



**CCLD**  
RECRUTEMENT AUGMENTÉ  
DE TALENTS COMMERCIAUX

# **RAPPORT**

## **EMOTION 2**

### **LAURENT CLERC**

Test passé le 8 Octobre 2021 en 47 mn 36 sec

Rapport personnalisé développé par Central Test.

Le test EMOTION 2 et le logo Central Test sont des marques déposées.

Tout droit de reproduction, modification ou réutilisation doit être accordé par écrit par l'éditeur Central Test.

# Sommaire

1. Introduction
2. Indicateurs
3. Graphique
4. Résumé du profil
5. Scores aux facteurs, définitions et commentaires personnalisés
6. Profil général
7. Points de développement

## 1 - Introduction

**Veillez trouver ci-joint un guide pour vous aider à interpréter les scores affichés dans ce rapport.**

### GUIDE DE L'UTILISATEUR DES RANGS PERCENTILES

**EMOTION 2** est un questionnaire conçu pour évaluer l'intelligence émotionnelle, l'aptitude à percevoir et à gérer efficacement ses émotions et celles des autres.

#### Comment interpréter le rapport :

- Les scores d'EMOTION 2 sont compris entre 0 et 10. Ils sont présentés de deux manières: le rang percentile (une comparaison de votre performance avec un groupe de comparaison) ainsi que le score brut (votre score réel). Vous trouverez plus de détails dans la section "Scores aux facteurs, définitions et commentaires personnalisés".
- Les commentaires personnalisés relatifs aux facteurs sont l'interprétation des scores obtenus. Il délivrent des informations complémentaires sur votre nature et la manière dont vous vous percevez.

## 2 - Indicateurs

### Quotient Emotionnel

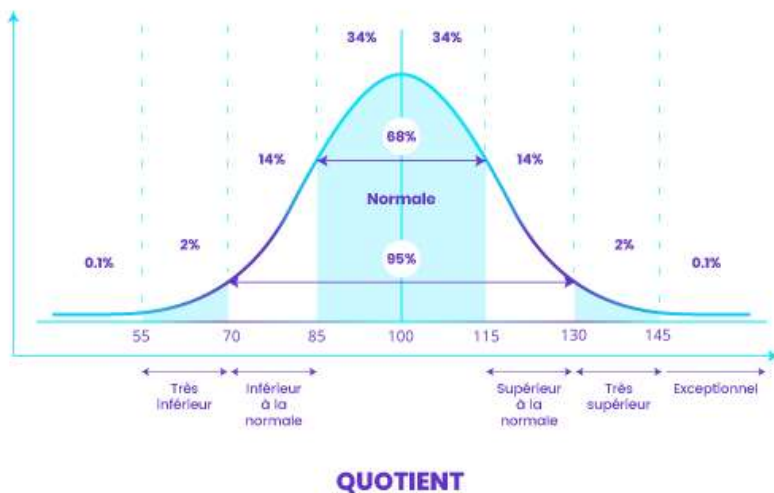
Cet indicateur présente le score global de quotient émotionnel, suivi d'un résumé du score obtenu et d'un graphique situant le score au sein de la population de référence.

**Quotient**  
**128**

Les résultats d'LAURENT CLERC indiquent qu'il a un excellent niveau d'intelligence émotionnelle. Il semble être très conscient de ses émotions et de celles de son entourage, il sait également où se trouvent ses forces et ses faiblesses. Ceci l'aide à faire face à des situations de stress intense. Il peut cependant utiliser ce rapport pour cerner les zones de perfectionnement qu'il pourrait avoir.

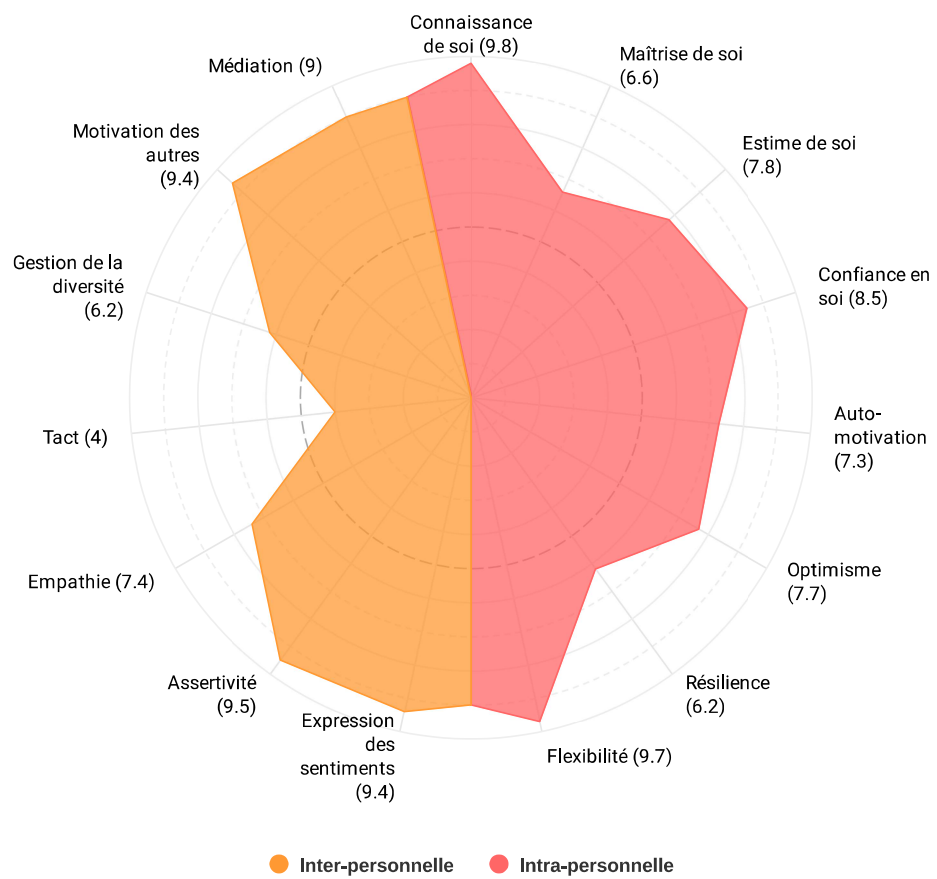
Le graphique ci-dessous illustre la distribution normale des scores, avec un score moyen de 100. Les scores entre 85 et 115 sont fréquents, alors que les scores supérieurs à 115 et inférieurs à 85 ont moins de chance de se produire dans la population, et deviennent d'autant plus rares qu'ils s'éloignent de la moyenne.

#### RÉPARTITION DES SCORES



3 – Graphique

Représentation visuelle des résultats sur tous les facteurs interpersonnels et intrapersonnels (score sur 10).



## 4 – Résumé du profil

Vous trouverez dans cette section les traits qui se démarquent le plus du profil de LAURENT CLERC.

