

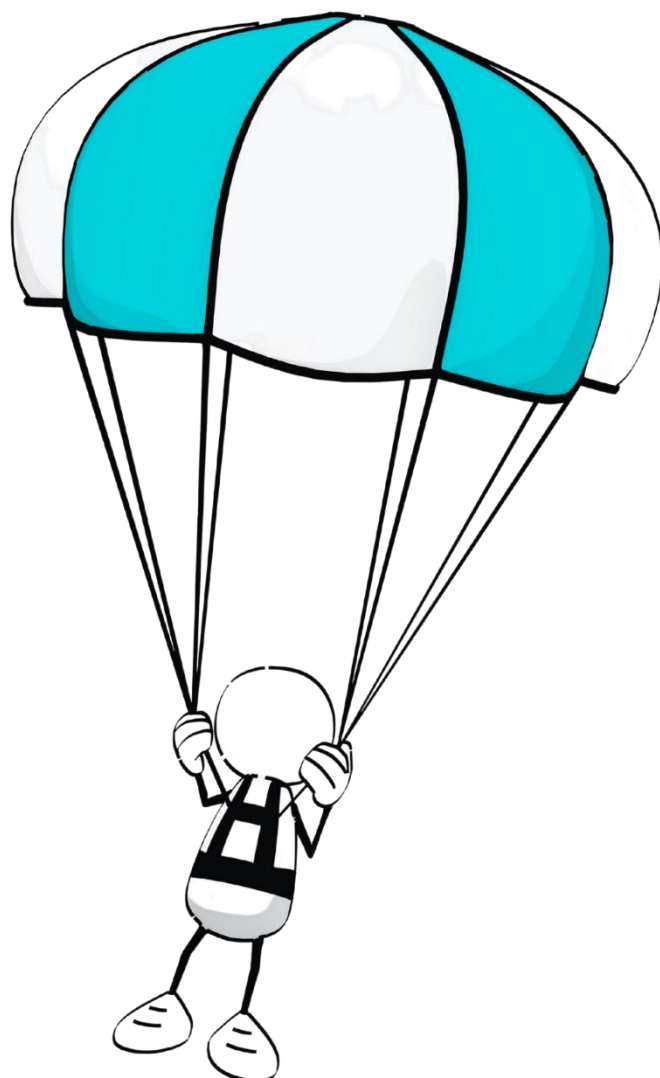
Confiance en soi, narcissisme et affirmation de soi sont des thèmes essentiels qui sont abordés parmi des dizaines d'autres dans le cadre du programme de certification IRPA en intelligence émotionnelle. Découvrez dès maintenant votre positionnement sur ces traits.

## MINI-QUESTIONNAIRE ET GRANDES RÉPONSES



Répondez en **deux minutes** aux questions de la page suivante et **découvrez immédiatement** votre positionnement sur deux talents incontournables au cœur de  **votre intelligence émotionnelle**

L'Intelligence  
émotionnelle,  
c'est comme les  
parachutes,  
quand on n'en a  
pas, on s'écrase.







CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

# CARTOGRAPHIE DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

## CONFIANCE PROJÉTÉE ET AFFIRMATION DE SOI

Sur une échelle de « 0 à 10 »

Inscrivez ici le total de vos « X » marqués à la colonne « Plutôt vrai »  
pour chacune des deux séries de questions



Série A : \_\_\_\_\_

Série B : \_\_\_\_\_

**Prenez connaissance des informations se rapportant à vos  
résultats personnels aux pages suivantes**

*Si vous avez des questions concernant ce rapport de profil ou si vous voulez en savoir plus sur nos outils IRPA de connaissance de soi, pour individus et entreprises, nous vous invitons à nous contactez par téléphone au :*

**+212 (701) 211 296 / 06 61 71 68 28** ou par courriel : [abirhaou.irpa@gmail.com](mailto:abirhaou.irpa@gmail.com)



CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## SÉRIE A

## CONFIANCE PROJÉTÉE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# INTERPRÉTATION SELON VOTRE RÉSULTAT

## PERSONNALITÉ CONFIANTE EN ELLE-MÊME vers NARCISSIQUE

En hibernation 0 et 1	Dans les attitudes 2 à 4	Dans les comportements 5 à 7	Niveau d'alerte 8 à 10
Faible influence sur les croyances, les attitudes, les comportements	Influence sur les croyances, <b>les attitudes</b> et certains comportements	Influence marquée sur les croyances, les attitudes et <b>les comportements</b>	Déséquilibre possible Stress ou inquiétudes Plusieurs inconforts
SOUS-ESTIME	CONFIANCE	CONFIANCE - NARCISSIQUE	NARCISSISME
0 1	2 3 4	5 6 7	8 9 10

### RÉSULTATS DE 0 à 1

- Apprenons à nous estimer sans chercher à dominer. Nous nous sous-estimons souvent dans des situations où nous pouvons pourtant réussir de belles et grandes choses.

