**Renforcer son intelligence émotionnelle**

Sommaire

[Objectifs de ce complément en ligne extrait de l’ouvrage *Les Pouvoirs de l’intelligence émotionnelle :* 1](#_Toc43717080)

[Quatre clés pour réussir son plan de progrès 1](#_Toc43717081)

[Une finalité claire 2](#_Toc43717082)

[Une démarche dans la durée 2](#_Toc43717083)

[Une démarche à sa mesure 2](#_Toc43717084)

[Des appuis 3](#_Toc43717085)

[La mise au point du plan de progrès 3](#_Toc43717086)

[Votre autopositionnement 3](#_Toc43717087)

[Vos points forts 4](#_Toc43717088)

[Votre but, la finalité poursuivie 4](#_Toc43717089)

[Vos objectifs de progrès 4](#_Toc43717090)

[Vos actions, les procédés à mettre en œuvre 5](#_Toc43717091)

[Votre planning, vos échéances 5](#_Toc43717092)

[Vos appuis 5](#_Toc43717093)

[L’évaluation du plan de progrès 6](#_Toc43717094)

[Les résultats 6](#_Toc43717095)

[Les bénéfices retirés 6](#_Toc43717096)

[Les suites à donner 7](#_Toc43717097)

# Objectifs de ce complément en ligne extrait de l’ouvrage *Les Pouvoirs de l’intelligence émotionnelle :*

* Préparer un plan de progrès pour développer son intelligence émotionnelle.
* Se donner les moyens méthodiques de le mettre en œuvre et de l’évaluer.

# Quatre clés pour réussir son plan de progrès

Ces clés conditionnent le succès de votre plan de progrès.

## Une finalité claire

Vous avez envie de faire progresser votre intelligence émotionnelle ? L’envie ne suffit pas. Un plan de progrès doit être soutenu par une véritable volonté, c’est une décision prise pour de bonnes raisons. Donc commencez par repérer la ou les raisons qui vous motivent pour ce progrès. La finalité poursuivie est propre à chacun ; vous pouvez chercher à renforcer votre leadership, à développer la coopération au sein d’une équipe, à améliorer vos relations en famille ou dans votre couple, à dépasser les situations conflictuelles qui vous stressent...

Un plan de progrès doit prendre appui sur une finalité importante pour vous ; les bénéfices que vous en attendez doivent être clairs pour que vous soyez propulsé par une vraie motivation.

Cette finalité, vous allez l’inscrire dans un domaine particulier : do­maine professionnel, vie sociale, vie familiale, relations de couple…

## Une démarche dans la durée

Donnez-vous un an pour ce plan de progrès. Une conférence peut vous donner envie de vous lancer ; mais ne croyez pas que vous allez progresser simplement avec un stage de quelques jours ou par un plan d’action sur un mois. C’est une démarche qui nécessite du temps. Car trois mouvements s’enchaînent :

1. Expérimentation d’un comportement, sur un ou deux mois. Exemple : renforcement de l’empathie.
2. Entraînement méthodique, pratique consciente et systématique, sur quelques mois.
3. Ancrage réflexe du comportement avec autoévaluation de renfor­cement, sur quelques mois.

En effet, l’intention est d’acquérir de nouvelles habitudes, jusqu’à créer des automatismes ; peut-être voulez-vous aussi désapprendre certaines habitudes. Cela demande de la volonté et de la persévé­rance dans le temps. Les neurosciences montrent que les connexions neuronales se renforcent avec l’usage et disparaissent lorsqu’elles ne sont pas utilisées ; l’apprentissage instaure de nouveaux circuits neuronaux et la répétition des acquis renforce les circuits corres­pondant à de nouvelles habitudes. De même, pour désapprendre certaines habitudes, il importe de cesser de les mobiliser pour que les connexions disparaissent.

De plus, vous avez à considérer les composantes de l’intelligence émotionnelle : a) comprendre mes émotions ; b) comprendre celles des autres ; c) influencer mes émotions ; d) influencer celles des autres. Il y a une logique des préalables et vous ne pouvez pas com­mencer par influencer les émotions des autres. Vous devez d’abord comprendre vos émotions pour comprendre celles des autres. Cela justifie un effort sur la durée, même si certains aspects peuvent être travaillés conjointement.

## Une démarche à sa mesure

Pas de démarche unique et standard pour votre plan. Il vous est spécifique.

Il est spécifique par la finalité qui est la vôtre. Exemple : « Dans le domaine de ma vie professionnelle, j’ai un rôle de responsable de projet transversal ; je veux améliorer les coopérations dans les équipes projet. »

Mon objectif spécifique est : « Améliorer la compréhension de mes émotions et de celles des autres, pour mieux comprendre et mieux prendre en compte les besoins des uns et des autres. »

La technique à mettre en œuvre vous est aussi spécifique afin de tenir compte de vos préférences. Le tableau qui suit présente des procédés, des techniques, que vous pouvez mobiliser pour travail­ler sur différents objectifs ; ils ont été présentés dans les chapitres précédents. Là encore, votre démarche est spécifique et vous allez choisir certains de ces procédés.