### Précautions pour l'interprétation des résultats :

- Certains traits de personnalité peuvent se contredire, il en va ainsi de la personnalité.
- S'agissant d'un questionnaire d'auto-évaluation, n'oubliez pas d'aborder les points saillants avec le/la candidat(e) ou employé(e).
- Nous vous invitons à consulter la section « Les commentaires » de ce rapport pour un descriptif plus personnalisé du profil.

### Les points forts

LAURENT CLERC fait preuve de très bonnes capacités d'introspection et a une bonne compréhension de lui-même et de ses besoins. Il connaît le raisonnement qui sous-tend ses émotions et ses comportements dans la plupart des situations, aussi nouvelles soient-elles.

LAURENT CLERC est très flexible et peut facilement faire face au changement. Il est tout à fait capable d'adapter son comportement et ses attitudes, et de faire preuve de flexibilité dans ses rapports avec les autres.

LAURENT CLERC est tout à fait capable de dire ce qu'il pense et ce qu'il ressent, même dans des situations où les autres peuvent être en désaccord avec lui. Il ne fuit pas la confrontation et est excellent lorsqu'il s'agit de défendre son point de vue et ses opinions.

### Les axes d'amélioration

Aucun trait dominant ne ressort du profil

### Conseils

Aucun trait dominant ne ressort du profil

## 5 – Scores aux facteurs, définitions et commentaires personnalisés

Cette section délivre les graphiques de rangs percentiles et les commentaires personnalisés qui reflètent le score du candidats pour chaque facteurs.

En plus d'afficher le score obtenu, le graphique permet d'obtenir une représentation visuel du rang percentile du candidat. Celui-ci permet une analyse de la performance de l'individu par rapport au groupe de comparaison, permettant ainsi d'en tirer des conclusions pertinentes. Par exemple, un score de 7.3 équivaut à un rang percentile de 73%, ce qui signifie que la personne a fait mieux que 73% des participants du groupe de comparaison, cela ne signifie pas que la personne a eu un score de 73% au test.

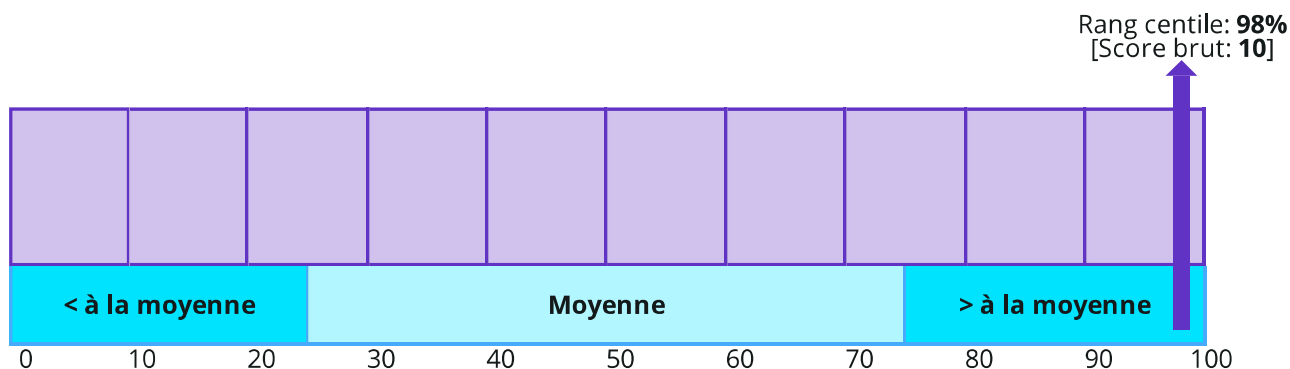
Les scores bruts sont également affichés, et peuvent être utilisés pour comprendre à quoi correspond le score réel du candidat par rapport au groupe de comparaison. Par exemple, un candidat peut avoir un score brut de 6.1 et un rang percentile de 7. Ceci signifie que la personne a fait mieux que 70% des participants du groupe de comparaison, et que 30% des participants de ce même groupe a fait mieux, situant le participant dans la moyenne haute.

### Intelligence intra-personnelle

**L'intelligence intra-personnelle englobe les facteurs qui sont essentiels pour permettre à un individu de comprendre pleinement ses émotions et de les gérer efficacement. Vous trouverez ci-dessous le score, la définition et le commentaire personnalisé pour chaque facteur de ce groupe.**

#### Connaissance de soi

**Score**  
**9.8/10**

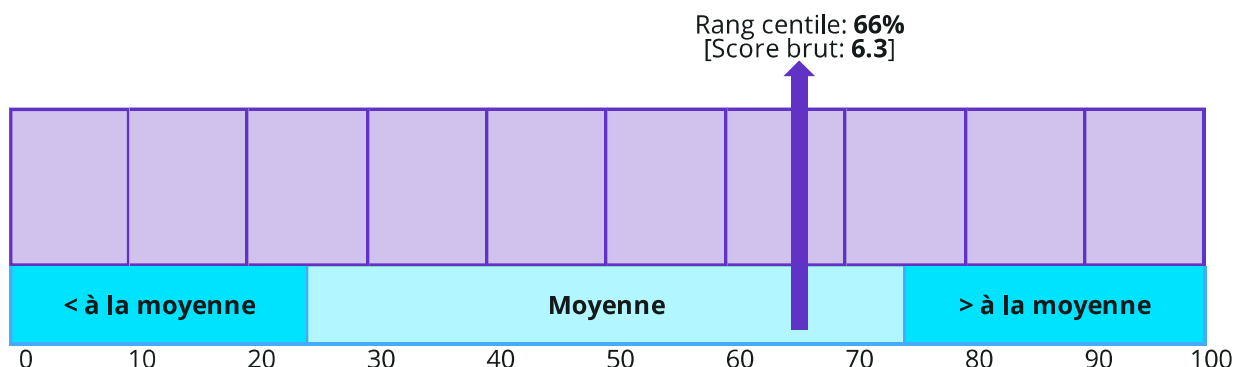


LAURENT CLERC est susceptible de consacrer beaucoup de temps à son introspection et à réfléchir sur lui-même et sur ses émotions. Il sait exactement pourquoi il éprouve un certain sentiment dans une situation donnée. Ainsi, LAURENT CLERC peut comprendre et anticiper ses réactions émotionnelles et, donc, mieux les contrôler, ce qui le rend bien armé pour affronter des situations nouvelles ou exigeantes sur le plan émotionnel.

#### 📌 Définition

La connaissance de soi est la capacité d'avoir conscience de soi et de se comprendre, ainsi que ses émotions, ses besoins et ses désirs. Elle permet aux individus d'identifier ce qu'ils ressentent et, en retour, de savoir ce qui est le mieux pour eux, même dans des situations nouvelles et exigeantes sur le plan émotionnel.