### RÉSULTATS DE 2 À 5

- Avoir confiance que nous réussirons notre action est à la base de la plupart des succès. L'amour de soi est souhaitable dans des environnements ou situations de compétition. Être convaincu de sa supériorité est nécessaire parfois pour s'engager dans une lutte épuisante et incertaine. S'affirmer en respectant ses besoins ne réclame pas une supériorité sur les autres cependant. On présente un bel équilibre dans le cadre de nos relations avec les autres. On affirme sa confiance en soi dans l'action.

### RÉSULTATS DE 6 À 10

- Se mettre en avant... d'accord, mais attention à l'oubli et au mépris des autres. Plus notre résultat est élevé à partir de « 6 », plus nous sommes à risque de devoir porter attention aux dérapages comportementaux et verbaux envers les autres. Attention à ne pas s'approprier des privilèges supérieurs tout en le laissant savoir. Peut-être marquons-nous une tendance à ne pas écouter, à ne pas respecter, à ne pas remercier..., ce qui peut agacer à l'occasion son entourage.
- Vous arrive-t-il à l'occasion de ne pas communiquer clairement, pour garder par exemple une forme de pouvoir. Ou bien avez-vous tendance à ne pas formuler clairement vos attentes dans une forme de manipulation ? Il pourrait vous arriver également de chercher même instinctivement à culpabiliser l'autre ou à changer d'opinions et de comportements en fonction des situations. Peut-être ne voyez-vous pas aisément les besoins des autres et que vous avez tendance à ne pas tenir compte de leurs réels besoins? Cette dernière question peut s'adresser à vous, si vous avez obtenu ici une note de « 8 », ou plus assurément si vous décrochez un « 9 » ou un « 10 ».





CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## SÉRIE B

## AFFIRMATION DE SOI

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

# INTERPRÉTATION SELON VOTRE RÉSULTAT

### AFFIRMATION DE SOI EN RELATION AVEC AUTRUI

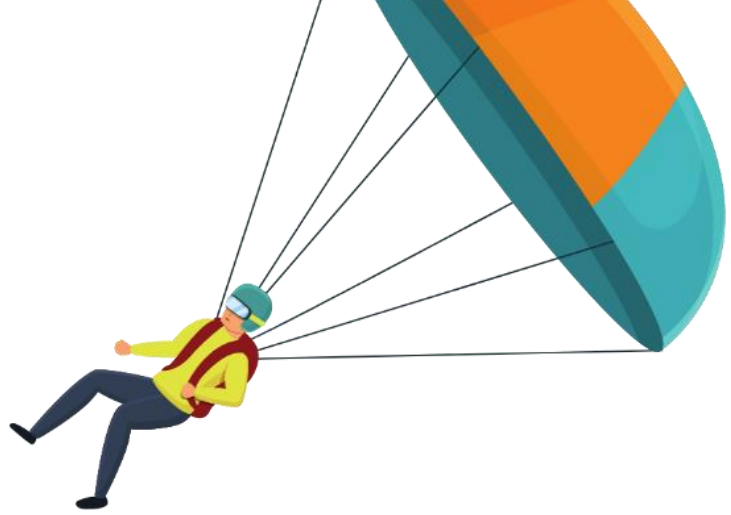
<b>Forte affirmation</b> <b>Entre 10 et 8</b>	<b>Affirmation moyenne</b> <b>Entre 7 à 5</b>	<b>Manque d'affirmation</b> <b>Entre 4 à 2</b>	<b>Niveau d'alerte</b> <b>Entre 1 à 0</b>
<p>Vous témoignez d'une <b>forte capacité</b> à vous affirmer, tant dans un contexte professionnel que dans votre vie privée.</p>	<p>Vous témoignez d'une affirmation de soi de niveau moyen, <b>généralement en équilibre</b> avec votre entourage de confiance.</p>	<p>Votre <b>manque d'affirmation de soi</b> est marqué dans plusieurs contextes de votre vie et cela est perceptible par les gens qui vous côtoient au quotidien.</p>	<p>Vous souffrez d'un <b>grave manque d'affirmation de soi</b>. Déséquilibre possible Stress ou inquiétudes Plusieurs inconforts</p>

Voyez toute l'information sur l'affirmation de soi aux pages suivantes





CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Cartographie des compétences émotionnelles

