

# LES 7 COMPÉTENCES DE L'INTELLIGENCE SOCIALE, LA CHECKLIST



## 1• CONSCIENCE SOCIALE

**Le mécanisme cérébral:** Lecture rapide des émotions (visage, ton)

**L'exercice de:** Dans chaque échange, demande-toi :

« qu'est-ce que cette personne ressent, là ? »



## 2• ACCORDAGE (ÉCOUTE)

**Le mécanisme:** Attention soutenue, réseau du cortex préfrontal

**L'exercice:** Range ton téléphone, reformule avant de répondre



## 3• EXACTITUDE EMPATHIQUE

**Le mécanisme:** Théorie de l'esprit (jonction temporo-pariétale)

**L'exercice:** Vérifie ta lecture : « tu m'as l'air fatigué, je me trompe ? »



## 4• COGNITION SOCIALE

**Le mécanisme:** Décodage du contexte et des codes

**L'exercice:** Observe comment les gens à l'aise changent de registre selon le lieu



## 5• SYNCHRONIE NON-VERBALE

**Le mécanisme:** Coordination corporelle

**L'exercice:** Ralentis ton débit quand l'autre est ému, hoche la tête



## 6• PRÉSENTATION DE SOI

**Le mécanisme:** Gestion de la première impression

**L'exercice:** Un regard franc, un sourire sincère à l'arrivée



## 7• INFLUENCE + SOLLICITUDE

**Le mécanisme:** Régulation émotionnelle et souci de l'autre

**L'exercice:** Cherche l'issue où vous gagnez tous les deux