## Maîtrise de soi

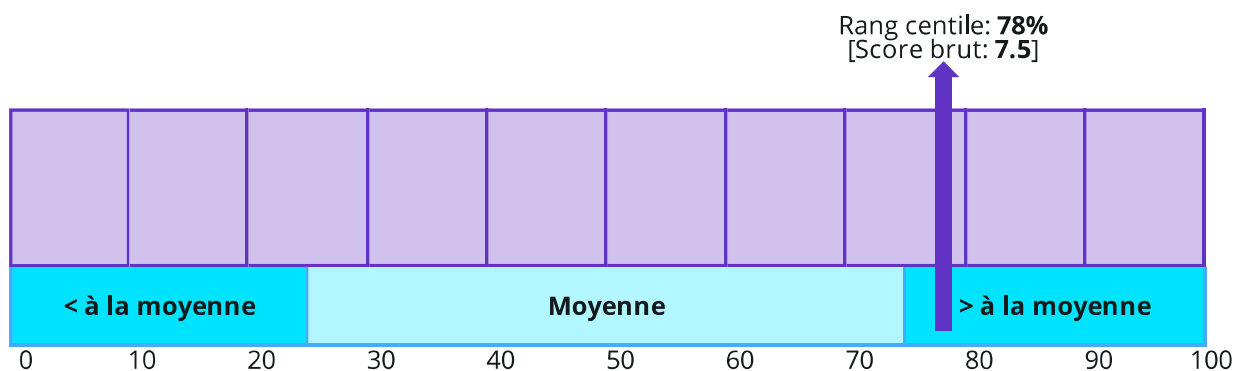
**Score**  
**6.6/10**

LAURENT CLERC a un haut niveau de maîtrise de soi. Dans les situations stressantes ou inhabituelles, il sait prendre du recul, analyser la situation de manière objective et canaliser ses émotions difficiles telles que la colère ou la frustration, et les utiliser de façon constructive. Il est capable de garder son calme, même dans les situations les plus stressantes, ce qui lui permet de prendre des décisions éclairées.

## Définition

La maîtrise de soi est la capacité de maîtriser ses impulsions et de réguler ses réactions, tout en gardant l'esprit clair et un comportement adapté. Dans les situations difficiles, la maîtrise de soi permet aux individus de se ressaisir et d'empêcher leurs émotions de prendre le dessus et d'influencer leur comportement.

## Estime de soi

**Score**  
**7.8/10**

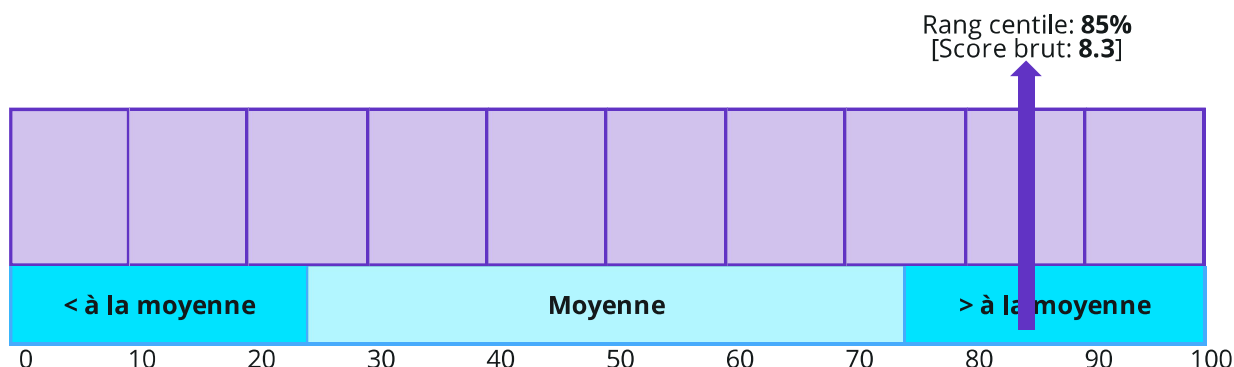
Pleinement conscient de ses traits positifs et négatifs, LAURENT CLERC s'accepte pour ce qu'il est et comprend ce qu'il vaut. Son haut niveau d'estime de soi l'aide à s'affranchir des critiques des autres et à ne pas se laisser affecter par celles-ci.

## Définition

L'estime de soi est la capacité d'évaluer de façon réaliste sa valeur, notamment ses forces et ses limites. Les personnes ayant cette compétence sont capables de se voir telles qu'elles sont, de se concentrer sur leurs forces et d'accepter leurs faiblesses, se libérant ainsi des critiques des autres.



## Confiance en soi

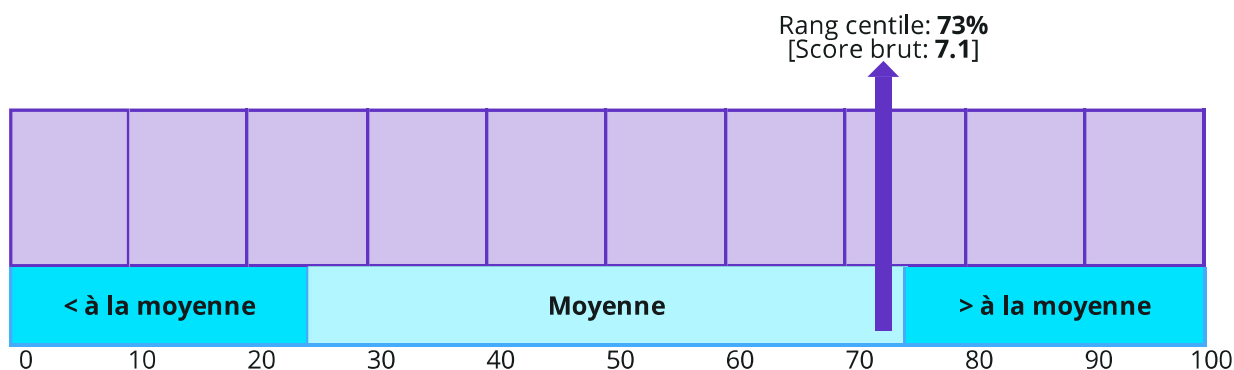
**Score  
8.5/10**

LAURENT CLERC a une grande confiance en lui-même et croit en ses capacités. Très peu susceptible de douter de ses choix ou de se remettre en question, il n'a pas peur de saisir de nouvelles opportunités ou de se fixer des objectifs très ambitieux. LAURENT CLERC doit s'assurer de rester ouvert aux critiques constructives et d'être capable de se remettre en question lorsqu'il commet une erreur.