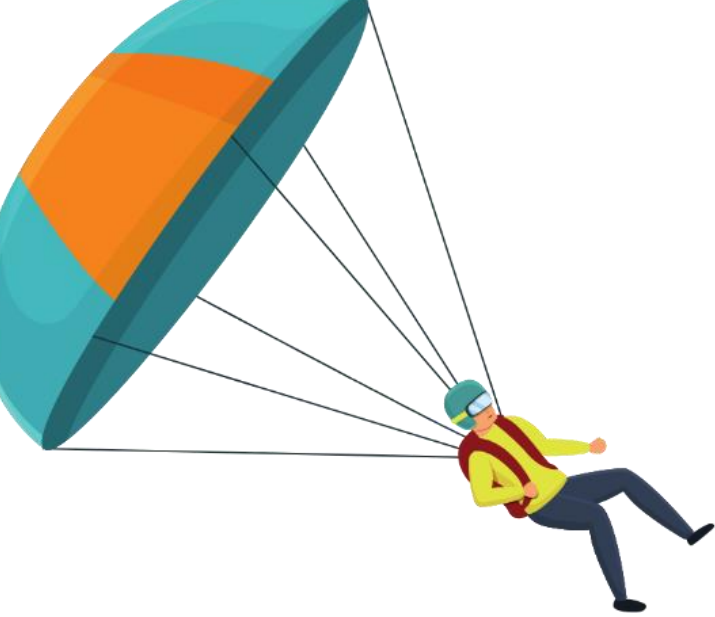
### Affirmation de soi

S'affirmer, c'est prendre sa place parmi les autres. Exprimer ses désirs et ses besoins en respectant ceux des autres. L'affirmation de soi recherche l'équilibre relationnel :

*« Je suis aussi important que l'autre, mais l'autre est aussi important que moi. »*

1. Une attitude affirmée et sûre de soi favorise l'égalité dans les relations humaines en nous permettant d'agir au mieux de nos intérêts, de nous défendre sans éprouver d'anxiété excessive, d'exprimer nos sentiments librement et sans détour et d'exercer nos droits sans envahir ceux des autres.
2. Être affirmé, c'est oser demander de l'aide à une amie, dire non à une surcharge de travail, se défendre face à des critiques abusives, apporter des solutions concrètes et constructives aux problèmes, aborder calmement les conflits.
3. En définitive, l'affirmation de soi est une méthode humaniste qui permet de changer notre vision de nous-mêmes et de notre relation aux autres.
4. Il s'agit de sortir de relations possessives pour avoir des relations égalitaires avec les autres. Nous pourrions ainsi vivre dans un monde moins conflictuel où les choses pourront être dites clairement et où la notion de confiance relationnelle pourra s'exprimer.
5. Autrement, l'affirmation de soi permet de prendre confiance et d'avoir une meilleure estime de soi.





CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Cartographie des compétences émotionnelles

### Affirmation de soi

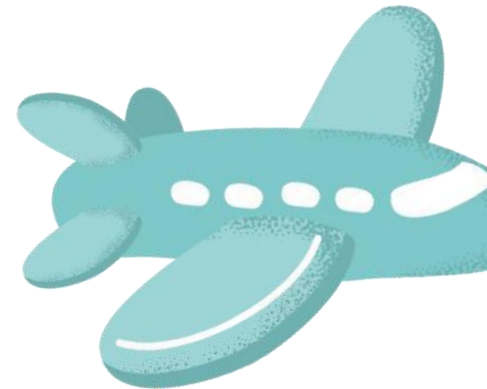
#### Les quatre (4) grands types de comportements en affirmation de soi

Le comportement **passif**

Le comportement **agressif**

Le comportement **affirmé**

Le comportement **manipulateur**



#### L'affirmation de soi par comportement de type **passif**

N'exprime pas ses droits et opinions; Laisse plutôt les autres exprimer leurs désirs; Se sent frustré; Se sent dévalorisé; Fini par douter de soi.

#### L'affirmation de soi par comportement de type **manipulateur**

Avancer vers l'autre avec un MASQUE SYMPATHIQUE (Faire des compliments; Envoyer des messages positifs); CONTRAINDRE ENSUITE l'autre à répondre à nos besoins. Ce comportement manipulateur est à repérer car il met très mal à l'aise et, quand il se répète, peut être réellement destructeur.

#### L'affirmation de soi par comportement de type **agressif**

Tendance à s'imposer aux autres sans tenir compte d'eux; Provoque des dégâts relationnels par suite de comportements agressifs; Crée le vide relationnel autour d'eux.

