

AUTO-ÉVALUATION D'INTELLIGENCE EN GESTION DE CONFLITS

L'intelligence en gestion de conflits fait allusion à la capacité d'être conscient, d'avoir les connaissances et les habiletés qui nous permettent d'être à l'écoute de soi et des personnes avec lesquelles nous avons un conflit. C'est une question d'avoir et de démontrer la capacité de gérer les conflits de façon proactive avec humilité, objectivité et empathie. C'est aussi une question de rester dans le non-jugement (l'acceptation) et d'éviter d'élaborer des hypothèses non-fondées sur la situation. C'est une habileté à gérer nos émotions et traiter l'autre personne avec respect même quand nous sommes perturbés ou bouleversés. Cette forme d'intelligence requiert du discernement et de la compassion envers nous-mêmes et envers l'autre.

Plusieurs facteurs peuvent nous empêcher de développer notre intelligence en gestion de conflits. Toutefois, un effort soutenu dans ce domaine important de nos vies contribuera au développement de la paix entre nous tous.

Cette évaluation vous offrira un portrait de votre niveau de compétence actuelle en gestion de conflits en tenant compte de différents aspects qui touchent la résolution de conflits. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

1 – Pas du tout; 2 – Quelques fois; 3 – Souvent; 4 – Presque toujours

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Je suis très conscient(e) de ma façon de composer avec le conflit avant, durant et après une dispute. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Je m'efforce continuellement d'améliorer les domaines qui ne me conviennent pas lorsqu'il s'agit de s'engager dans un conflit et de le gérer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Je suis conscient(e) quand on touche mes points sensibles et je ne réagis pas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Je décèle facilement les points sensibles et les limites des autres et je sais les respecter. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Dans une situation de conflit, j'écoute l'autre attentivement et je ne l'interromps pas lorsqu'il/elle me dit qu'est-ce que j'ai fait ou dit qui a été offensif. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. J'accepte de ne pas toujours avoir raison. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Je ne blesse personne intentionnellement, et s'il m'arrive de blesser quelqu'un, j'en prends la responsabilité et je m'excuse pour ma contribution au différend. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Je ne juge pas les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. Je ne blâme pas les gens et je ne participe pas au commérage. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Lorsque les gens me disent des choses qui m'offusquent, je ne réagis pas en étant sur la défensive. J'écoute plutôt pour déceler l'intention réelle du message et répondre en conséquence. Même si je crois que la personne a l'intention de m'offusquer, je m'empêche de faire une contre-attaque. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Quand je suis en conflit avec une autre personne, je fais de mon mieux pour voir comment nous pouvons collaborer et travailler ensemble. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Lorsque nécessaire, j'accepte que nous soyons en désaccord et je le fais avec grâce et compréhension. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Dans une situation de conflit, je demeure ouvert(e), flexible et créatif(ve). Je ne laisse pas mes positions ou mes émotions prendre le dessus sur la conversation et la relation. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Dans une situation de conflit, je suis capable de mettre de côté mon égo et de ne pas prendre les choses personnellement. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. J'apprends de mes erreurs et je mets continuellement en pratique mes apprentissages. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Je vérifie les hypothèses et les motivations que j'attribue aux autres, plutôt que d'agir selon mes perceptions à leur sujet. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Mes valeurs et mes besoins sont en cohérence avec mes paroles et mes gestes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Je suis résilient en cas de conflit. C'est à dire, je pardonne, je laisse tomber et je ne garde pas de rancune | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Je suis à l'aise avec mes propres émotions et celles des autres. Je ne laisse pas mes émotions (les miennes ou celles de l'autre personne) m'empêcher de résoudre un conflit de façon efficace. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Je vois l'opportunité qui se présente lorsqu'un conflit survient et je n'évite pas la situation à moins d'avoir une bonne raison qui conseille l'évitement. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Faites la somme de toutes les colonnes

--	--	--	--

TOTAL DES COLONNES, ADDITIONÉS ENSEMBLE:

ÉVALUATION	RESULTAT
Intelligent(e) en gestion de conflits (70-80)	
Intelligent(e) avec un certain travail à faire (55-69)	
Plus de travail à faire (35-54)	
Beaucoup de travail à accomplir (20-34)	