## Définition

La confiance en soi est la capacité d'avoir une forte croyance en soi et en ses propres capacités. Les personnes qui ont confiance en elles ne doutent pas souvent d'elles-mêmes ; elles sont capables de se fier à leurs compétences et à leur jugement là où d'autres ne le peuvent pas, y compris dans des situations nouvelles ou difficiles.

## Auto-motivation

**Score  
7.3/10**

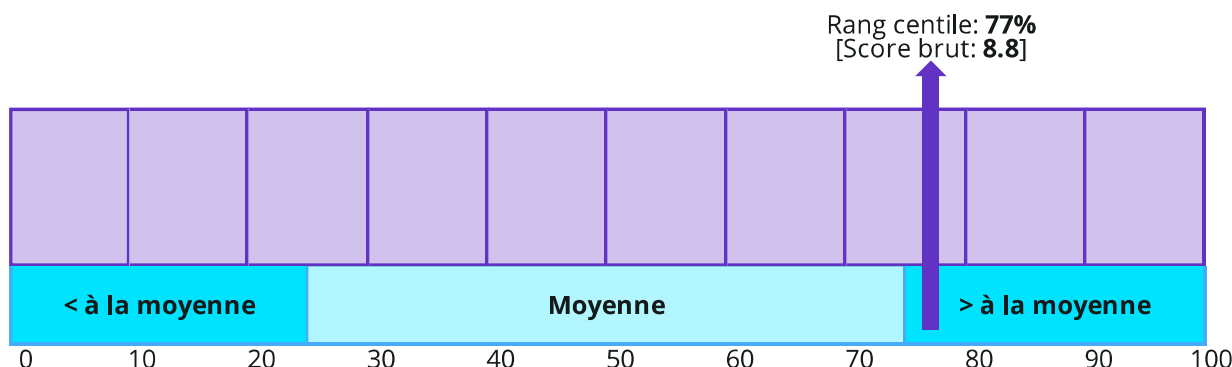
LAURENT CLERC sait se motiver seul, c'est-à-dire qu'il est capable de trouver la détermination et la motivation nécessaires en lui-même pour atteindre ses objectifs. Dans la plupart des situations, il reste concentré sur l'accomplissement de ses projets malgré les obstacles. Dans certains projets très complexes, LAURENT CLERC peut parfois manquer de persévérance et avoir besoin du soutien des autres pour retrouver sa motivation. Cependant, il a en général un bon niveau de motivation.

## Définition

L'auto-motivation est la capacité de trouver en soi le désir d'atteindre un but final, malgré les obstacles et sans dépendre d'un quelconque encouragement extérieur. L'enthousiasme et une attitude positive sont des éléments cruciaux permettant aux individus d'avancer et de progresser de façon autonome, sans avoir besoin d'encouragements des autres.

## Optimisme

**Score**  
**7.7/10**



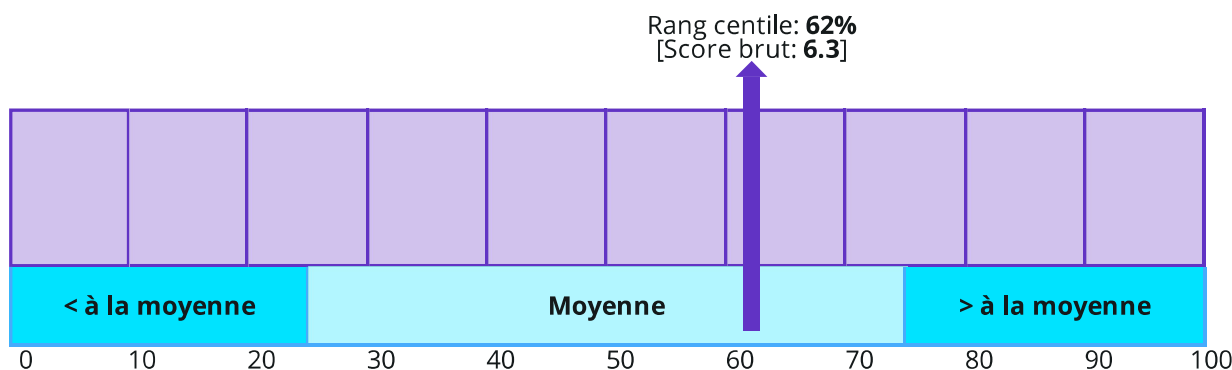
Dans la plupart des cas, LAURENT CLERC se concentre sur l'aspect positif de la situation à laquelle il fait face et reste optimiste. Il est peu probable qu'il laisse passer une opportunité par crainte de l'échec, car il s'attend à de bons résultats. Face à l'adversité, LAURENT CLERC peut parfois avoir du mal à maintenir son optimisme, ce qui pourrait l'empêcher d'atteindre ses objectifs dans ces situations plus difficiles. Cependant, de manière générale, il reste de nature optimiste.

### 📌 Définition

L'optimisme renvoie à la capacité d'affronter les situations et les problèmes avec une attitude positive et, grâce à la réflexion, de se concentrer sur le meilleur résultat possible de chaque situation. Les personnes optimistes sont plus susceptibles de saisir chaque occasion et de tirer le meilleur parti des mauvaises situations.

## Résilience

**Score**  
**6.2/10**



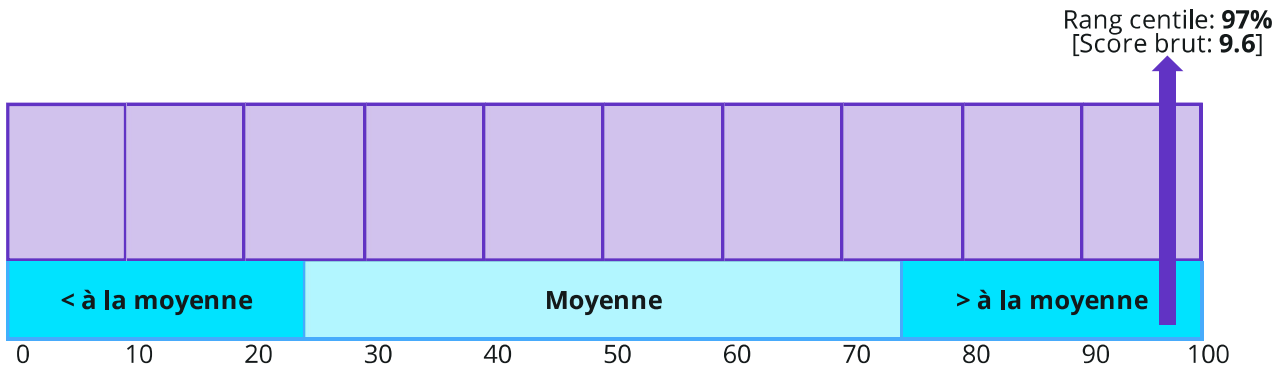
LAURENT CLERC est capable de se remettre de ses échecs sans se décourager. Dans la plupart des situations, il est capable de rester concentré sur l'avenir et de considérer les erreurs et les échecs comme des occasions d'apprendre, ce qui lui permet de grandir. Face à des situations très difficiles ou inhabituelles, LAURENT CLERC peut être mis en difficulté et peut avoir besoin de soutien supplémentaire pour retrouver sa maîtrise de soi. Cependant, il a dans l'ensemble un bon niveau de résilience.

