



## Inventaire du quotient émotionnel (EQ-i)



### De quoi s'agit-il ?

**L'inventaire du quotient émotionnel (EQ-i) [Emotional Quotient Inventory] mesure notre capacité à reconnaître, comprendre et exprimer des émotions et à comprendre nos relations avec les autres. Il mesure et évalue également la façon dont nous gérons nos émotions, nous nous adaptons au changement et nous résolvons les conflits interpersonnels. L'outil est conçu pour mesurer les compétences plutôt que les traits de personnalité. Alors que les traits de personnalité sont généralement considérés comme plus permanents et rigides, les compétences peuvent être améliorées tout au long de notre vie et développées grâce à une formation adéquate.**

Ce résumé fait partie de notre plateforme numérique sur l'évaluation des compétences sociales et émotionnelles (CSE) et apporte des précisions importantes sur l'un des outils d'évaluation externe des CSE et sur les études appliquées que nous avons examinées. La plateforme fait partie du projet de recherche pluriannuel sur les CSE réalisé par le Conference Board du Canada pour le Centre des Compétences du futur. [Pour en savoir plus, consultez notre page d'accueil ici.](#)

### Comment cela fonctionne-t-il ?

L'approche à 360 degrés de l'EQ-i comprend à la fois un questionnaire d'auto-évaluation et des informations recueillies auprès des collègues sur les compétences et les comportements du candidat, qui, ensemble, donnent une image plus complète de ses compétences sociales et émotionnelles.

Le questionnaire évalue 15 compétences, réparties en 5 grandes catégories : perception de soi, expression de soi, compétences interpersonnelles, prise de décision et gestion du stress. L'outil génère un score total agrégé, 5 scores composites associés à chacune des catégories, et 15 scores de sous-échelle qui permettent aux utilisateurs de se pencher sur leurs forces et faiblesses spécifiques.

L'EQ-i convient aux personnes de plus de 18 ans et dure de 20 à 30 minutes.

### Pourquoi se servir de cet outil ?

Les compétences mesurées par l'outil EQ-i aident les candidats à acquérir une compréhension globale de leurs comportements, de leurs forces et de leurs faiblesses. Grâce à cette connaissance, ils peuvent identifier les domaines spécifiques qui peuvent être améliorés par la formation

### Utilisateurs visés

#### Employeurs

Les employeurs peuvent utiliser cet outil pour identifier les compétences des employés et suivre leur perfectionnement au fil du temps. Cela permet aux employeurs de savoir sur quelles compétences sociales et émotionnelles ils doivent se concentrer et si les outils de développement professionnel ou la formation offerts aux employés ont été efficaces pour développer ces CSE.

#### Spécialistes en planification de carrière

L'EQ-i peut aider les spécialistes à aider les personnes à la recherche d'un emploi ou d'une promotion professionnelle. Comme cet outil exige une auto-évaluation et la connaissance de soi quant à ses compétences sociales et émotionnelles, les planificateurs de carrière peuvent travailler efficacement avec les candidats afin de les guider vers des emplois qui leur plairont et dans lesquels ils excelleront.

#### Chercheurs d'emploi

Les chercheurs d'emploi peuvent utiliser cet outil de mesure pour évaluer leurs propres compétences et repérer les emplois potentiels qui correspondent à leurs compétences. Sur la base des réponses, l'EQ-i génère un profil qui inclut des suggestions d'emplois potentiels.



## Validité

L'EQ-i est utilisé au niveau international depuis plus de 20 ans et de nombreuses études ont démontré sa fiabilité et sa validité. L'outil permet de saisir la manifestation des CSE dans un contexte de performance typique. Des études de l'outil, examinées par des pairs, n'ont pas trouvé de différences significatives entre les réponses de diverses populations dans le monde, ce qui démontre son applicabilité interculturelle.

Un sujet de préoccupation tient au fait que les utilisateurs surestiment souvent leurs CSE. L'EQ-i a également tendance à mesurer des constructs positifs sans tenir compte des émotions négatives courantes comme la fureur, le chagrin ou la culpabilité. L'outil a été critiqué du fait qu'il mesure des constructs trop similaires à ceux des outils de mesure de la personnalité comme les « Big Five », qui sont basés sur des traits stables, plutôt que sur la mesure d'aptitudes et de compétences spécifiques.

## Mesure des compétences sociales et émotionnelles

Les définitions fournies ci-dessous sont celles décrites dans le modèle d'intelligence émotionnelle sociale Bar-On, qui constitue la base de l'EQ-i, développé par la psychologue Reuven Bar-On.

### Perception de soi

- **Image de soi** : notre capacité à porter un regard sur soi et à bien nous percevoir, nous comprendre et nous accepter.
- **Réalisation de soi** : notre capacité à nous fixer des objectifs personnels et la volonté de les atteindre afin de réaliser notre potentiel.
- **Conscience de soi émotionnelle** : notre capacité à prendre conscience de nos émotions, à les identifier et à les comprendre.

## Accéder à l'outil

Une certification appropriée est nécessaire pour garantir que les praticiens puissent administrer correctement l'outil et comprendre ses résultats.

### Information sur la certification :

<https://www.eitrainingcompany.com/eq-i-certification/>  
alievo.com - Programme de certification EQ-i 2.0® et EQ 360®

### Faire le test :

<https://www.eitc.shop/product/ei-assessment-debrief-coaching/>

### Expression de soi

- **Expression émotionnelle** : notre capacité à être conscient de nos émotions et à les comprendre.
- **Assertivité** : notre capacité à exprimer nos émotions de manière efficace et constructive.
- **Indépendance** : notre capacité à être autonome et à ne pas dépendre des autres sur le plan émotionnel.

### Compétences interpersonnelles

- **Relations interpersonnelles** : notre capacité à établir et à maintenir des relations mutuellement satisfaisantes et à entretenir de bonnes relations avec les autres.
- **Empathie** : notre capacité à être conscient du ressenti des autres et à le comprendre.
- **Responsabilité sociale** : notre capacité à nous identifier à des groupes sociaux, entre amis, au travail et dans la communauté, et à coopérer avec d'autres de manière constructive et contributive.

### Prise de décision

- **Résolution de problèmes** : notre capacité à résoudre efficacement des problèmes de nature personnelle et interpersonnelle.
- **Épreuve de réalité** : notre capacité à valider objectivement nos sentiments et nos pensées en les confrontant à la réalité extérieure.
- **Contrôle des impulsions** : notre capacité à contrôler efficacement et de manière constructive les émotions.

### Gestion du stress

- **Souplesse** : notre capacité à nous adapter et à modifier nos sentiments, notre façon de penser et notre comportement en fonction de nouvelles situations et circonstances.
- **Tolérance au stress** : notre capacité à gérer nos émotions de façon efficace et constructive.
- **Optimisme** : notre capacité à maintenir une attitude positive et nourrie d'espoir face à la vie, même dans l'adversité.

Partenaires FSC

Financé par le programme  
des Compétences futures du  
gouvernement du Canada.

Canada

Ryerson  
University

Le Conference  
Board du Canada

blueprint