#### L'affirmation de soi par comportement de type **affirmé**

Exprime son besoin d'être aidé; S'exprime avec calme, sans agressivité. L'avantage de ce comportement affirmé est qu'il permet de se sentir bien car nous nous exprimons et il permet également à l'autre de se sentir bien car on ne l'agresse pas.



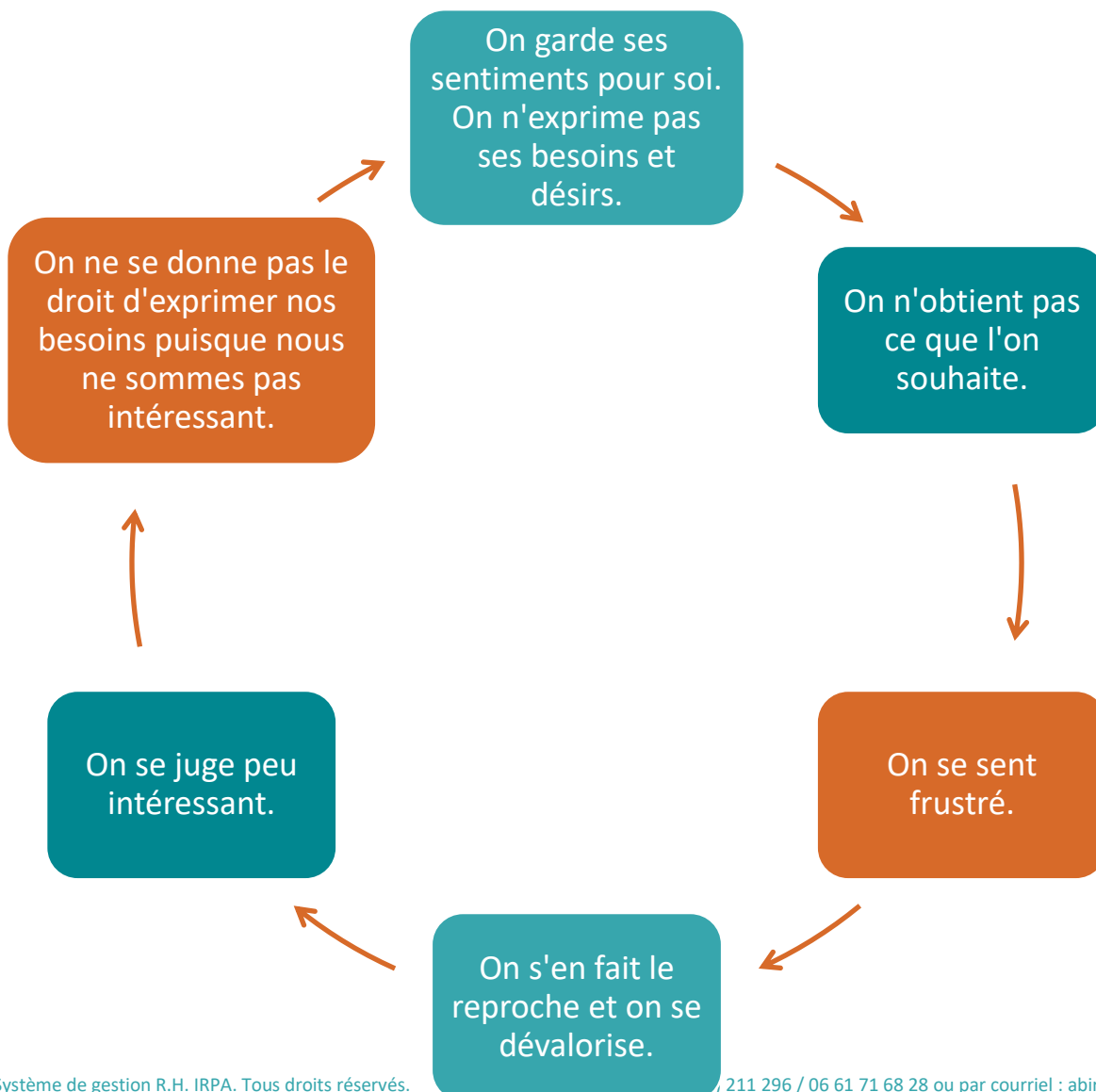
CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Cartographie des compétences émotionnelles

### Affirmation de soi

### Le cercle vicieux de l'autodévalorisation







CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Cartographie des compétences émotionnelles

### Affirmation de soi

#### L'affirmation au quotidien

L'affirmation au quotidien c'est essentiellement se donner le droit de s'affirmer sans se laisser paralyser par des pensées restrictives et négatives largement répandues, telles que :