### 📌 Définition

La résilience est la capacité à se remettre rapidement d'un malheur et d'un échec. Les personnes résilientes ne s'autorisent pas à ruminer et surpassent les erreurs. Elles sont capables de rebondir et de se remettre rapidement de mauvaises expériences.

Flexibilité

Score  
9.7/10



LAURENT CLERC sait réagir de façon tout à fait appropriée, tant dans son mode de pensée que dans son comportement, lorsqu'il fait face à des situations inattendues ou qu'il se trouve dans un nouvel environnement. Il saura ainsi déployer des actions optimales qui sont gage de réussite pour s'ajuster parfaitement à ces situations. Face à la nouveauté, LAURENT CLERC est donc capable de s'adapter et de gérer aisément les changements.

Définition

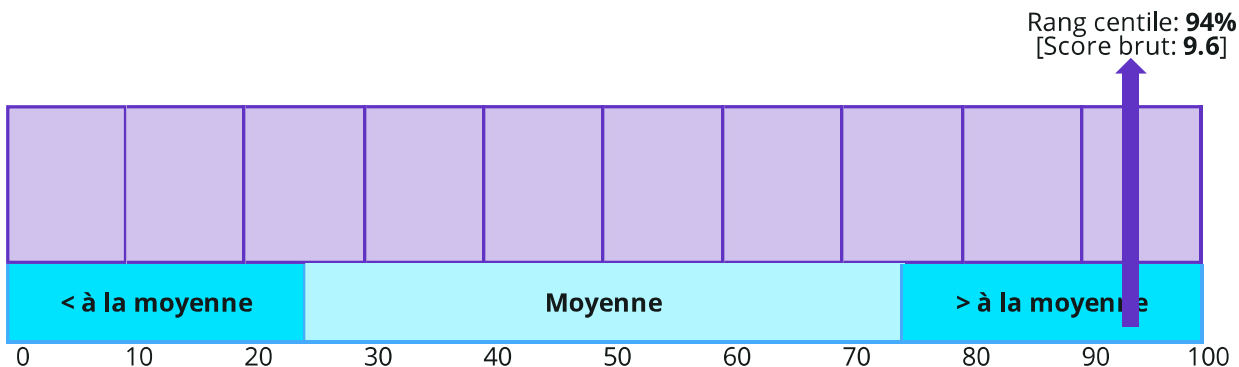
La flexibilité renvoie à la capacité d'adapter sa réflexion et ses émotions à de nouvelles normes et situations. Cela s'accompagne également de la capacité d'un individu à se défaire de ses habitudes et de sortir de sa routine, afin de s'adapter à un environnement inconnu.

Intelligence inter-personnelle

L'intelligence inter-personnelle fait référence aux facteurs émotionnels qui permettent à un individu de facilement comprendre et interagir avec les autres. Vous trouverez ci-dessous le score, la définition et le commentaire personnalisé pour chaque facteur de ce groupe.

Expression des sentiments

Score  
9.4/10



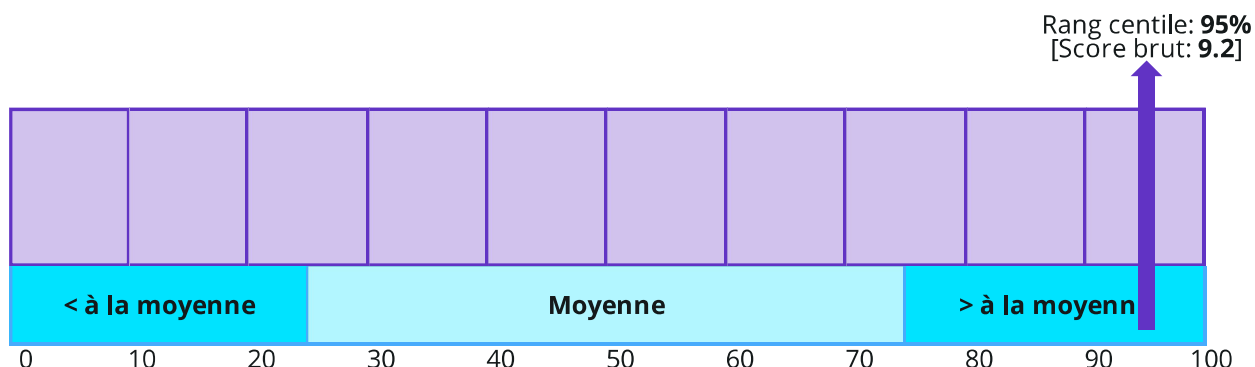
LAURENT CLERC semble très doué pour partager ses émotions aux autres, même sur des sujets sensibles. Il n'a aucun mal à exprimer ses sentiments, ce qui permet à ceux qui l'entourent de comprendre ce qu'il ressent et de l'accompagner de façon appropriée. Par conséquent, LAURENT CLERC peut efficacement affronter les épreuves émotionnelles et les surmonter.

Définition

L'expression des sentiments renvoie à la capacité d'exprimer sans gêne ce que l'on ressent, tant verbalement que non verbalement. Les personnes ayant cette capacité sont capables d'exprimer leurs émotions à d'autres personnes, tout en sachant que cela les aidera à surmonter les difficultés avec l'aide et les conseils des autres.

## Assertivité

**Score**  
**9.5/10**



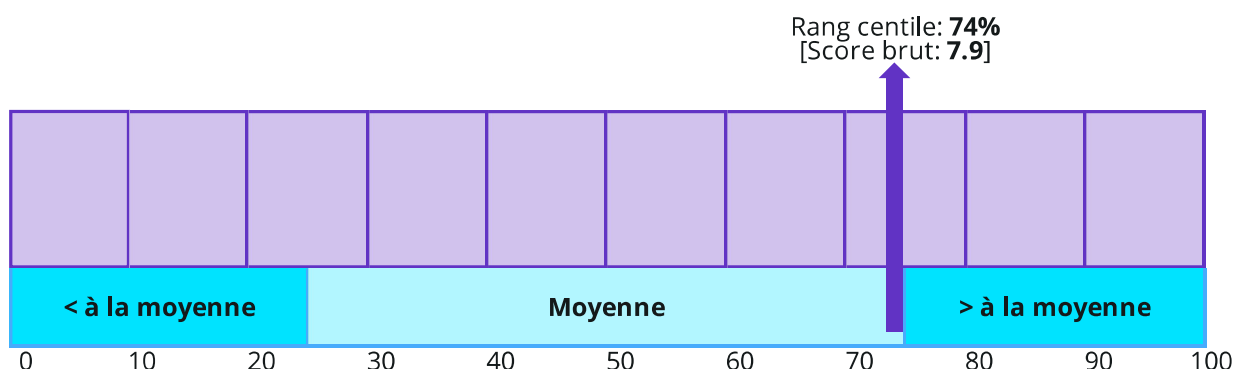
LAURENT CLERC peut très facilement exprimer ses opinions et ses points de vue dans n'importe quelle situation. Il ne les retient pas et les exprime avec conviction. Il n'a pas peur de dire ce qu'il pense, même si cela déclenche un conflit.