**Rappel des procédés qui contribuent à différents objectifs**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objectifs de progrès** | **Exemples de procédés** |
| Comprendre mes propres émotions

|  |
| --- |
|  |

 | * Tenir le journal de ses émotions et de ses sentiments
* Faire attention à son attention pour en prendre soin
* Focaliser son attention sur sa respiration
* Pratiquer la méditation pour être pleinement présent à ce que l’on fait
 |
| Comprendre les émotions des autres

|  |
| --- |
|  |

 | * S’intéresser, écouter, accueillir l’émotion de l’autre sans juger
* Observer les attitudes, les comportements pour déceler les émotions des autres
* Questionner pour vérifier nos hypothèses sur les sentiments éprouvés par l’autre
* Se représenter d’autres points de vue, se mettre à la place de...
* Tenir le journal de ses observations (émotions, besoins de l’interlocuteur)
 |
| Influencer mes émotions

|  |
| --- |
|  |

 | * Pratiquer des techniques de contrôle de la respiration
* Méditer pour prendre du recul
* Améliorer la façon de se parler à soi-même
* Réévaluer certaines pensées
* Réexaminer, revoir certaines croyances
* Cultiver l’estime de soi
 |
| Exprimer mon ressenti | * Distinguer l’expression de sentiments, des faits, des opinions
* Pratiquer la météo des réunions
* Donner du feedback
* Pratiquer la communication non violente (OSBD)
* Exprimer sa gratitude envers quelqu’un
 |
| Influencer les sentiments des autres

|  |
| --- |
|  |

 | * Faire preuve d’empathie
* Influencer positivement par un dialogue constructif
* Pratiquer la communication non violente (OSBD)
* Communiquer en créant les conditions de la confiance
* Demander du feedback
* Réagir en cas de forte charge émotionnelle
* Réparer ses propres maladresses
 |

## Des appuis

Il s’agit d’un progrès personnel, mais on ne progresse pas tout seul. Vous avez besoin de prendre appui sur une personne bienveillante ; elle sera le témoin de votre projet et de votre progression, elle vous donnera un feedback constructif. Cette personne peut être un ami, un proche, un mentor, un collègue ou un groupe de collègues adop­tant une démarche comparable.

Bien sûr, votre objectif vous appartient, mais le poursuivre en rela­tion avec quelqu’un vous aidera : clarification de l’intention, points d’avancement périodiques, feedback sur l’évolution constatée.

# La mise au point du plan de progrès

## Votre autopositionnement

Vous avez maintenant une idée plus claire de ce qu’est l’intelligence émotionnelle. Pour vous situer dans ce domaine, nous vous invi­tons à repérer une situation que vous avez vécue depuis trois mois et dans laquelle vous avez fait preuve d’intelligence émotionnelle. Quelle était cette situation ? Qu’avez-vous fait et qu’avez-vous dit ? Qu’avez-vous réussi ? Quelles compétences émotionnelles avez-vous mobilisées dans cette situation ? Pouvez-vous le mettre par écrit ci-dessous ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Vos points forts

Reprenez les grilles que vous avez cochées à la fin des chapitres 3 à 7. Elles vous invitent à faire le point pour vous-même à propos des composantes de l’intelligence émotionnelle. En parcourant vos réponses, quels sont déjà vos points forts en matière d’intelligence émotionnelle ? Pouvez-vous les exprimer ci-dessous ? C’est impor­tant de connaître ses points forts car c’est à partir d’eux que l’on progresse. Il y a d’ailleurs un lien entre la focalisation sur ses points forts et l’optimisme !

Nous n’avons pas transformé ces grilles de fin de chapitre en test d’évaluation de votre intelligence émotionnelle car l’autopositionnement ne permet pas à lui seul une véritable mesure.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Votre but, la finalité poursuivie

Le bénéfice que vous attendez de cette démarche, votre enjeu (relation client, coopération dans l’équipe, leadership, relations familiales...).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Vos objectifs de progrès

La ou les compétences que vous comptez travailler plus particuliè­rement (comprendre vos émotions, celles des autres, influencer vos émotions, influencer celles des autres...).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Vos actions, les procédés à mettre en œuvre

Repérez dans la liste des procédés qui concourent aux différents objectifs, ceux qui vous conviennent (se reporter à la liste indiquée plus haut).

## Votre planning, vos échéances

Votre démarche s’inscrit dans un temps relativement long. Inscrivez les échéances que vous vous donnez. Indiquez à quelle fréquence vous vous donnez un rendez-vous avec vous-même pour vous ob­server, pour faire le point sur votre fonctionnement.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Vos appuis

La personne qui peut vous accompagner dans cette démarche, en être le témoin, vous donner du feedback.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Synthèse du plan de progrès**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objectifs de progrès** | **Mes objectifs de progrès** | **Les situations dans lesquelles je vais m’améliorer** | **Avec qui et quand** | **Constat. Expérimentation réalisée oui/non** |
| Comprendre mes propres émotions

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |
| Comprendre les émotions des autres

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |
| Réguler mes émotions

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |
| Exprimer mon ressenti |  |  |  |  |
| Influencer les émotions et les sentiments des autres

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |

# L’évaluation du plan de progrès

## Les résultats

Pouvez-vous décrire ce que vous avez mis en pratique ? À la suite de votre mise en œuvre, quels sont les effets obtenus, les résultats ? Qu’avez-vous réussi ? Avez-vous eu des surprises ?

Pouvez-vous décrire l’effet de votre comportement sur les autres personnes ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Les bénéfices retirés

En considérant l’ensemble de votre démarche pour l’intelligence émo­tionnelle, qu’avez-vous appris ? Quelles nouvelles habitudes avez-vous intégrées ? Avez-vous désappris certains comportements ? Avez-vous eu du feedback de la part de vos proches sur votre comportement ?

En quoi cette démarche a-t-elle été bénéfique pour vous ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Les suites à donner

Si c’était à refaire, que feriez-vous de façon différente ? Dans quels domaines voulez-vous continuer de progresser ? Comment pouvez- vous continuer cette démarche de progrès ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_