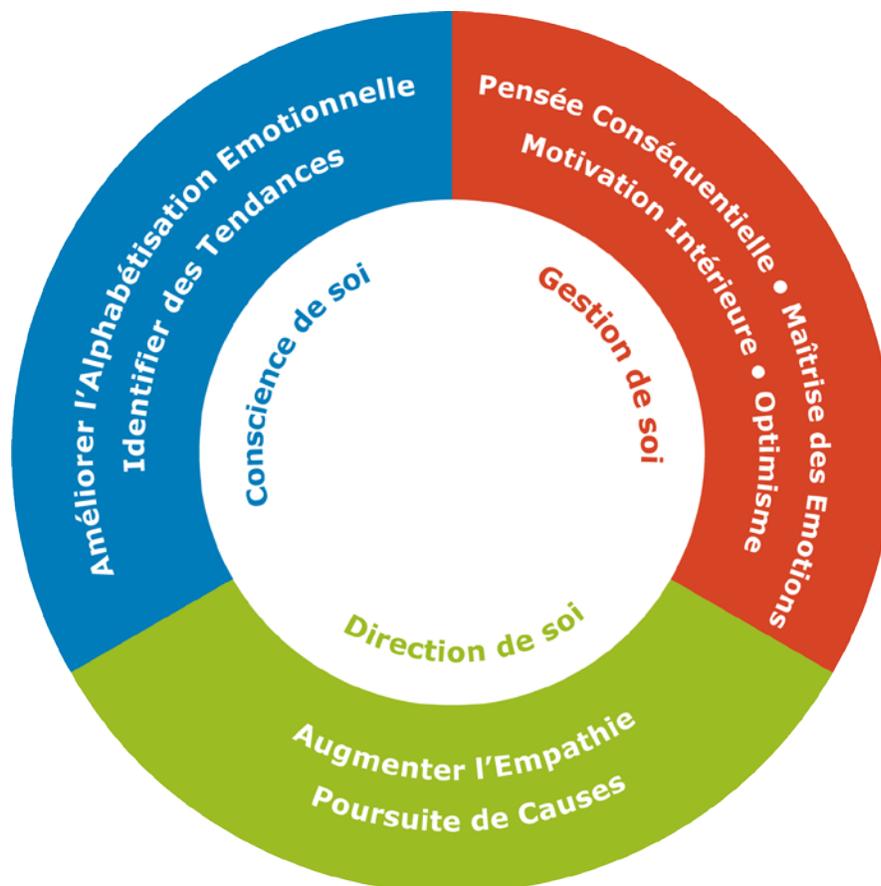
L'Intelligence Emotionnelle (IE) est un ensemble de compétences vous permettant de contrôler vos pensées et émotions pour prendre de décisions optimales. En utilisant votre IE de manière efficace, vous serez plus perspicace, plus énergique, et deviendrez ainsi plus productif. Vous saurez en outre mieux communiquer, influencer autrui et établir des relations humaines plus solides. Voilà pourquoi l'Harvard Business Review dit de l'IE qu'elle est « la clé de la réussite professionnelle<sup>i</sup>. »

Le SEI est basé sur un modèle simple et pratique d'Intelligence Emotionnelle élaboré par Six Seconds. En intégrant l'intelligence émotionnelle dans votre vie vous deviendrez plus conscient (attentif à vos actes), plus intentionnel (actes en phase avec vos aspirations) et plus déterminé (agir avec un but précis). Le modèle (et l'évaluation SEI) est divisé en trois parties (ou 'objectifs') :

- **La Conscience de Soi** (avoir conscience de soi-même),
- **La Gestion de Soi** (diriger ses actions vers un but), et
- **La Direction de Soi** (mettre ses actions en phase avec ses valeurs)

En vous concentrant sur ces points vous prendrez de meilleures décisions, aurez une plus grande influence sur autrui, résoudrez mieux les problèmes et créerez des relations humaines plus riches.<sup>ii</sup>

Le schéma ci-dessous montre comment ces trois parties sont divisées en huit compétences :



## Deuxième partie: Votre Profil SEI Strengths (Compétences)

Après une évaluation, on se focalise souvent sur ses points faibles. Pour aider à la croissance et au développement Six Seconds se concentre sur les points forts d'un individu. Il faut bien sûr être conscient de ses faiblesses, mais ce sont nos points forts qui nous aident à effectuer des changements majeurs. Six Seconds propose de se concentrer sur vos atouts, de les utiliser au quotidien pour constater une amélioration visible de développement et de réussite. Ainsi ce profil vous renseignera uniquement sur vos compétences, fournissant définitions, explications, leurs avantages et comment les utiliser. Vous pouvez aussi obtenir un profil complet avec descriptions détaillées et suggestions de développement pour les huit compétences en contactant le professionnel qui vous a fourni cette évaluation ou Six Seconds directement ([www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)).

### SEI STRENGTHS (Compétences)

Vos trois scores les plus hauts :

1. Cultiver l'Optimisme
2. Etre Auto-Motivé
3. Piloter les Emotions

Réfléchissez à...