📌 Définition

L'assertivité renvoie à la capacité de faire preuve d'audace dans l'expression de ses opinions et de défendre ce en quoi on croit, même dans la mesure où cela peut causer un désaccord. Les personnes affirmées sont capables de confronter ceux avec qui elles ne sont pas d'accord et d'affirmer efficacement leur point de vue.

## Empathie

**Score**  
**7.4/10**



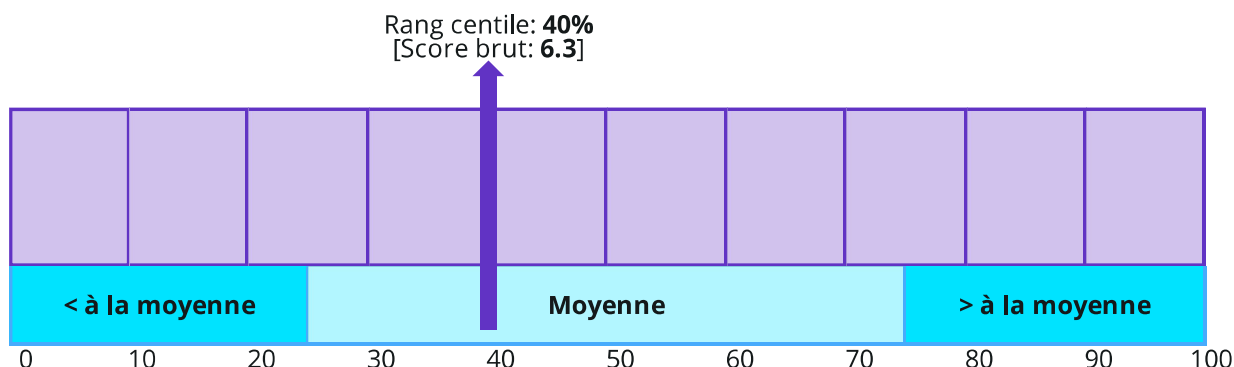
Dans la plupart des situations, LAURENT CLERC peut identifier avec précision les intentions et les émotions des autres, et peut donc les aider lorsque c'est nécessaire. Dans des situations émotionnellement complexes, il peut parfois manquer certains signaux subtils ce qui l'empêchera d'apporter un soutien approprié. Cependant, il a généralement un bon niveau d'empathie.

📌 Définition

L'empathie est la capacité de cerner, de comprendre et de s'identifier aux émotions et réactions des autres. Les personnes empathiques sont capables de comprendre les sentiments d'autrui et de se mettre à leur place, même lorsque les indices émotionnels ne sont pas exprimés de manière explicite, en réagissant de façon appropriée et en accord avec les sentiments des autres.

## Tact

**Score**  
**4/10**



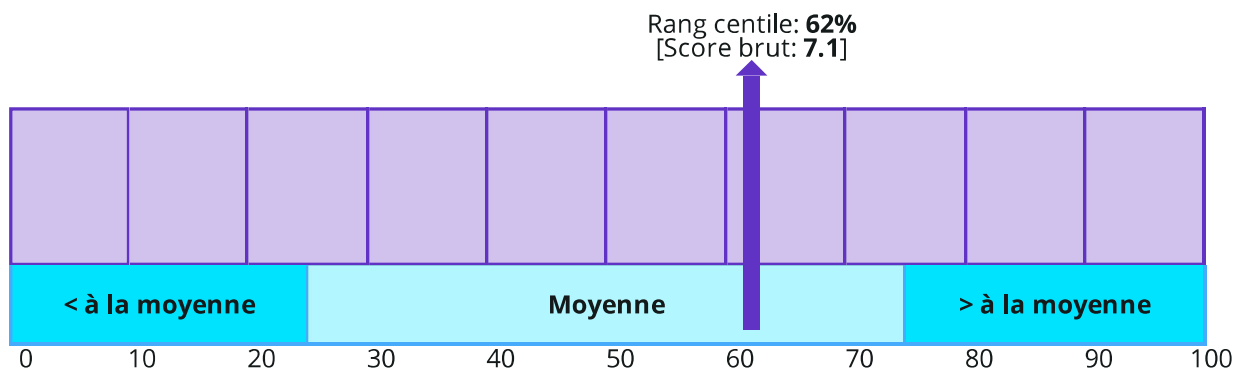
Dans la plupart des situations, LAURENT CLERC aborde les sujets sensibles avec délicatesse et tiens compte des émotions des autres lorsqu'il exprime ses opinions, ce qui est utile pour prévenir les conflits. Dans des contextes informels, LAURENT CLERC peut prendre moins de temps pour réfléchir à la manière dont il présente ses propos, et peut parfois courir le risque de blesser les autres sans le vouloir. Cependant, il fait généralement preuve de tact lorsqu'il aborde un sujet sensible.

📖 Définition

Le tact est la capacité de présenter son point de vue avec délicatesse, tout en tenant compte de l'effet qu'ont ses opinions sur les sentiments ou les positions des autres personnes. Les personnes ayant du tact sont capables d'exprimer subtilement leurs opinions de façon diplomatique, tout en restant sensibles aux sentiments des autres.

## Gestion de la diversité

**Score**  
**6.2/10**



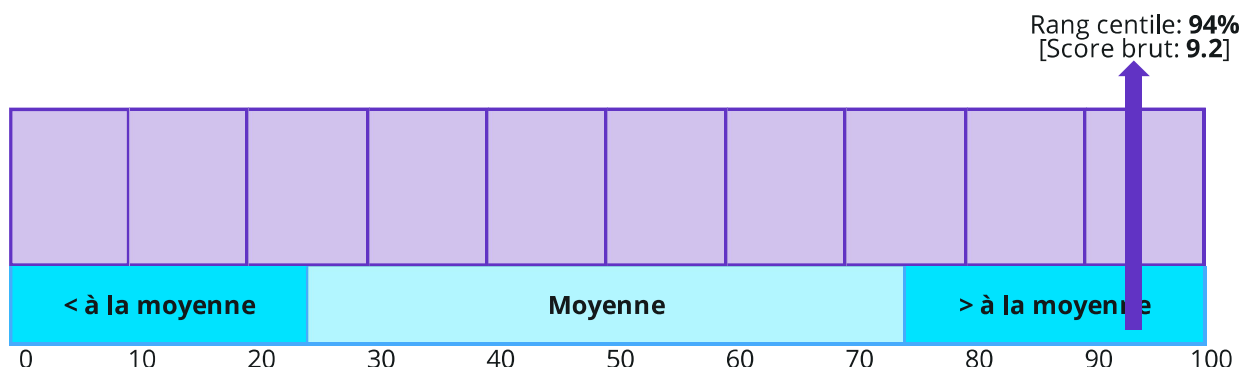
LAURENT CLERC semble valoriser les différences culturelles et de parcours, ce qui lui permet de tirer profit des richesses que la diversité de la pensée et des idées peut apporter. Dans des situations nouvelles, il peut avoir du mal à accepter les différences, et peut donc se trouver en difficulté pour travailler dans des environnements très diversifiés. Cependant, dans l'ensemble il a un bon niveau d'appréciation de la diversité.

