

## Descriptif Général du test quotient émotionnel (QE)

### Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle recouvre les capacités à percevoir ses propres émotions et celles des autres, et à les gérer de façon opportune. Elle est essentielle pour l'accomplissement de soi, la réussite professionnelle et le succès de l'entreprise. Elle intervient à tous les niveaux de la vie professionnelle et personnelle.

### Fondements théoriques du test

Les émotions ont longtemps été perçues comme étant un défaut ou une faiblesse dans certains milieux. On avait presque oublié que les émotions ont été essentielles à la survie de l'espèce humaine ! Par exemple, la peur sert à se protéger de l'agression, à fuir le danger. De même la colère sert à réagir et à mobiliser de l'énergie dans certaines situations, par exemple face à l'injustice. Le contrôle des émotions a permis aux hommes de vivre en groupe et de maintenir des relations interpersonnelles essentielles à leur survie.

La notion d'intelligence émotionnelle est initialement empruntée à deux chercheurs américains, **Peter Salovey** et **John Mayer**, qui, dans les années 1990, ont proposé de rassembler sous ce vocable un ensemble de compétences comportementales et cognitives très imbriquées les unes aux autres :

- savoir reconnaître ses propres émotions et les analyser ;
- savoir les maîtriser, en particulier celles qui ont un effet dépressif ou perturbateur ;
- pouvoir mettre ses émotions au service d'un but ;
- être capable de reconnaître les émotions des autres et de les partager ;
- être capable d'agir sur les émotions des autres.

L'intelligence émotionnelle est définie comme « l'habilité à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. »

Cette notion va gagner en popularité avec **Daniel Goleman** et dépasser le « fameux » Quotient Intellectuel (QI) comme moyen de mesure de l'intelligence. D. Goleman, psychologue et écrivain américain, affirmait que les vertus l'intelligence émotionnelle s'appliquaient aussi bien sur le plan relationnel que sur celui de la réussite professionnelle. Le modèle de Goleman développe quatre concepts principaux : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale (la capacité à détecter et à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir) et la gestion des relations (capacité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement).

L'idée que l'intelligence émotionnelle pouvait être développée et entraînée a également contribué à sa popularité.

Directeur de l'Institut des Intelligences Appliquées du Danemark et expert-conseil auprès de nombreuses organisations en Israël, **Reuven Bar-On** a mis au point l'une

des premières mesures de l'intelligence émotionnelle en utilisant l'expression « quotient émotionnel ». Il pose l'hypothèse que les personnes qui ont un QE supérieur à la moyenne réussissent en général mieux à faire face aux exigences et aux pressions de l'environnement. Il estime que l'intelligence émotionnelle et l'intelligence cognitive contribuent autant l'une que l'autre à l'intelligence générale d'une personne, qui constitue par conséquent une indication de son potentiel de réussite dans la vie. Il pense aussi qu'il est possible de l'améliorer par la formation et la thérapie. Dans son modèle, Bar-On distingue cinq composantes de l'intelligence émotionnelle : l'intrapersonnel, l'interpersonnel, l'adaptabilité, la gestion du stress et l'humeur générale.

**Ce test d'intelligence émotionnelle** s'appuie sur plusieurs théories dont celles de Goleman et de Bar-On.

### Comment est calculé le score QE ?

Par analogie au QI, le score QE est calculé à partir des résultats bruts aux 12 facteurs du test puis transformé en note t de moyenne 100 et écart-type 15 selon la formule ci-dessous.  $QE = ((\text{Score brut } x - m \ x) / \text{ety } x) * 15 + 100$  (avec, pour le test de QE - corporate,  $m \ x = 5.41$  et  $\text{ety } x = 1.36$  \*)

Ce test accorde une part égale aux 12 facteurs d'intelligence émotionnelle dans l'estimation du QE.

### Intelligence émotionnelle et Personnalité

De récentes études scientifiques ont mis en évidence des correspondances étroites entre intelligence émotionnelle et personnalité. Il est toutefois important de souligner la différence entre ces deux aspects. Prenons l'exemple de l'extraversion (facteur de personnalité) et l'expression émotionnelle (aptitude émotionnelle évaluée ici par le facteur *aisance relationnelle*) :

L'extraversion est corrélée positivement avec l'expression émotionnelle, il est en effet plus facile d'exprimer ses sentiments lorsqu'on a du plaisir à établir des contacts avec l'extérieur. Cependant, certaines personnes introverties savent parfaitement se montrer à l'aise en société et exprimer leurs sentiments. Par exemple, de nombreux comédiens, disposant d'une très forte capacité en expression émotionnelle, sont également de grands introvertis. À l'inverse, certaines personnes très extraverties ne savent pas forcément exprimer leurs sentiments avec subtilité

L'expression émotionnelle est une aptitude spécifique, qui peut évoluer par l'apprentissage, tandis que la dimension extraversion/introversion est un trait de personnalité profondément ancré dans le comportement général.

L'intelligence émotionnelle résulte d'un apprentissage permanent (elle est évolutive), tandis que la personnalité est davantage figée au même titre que certains traits de l'intelligence classique.