- Comment ces compétences influencent votre vie professionnelle ? Votre vie privée ?
- Comment partagez-vous ces compétences avec votre entourage?
- Arrive-t-il que ces atouts deviennent un problème ou que vous les sur- ou sous-utilisiez ?
- Comment tirer parti de ces atouts pour mettre le "meilleur de vous" en avant au quotidien?
- Comment ces trois compétences sont-elles connectées et se renforcent-elles mutuellement?

Vous trouverez plus de détails sur ces trois compétences dans les pages suivantes.



## Compétence No.1: Cultiver l'Optimisme

### Définition

Percevoir le monde avec espoir et persévérance.

### En quoi est-elle importante?

L'Optimisme permet aux individus de voir plus loin et de se rendre maîtres de leur avenir. Cette manière de penser et de ressentir les choses augmente de manière exponentielle le nombre des possibles. En étant optimiste vos analyses et vos décisions produiront plus facilement des résultats positifs.

### Ce qu'elle vous permet de faire

Etablir des relations humaines plus authentiques.

Construire des réseaux d'appui plus solides.

Créer des choix et des opportunités. Encourager l'innovation et la créativité.

Renforcer sa capacité de résistance face aux difficultés.

Avoir une plus grande influence sur autrui.

### Dans la pratique

L'Optimisme vous permet de savourer vos succès, d'assumer vos erreurs et de trouver des solutions. Soyez un 'générateur d'idées', aidez-vous vous-même ainsi que les autres à voir plus loin que les choix évidents et augmentez ainsi les possibles. L'optimisme vous aidera à lutter contre le découragement et la détresse qui bloquent souvent autrui. En outre, cette compétence vous aidera à souligner comment les difficultés vous rendent plus fort ; l'optimisme chasse l'adversité, il contribue à la bonne santé, à la réussite, et de manière générale au bonheur. L'optimisme étant une compétence contagieuse, il est important de le partager avec les autres.



## Compétence No.2: Etre Auto-Motivé

### Définition

Puiser de l'énergie dans ses propres valeurs et engagements au lieu d'être influencé par des leures extérieurs.

### En quoi est-elle importante?

Etre influencable vous rend vulnérable. Avoir une Motivation Intérieure sous-entend de développer et d'utiliser un moteur intérieur à long terme en phase avec vos propres valeurs.

### Ce qu'elle vous permet de faire

Prendre des décisions basées sur vos choix et vos valeurs.

Pouvoir écouter les autres sans être indûment influencé.

Produire votre propre énergie pour atteindre vos buts.

Devenir une source d'inspiration pour les autres.

### Dans la pratique

Cette compétence est primordiale pour construire son indépendance. Votre détermination à atteindre vos objectifs inspireront le respect et votre entourage soutiendra vos choix. Avec cette capacité de Motivation Intérieure, vous n'aurez pas besoin des autres ni pour avancer, ni pour vous féliciter ou vous récompenser. Vous serez sur un pied d'égalité avec autrui. Utilisez cette compétence de manière optimale en limitant vos recours à l'aide extérieure. Cherchez les raisons derrière ce besoin. Si vous arrivez à court d'énergie interne, il est temps de reconnectez avec votre 'feu intérieur'.



## Compétence No.3: Piloter les Emotions

### Définition

Capacité à accepter et contrôler une émotion existante et à l'orienter pour qu'elle devienne bénéfique.

### En quoi est-elle importante?

On dit souvent qu'il faut contrôler ses émotions en éliminant les sentiments (colère, joie, peur) du processus de prise de décision. En réalité, les sentiments sont une source d'information et d'énergie et sont vitaux à la prise de décision. Cette compétence vous permet de maîtriser vos émotions à tous les niveaux et dans toutes les situations, sans les minimiser ou les évincer.

### Ce qu'elle vous permet de faire

Transformer les émotions à leur source au lieu de s'épuiser à vouloir les contrôler.

Tirer bénéfice de ses sentiments pour y gagner en compréhension et en connaissance.

Exploiter l'énergie contenue dans toute émotion.

Transformer vos émotions en amies et non en ennemies.

### Dans la pratique

Utilisez cette compétence de manière optimale en attachant de l'importance à vos émotions, voire en les honorant. Consacrez-leur du temps et de l'attention. Identifiez-les une à une et cherchez à en trouver la source. Le fait de prêter attention à vos émotions très tôt et régulièrement vous procurera une mine d'information. Vous percevrez plus subtilement les choses et serez capable de transformer votre énergie 'brute' en une source d'énergie contrôlée. Avec une pratique régulière, vous remarquerez comment la maîtrise de vos émotions vous aide à augmenter votre productivité et à faciliter vos relations avec les autres.



## Troisième partie: Etapes suivantes

Le SEI est un outil d'auto-évaluation dont les données fournissent l'instantané d'un moment précis. Vous devez donc considérer vos résultats en tenant compte de plusieurs choses :

- Est-ce bien caractéristique de vous?
- Comment vos compétences se manifestent-elles au travail, à la maison et dans vos activités?
- Savez-vous comment puiser dans ces compétences en période de stress ou d'anxiété ?
- En quoi vos compétences peuvent-elles vous aider à mieux résoudre les problèmes ou les désaccords ?
- Vos compétences peuvent-elles vous rendre plus décontracté et créatif face aux difficultés?