📖 Définition

Gérer la diversité, c'est la capacité de reconnaître et d'accepter les différences chez les autres. Les personnes qui gèrent bien la diversité valorisent les différences et voient les avantages qui peuvent découler de la diversité dans leur environnement. Par conséquent, elles sont à l'aise et efficaces lorsqu'elles travaillent avec des personnes qui viennent d'horizons différents et qui ont des styles de travail différents.

## Motivation des autres

**Score**  
**9.4/10**



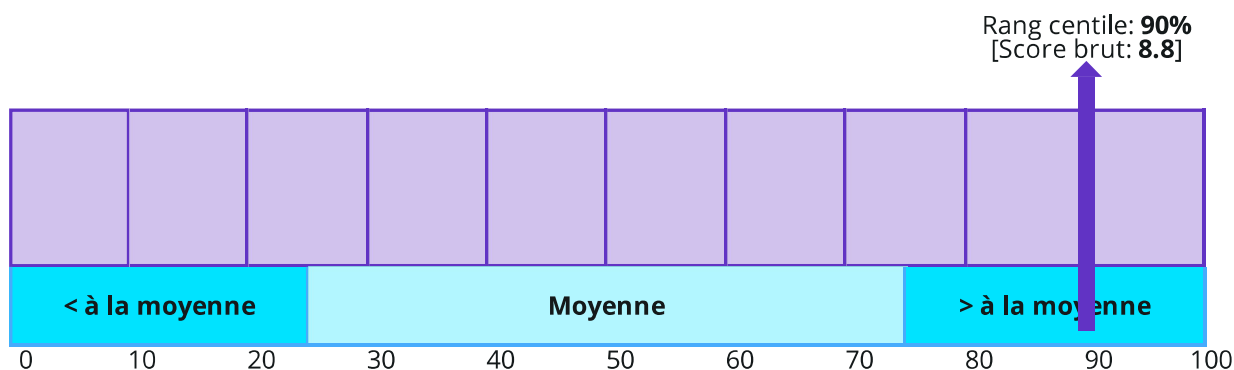
LAURENT CLERC semble être tout à fait capable de motiver les autres lorsqu'ils se sentent découragés ou peu enthousiastes à l'idée d'atteindre leurs objectifs. Il est fort probable qu'il puisse remonter le moral de ces personnes, afin de les encourager à aller jusqu'au bout, et qu'il soit également capable de le faire dans des situations difficiles, lorsque ses collègues ont perdu beaucoup de leur motivation.

📖 Définition

La motivation des autres est la capacité d'encourager et de stimuler les autres à adopter un comportement axé sur des objectifs. Les personnes possédant cette compétence sont capables de générer des émotions positives et de réfléchir à ce qui peut encourager les autres et les inspirer à atteindre leurs objectifs, même après des épreuves.

## Médiation

**Score**  
**9/10**



LAURENT CLERC est très à l'aise pour gérer les conflits et concilier les points de vue divergents dans les situations de désaccord. Il est capable de rester objectif dans les conflits et de voir la valeur des points de vue des deux parties. Par conséquent, il peut presque toujours proposer un terrain d'entente satisfaisant pour les deux parties, afin d'apaiser les tensions.

📖 Définition

La médiation renvoie à la capacité d'arbitrer et de concilier des points de vue divergents, dans des situations de désaccord ou de conflit. Les personnes ayant la capacité d'agir en médiateurs sont capables d'examiner objectivement une situation et de trouver les mots justes pour rapprocher les parties adverses.

## 6 – Profil général

Une comparaison de ce profil avec cinq dimensions comportementales standard.

### Groupes d'intelligence émotionnelle

1	Affirmation de soi		99%
2	Conscience de soi		96%
3	Leadership		92%
4	Adaptabilité		89%
5	Développement personnel		85%

#### Affirmation de soi **99%**

L'affirmation de soi fait référence à la capacité d'un individu à se défendre et à défendre ses convictions, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Elle est permise grâce à un niveau élevé de confiance en soi et d'assurance, ainsi que par une capacité à exprimer efficacement ses émotions. L'individu peut ainsi croire en lui-même, en ses choix et peut partager ses points de vue, opinions et sentiments ouvertement et facilement.

#### Conscience de soi **96%**

La conscience de soi se réfère aux personnes ayant acquis une bonne connaissance, compréhension et acceptation d'elles-mêmes. On y parvient en prenant conscience de qui on est, de ce qu'on ressent et de la manière dont on va réagir dans une situation donnée. Le fait d'avoir développé un haut niveau de connaissance de soi, d'estime de soi, de confiance en soi, de connaissance de ses forces et faiblesses, de croire en son potentiel et de maîtriser ses émotions permet de prendre le contrôle de sa propre vie et de faire les changements qui s'imposent.

#### Leadership **92%**

Le leadership fait référence à la capacité d'un individu à rassembler les gens, à les inspirer et à les diriger grâce aux connaissances appropriées et à une bonne compréhension de la manière de les motiver, avec tact, et de gérer les désaccord. En dehors de ces qualités, un individu doté d'une intelligence émotionnelle favorable au leadership aura confiance en lui-même et en ses décisions. Il sera capable de s'affirmer tout en gardant le contrôle de ses émotions et aura la capacité de s'adapter à différentes situations et personnes.

#### Adaptabilité **89%**

L'adaptabilité désigne la capacité de l'individu à s'adapter aux personnes et à l'environnement qui l'entourent. Cette dimension suppose un certain niveau de flexibilité quant à la façon dont un individu agit et prend des décisions, ainsi une personne ayant un niveau élevé d'adaptabilité a la capacité de comprendre et d'accepter la diversité. L'adaptabilité augmente grâce à une attitude optimiste et à une certaine résilience, qui permettent aux individus d'affronter avec aisance et de manière positive des situations nouvelles ou changeantes.