- Demander c'est mal élevé
- Ma demande va déranger l'autre
- Si je demande, je m'impose à l'autre
- L'autre doit deviner mes besoins
- Il est inutile de demander; ce sera de toute façon refusé

On peut remplacer ce genre de pensées qui nous empêchent d'agir par des pensées plus constructives nous permettant de demander plus facilement, par exemple :

- Une demande directe et claire permet au moins à l'autre de savoir à quoi s'en tenir
- Si je ne demande rien, je n'aurai rien
- Une demande affirmée laisse à l'autre la possibilité de dire non ou de négocier
- Je ne peux pas être sûr à l'avance que ce soit refusé, je le verrai bien lorsqu'on me répondra

#### Prendre sa place et dire « non »

Le genre de pensées empêchant de dire « non » :

- Si je refuse, je vais blesser l'autre
- Si je refuse, je vais entrainer un conflit, ce sera à cause de moi
- Je n'ai pas le droit de dire « non »
- Dire non, c'est égoïste

#### Pourquoi garder la liberté de dire « non » est essentiel ?

- Dire non est une façon de se protéger et de poser nos limites aux autres
- Si je ne dis pas non, je suis comme une maison pas de fenêtres dans laquelle toutes les intempéries rentrent, inondent mes sols et la rendent inhabitable
- Si je dis tout le temps oui, les autres vont m'envahir, entrer dans ma maison et m'habiter de l'intérieur. Au bout d'un certain temps, je ne saurai plus qui je suis, je serai considéré comme une personne sans personnalité
- Il est important de dire non pour prendre sa place parmi les autres et pour montrer qu'on est là
- Il est aussi important d'accepter que les autres nous disent non parce qu'ils ont aussi une place et qu'ils n'ont pas à répondre à toutes nos demandes
- En définitive, dire non c'est se donner une identité, sans laquelle on ne sait pas qui on est.



CERTIFICATION EN  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Cartographie des compétences émotionnelles

### Affirmation de soi

#### Savoir dire non

Les phrases à se répéter pour s'aider soi-même :

- Je peux très bien dire non tout en respectant l'autre et ses opinions
- Refuser une chose n'est pas refuser la personne et encore moins la relation
- S'il me respecte, l'autre doit accepter mon refus sans se fâcher

#### Développer les aptitudes favorables à l'affirmation

Exprimons-nous en respectant les autres.

- Une critique bien formulée est une critique précise centrée sur le comportement qui me dérange chez l'autre et non sur ce qu'il est de façon générale.
- Il ne doit pas y avoir de jugement de valeur dans notre critique.
- La critique doit être constructive.
- On peut exprimer ses émotions négatives à condition de proposer une solution constructive pour faire évoluer la situation.

#### Éliminer la critique négative de soi et procéder à des encouragements

Plus on rumine de l'intérieur, plus on écoute sa radio critique, moins on en dit. Nos pensées négatives, en même temps qu'elles nous envahissent nous empêchent d'agir. Par exemple lorsqu'on ne prend pas la parole, c'est peut-être que nous avons en tête ce genre de pensées : « Je n'ai rien d'intéressant à dire ». S'ensuit tout un processus comme nous l'avons vu à la page présentant le cercle vicieux de l'autodévalorisation. Il faut donc savoir s'encourager en favorisant les pensées de soutien à cet effet, comme :

- Après tout, même si j'ai tort, je me sentirai mieux si j'exprime mon opinion durant cette réunion. Au moins, je serai fier d'avoir participé au débat.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir toujours quelque chose d'extrêmement intéressant à dire pour participer à une discussion; l'important est de participer.
- Comment savoir ce qui intéresse l'autre? Mieux vaut lui parler et voir s'il s'intéresse à ce que je dis.
- Peut-être que ce compliment est réel et justifié et que j'ai réellement cette qualité.
- Même si je bredouille en parlant, ce n'est pas très grave, le principal est que je dise ce que j'ai à dire.
- J'ai le droit de refuser quelque chose; l'autre doit pouvoir accepter mon refus.

#### Savoir formuler une critique

- Bien formuler une critique permet de mieux s'exprimer, de se sentir soulagé et d'avoir plus de chance d'obtenir gain de cause.
- Décrire la situation sur une base factuelle, neutre.
- Exprimer son (ses) émotion(s) négative(s) à la 1<sup>ière</sup> personne du singulier (« JE »).
- Suggérer une solution positive et constructive.
- Informer de la (les) conséquence(s) positive(s) sur vos émotions si l'autre accepte le changement.