Il est toujours bien de pouvoir discuter de ces résultats avec un ami, un collègue ou un éducateur. Demandez-leur comment ils perçoivent eux vos compétences. Comment vous voient-ils les utiliser au travail, dans vos activités ou dans votre foyer?

Choisissez l'un des défis auquel vous faites face en ce moment au travail ou dans votre vie : l'une de vos compétences peut-elle vous aider dans cette situation particulière? Quelle décision pourriez-vous prendre dans les prochaines 24h pour vous aider à mieux utiliser l'une de vos compétences?

Mettez vos compétences IE en pratique à tout moment en vous posant la question suivante:

### **Demandez-vous:**

Qu'est-ce que quelqu'un de fort en Cultiver l'Optimisme, Etre Auto-Motivé, Piloter les Emotions ferait?

Si vous deviez conseiller un ami au sujet de ces trois mêmes compétences, quelles suggestions lui feriez-vous?

Pour en savoir plus sur les résultats de votre évaluation SEI, vous pouvez commander un rapport complet par téléphone ou en entretien personnel. Le rapport complet comprend plus de 20 pages de descriptions détaillées et d'interprétations pour chacune des huit compétences du Modèle Six Seconds. Il illustre vos résultats en zones de performance de Faible à Expert. Le rapport complet contient également plus de 20 exercices de mise en pratique et des techniques pour développer vos compétences IE.

Vous pouvez commander ce rapport auprès du professionnel qui vous a fourni cette évaluation :

Ou en envoyant un email à l'équipe de Six Seconds (l'éditeur de cet outil): [sei@6seconds.org](mailto:sei@6seconds.org)



## Un peu plus sur les origines

L'évaluation d'Intelligence Emotionnelle Six Seconds (SEI) est basée sur le Modèle d'Intelligence Emotionnelle Six Seconds conçu pour aider à mettre son IE en pratique. Ce modèle se base sur huit compétences fondamentales divisées en trois objectifs : **la Conscience de Soi, la Gestion de Soi et la Direction de Soi**. Poursuivre ces trois objectifs vous aidera à en savoir plus sur vous-même, à faire des choix conscients et à être plus responsable. Mettre ces compétences en pratique vous donnera de l'énergie, vous aidera à prendre de meilleures décisions, à mieux contrôler vos réactions et à accroître le dévouement de vos employés.

La plupart des gens ont entendu parler du terme 'intelligence émotionnelle' pour la première fois avec le best seller de Daniel Goleman L'Intelligence émotionnelle. Goleman y émet l'idée que le succès personnel et professionnel est déterminé par des facteurs comme la conscience de soi, la discipline et l'empathie. Il a basé son travail sur les recherches de nombreux scientifiques et auteurs reconnus qui ont travaillé à définir et mesurer les avantages de l'intelligence émotionnelle. Au cours des recherches pour son livre, il s'est penché sur l'approche de Six Seconds et la décrit comme un modèle pour l'enseignement de l'IE.<sup>iii</sup>

En 1997, Six Seconds a développé un modèle en 3 parties pour aider les gens à mettre en pratique la théorie de l'intelligence émotionnelle. Ce modèle s'appuie sur le travail des professeurs Peter Salovey (un membre du conseil consultatif de Six Seconds), John "Jack" Mayer (le premier à définir l'IE comme un concept scientifique) ainsi que sur les recherches effectuées par Caruso, Pert, Damasio, LeDoux, et BarOn. L'objectif de ce modèle est de rassembler les dernières idées et recherches sur cette science émergente en une structure pratique et utilisable pour améliorer la prise de décision, la maîtrise de ses émotions, la responsabilisation et l'efficacité personnelle.



## Conclusion

Six Seconds espère que ce rapport vous a aidé à comprendre vos résultats SEI. Pour en savoir plus sur le modèle et sur nos outils, vous pouvez nous contacter directement ou visiter [www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)

Nous vous félicitons d'avoir pris la décision d'explorer votre intelligence émotionnelle, celle-ci enrichira votre vie personnelle et professionnelle.

- Pour l'équipe Six Seconds,

*Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen*



---

i Harvard Business Review, *Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda*, Avril 2003

ii FREEDMAN, GHINI, (2005). *White Paper: Emotional Intelligence and Success*, Six Seconds.

lii Dans L'Intelligence émotionnelle (*Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*), Goleman écrit sur Self-Science (La Science du Soi), le curriculum élaboré par Six Seconds pour les écoles : « Self-Science est un document pionnier, précurseur d'une idée qui se répand d'école en école... sa table des matières est presque à l'identique celle des ingrédients de l'intelligence émotionnelle... Si Aristote, si préoccupé par la question des compétences émotionnelles, était encore vivant, il serait certainement d'accord. » Goleman décrit aussi le programme comme « un modèle pour l'enseignement de l'intelligence émotionnelle. »