#### Développement personnel **85%**

Le développement personnel s'articule autour de la perception qu'a l'individu de lui-même et de son environnement. Un individu est capable de se concentrer efficacement sur son épanouissement personnel une fois qu'il a acquis une bonne compréhension et une vision réaliste de lui-même, qu'il reconnaît ses qualités et ses défauts, pouvant ainsi travailler avec une attitude optimiste dans le développement de ses faiblesses. De plus, les personnes douées pour le développement personnel ont tendance à considérer les expériences négatives et les échecs comme des opportunités d'apprentissage. Elles possèdent un certain contrôle d'elles-mêmes qui leur permet de maîtriser leur comportement et d'aller efficacement de l'avant dans le but de s'améliorer en permanence.

## 7 – Points de développement

Cette section comporte cinq points de développement, adaptés aux cinq facteurs ayant les notes les plus faibles de ce profil. Ces étapes concrètes peuvent être appliquées quotidiennement pour aider l'individu à améliorer ses points faibles.



## Tact

Pour que LAURENT CLERC puisse développer davantage son tact, il pourrait essayer de :

1. Comprendre son auditoire ; penser à la façon dont la ou les personnes à qui il s'adresse vont se sentir ou réagir face à ce qu'il a à dire est essentiel pour développer son esprit tactique.
2. Une fois qu'il comprend son auditoire, il doit réfléchir à la façon de transmettre l'information d'une manière qui ne l'offensera pas ou ne le perturbera pas. La prise en compte de facteurs tels que les valeurs, les croyances, la culture et les traits de personnalité peut l'aider à adopter une manière appropriée de s'exprimer.
3. Se souvenir qu'être plein de tact ne signifie pas qu'il faut manipuler la vérité ; il est important qu'il reste honnête lorsqu'il communique ce qu'il a à dire.
4. Tenir compte du moment et du degré de discrétion requis ; s'assurer qu'il s'agit du bon moment et du bon endroit et qu'il existe la bonne quantité de renseignements personnels, surtout s'il va donner des nouvelles difficiles ou partager des renseignements sensibles.
5. Enfin, ne pas oublier d'être bienveillant ; même si la personne ou la situation cause de la frustration, il communiquera beaucoup plus efficacement s'il reste calme et poli.

## Gestion de la diversité

Afin d'améliorer sa façon de gérer la diversité, LAURENT CLERC pourrait essayer de :

1. Acquérir de la clarté sur les différentes idéologies ; l'exposition à différentes croyances et opinions par la lecture, l'observation ou la communication avec les gens, l'aideront à être plus sensible et à les accepter.
2. S'abstenir de supposer que tout le monde a les mêmes opinions ou idéologies ; il aura avantage à être sensible aux différences entre lui-même et les autres.
3. Ouvrir son esprit aux bienfaits d'autres idées et croyances - découvrir les avantages des différents points de vue l'aidera à apprendre de nouvelles choses et à grandir en tant que personne. Être exposé à des points de vue différents est la seule façon de vous remettre en question et d'accepter que les autres pourraient être meilleurs.
4. Garder à l'esprit que la diversité doit être célébrée et non découragée ; il doit se rappeler que les équipes marquées par la diversité réussissent mieux parce qu'elles sont plus riches en idées.

## Résilience

Pour développer davantage sa résilience après une forme quelconque de revers ou d'échec, LAURENT CLERC pourrait :

1. Garder à l'esprit que les difficultés et les échecs ne sont pas nécessairement de mauvaises choses ; ils peuvent être des tremplins vers le succès parce que c'est par l'échec que nous apprenons et grandissons en tant que personne.
2. Prendre le temps de réfléchir sur ce qui n'a pas fonctionné pour lui. Il peut noter quelques points constructifs qui peuvent l'aider à gagner en clarté et éviter de commettre la même erreur à l'avenir.
3. Ensuite, passer à autre chose sans trop réfléchir à ce qu'il aurait pu faire différemment. Il doit se rappeler qu'il ne peut rien faire pour changer le passé. Le fait de trop réfléchir aura un impact négatif sur sa capacité à se rétablir et à aller de l'avant.
4. Se concentrer sur la « vue d'ensemble ». Il devrait garder les choses en perspective au lieu de se concentrer sur les détails de ce qui a mal tourné. Ce qui peut lui sembler mauvais pourrait n'être qu'un petit détail dans l'ordre des choses.
5. Regarder en avant et garder une vision positive ; porter le regard sur la route à suivre l'aidera à rebondir rapidement.

## Maîtrise de soi

Pour développer sa maîtrise de lui-même, LAURENT CLERC pourrait :

1. Dresser une liste des émotions sur lesquelles il estime ne pas avoir suffisamment de maîtrise et qu'il aimerait pouvoir contrôler davantage.
2. Lorsqu'il vit l'une de ces émotions, se souvenir de cette liste et du besoin qu'il a d'avoir plus de contrôle sur la façon dont il les exprime.
3. Ensuite, prendre un recul mental par rapport à la situation pour essayer de l'apprécier de manière objective dans son ensemble, sans laisser ses sentiments subjectifs influencer sa façon de voir les choses.
4. Prendre le temps de se calmer avant de réagir. Prendre une grande respiration et se rappeler qu'il ne veut pas réagir de manière impulsive, comme il l'a peut-être fait par le passé, l'aidera à se calmer.
5. Évaluer les conséquences à long terme de la prise de décisions en période de difficultés émotionnelles. Réagir dans le moment présent est susceptible de ne le satisfaire qu'à court terme, voire d'aggraver la situation à long terme.
6. S'assurer de dormir suffisamment. Il a été prouvé qu'un sommeil insuffisant inhibe la volonté. Le fait de se sentir stimulé l'aidera à voir les choses de manière rationnelle, à se sentir moins irritable et à mieux contrôler ses réactions.

## Auto-motivation

Pour développer davantage sa motivation personnelle, LAURENT CLERC pourrait :

1. Identifier ses objectifs actuels et les noter. Ensuite, éliminer tout ce qui est irréaliste ou sans importance pour lui.
2. Se concentrer sur cette liste ; fixer des objectifs réalistes signifie qu'il a plus de chances de réussir, et moins de chances de perdre sa motivation.
3. Se demander pourquoi il veut atteindre ces objectifs et noter ces raisons. Se rappeler régulièrement ces raisons l'aidera à aller de l'avant.
4. Organiser fréquemment ses buts en objectifs plus petits (par exemple, sur une base hebdomadaire) et les cocher chacun une fois qu'il les a réalisés. Le fait de se voir progresser aidera à renforcer sa motivation.
5. Ne jamais oublier que l'échec est parfois inévitable. Plutôt que de se sentir découragé, il pourrait garder en mémoire que cela ne fera que l'aider à grandir et à faire mieux la prochaine fois.

## Notes

