



L'intelligence émotionnelle

Bonjour à vous !

Premièrement, je tiens à vous remercier de votre intérêt pour ce test d'intelligence émotionnelle.

Deuxièmement, sachez que ce dernier ne comporte aucun tableau de comparaison.
L'idée de ce test est de le faire aujourd'hui et de le refaire dans un an pour voir votre évolution.

Instructions :

Dans un premier temps, vous devez cumuler tous les points de chacune des catégories.

Exemple :

Pour la première habileté : **Conscience de soi** se trouvent 12 questions.

Le score total de cette habileté, (si une personne a répondu 10 à chaque question), lui donnerait une note de 120 = Excellente habileté pour la conscience de soi.

Si vous avez eu une note 109 sur 120, on pourrait en déduire que vous êtes une personne qui possédez assez fortement l'habileté de la conscience de soi.

Si, toutefois, vous vous étiez attribué une note de 45... fort probablement que, pour diverses raisons, vous n'avez pas beaucoup développé cette habileté.

Le but de l'exercice est de prendre conscience de nos forces ainsi que de nos faiblesses en termes d'intelligence émotionnelle. Si dans une habileté vous avez eu une note que vous jugez faible, vous pourrez au cours de cette prochaine année travailler à la développer...

Soit en lisant des ouvrages sur le sujet ou encore en suivant des formations ou séminaires.

Alors voilà... en espérant que ces indications vous seront utiles !

Bon test et au plaisir,

Stéphanie

QUESTIONNAIRE

L'Intelligence Émotionnelle

Évaluez votre habileté à appliquer votre intelligence émotionnelle.

Nom du participant : _____

- ❖ Pour chaque énoncé, évaluez votre aptitude à employer l'habileté décrite. Avant de répondre, essayez de penser à des situations réelles où vous avez dû employer cette habileté.

Très FAIBLE aptitude étant 1/10

Très FORTE aptitude étant 10/10

| | | |
|----|--|--|
| 01 | Je suis en mesure de relever des changements physiologiques lorsque je ressens des émotions. | |
| 02 | Je me relaxe dans les situations stressantes. | |
| 03 | Je reste efficace lorsque je suis en colère. | |
| 04 | Je reste efficace dans les situations qui provoquent de l'anxiété. | |
| 05 | Je me calme rapidement lorsque je suis en colère. | |
| 06 | J'associe différentes réactions physiques à différentes émotions. | |
| 07 | Je me parle pour modifier mes états émotifs. | |
| 08 | Je communique mes sentiments efficacement. | |
| 09 | Je réfléchis à mes sentiments négatifs sans en être bouleversé. | |
| 10 | Je reste calme lorsque je suis la cible de la colère des autres. | |
| 11 | Je sais lorsque des pensées négatives m'assaillent. | |
| 12 | Je sais lorsque mon dialogue intérieur est constructif. | |
| 13 | Je sais reconnaître que je suis en colère. | |
| 14 | Je sais comment interpréter les événements que je vis. | |
| 15 | Je me considère à l'écoute de mon corps. | |
| 16 | Je sais communiquer ce que je ressens. | |
| 17 | Je reconnais quelle information influe sur mes interprétations. | |

| | | |
|----|---|--|
| 18 | Je reconnais mes changements d'humeur. | |
| 19 | Je sais quand je me mets sur la défensive. | |
| 20 | Je sais quel impact a mon comportement sur autrui. | |
| 21 | Je sais quand ce que je communique est différent de ce que je ressens. | |
| 22 | Je suis capable de m'auto-motiver même dans des tâches difficiles ou inintéressantes. | |
| 23 | Je me ressaisis rapidement après un échec. | |
| 24 | Je réalise des tâches à long terme dans le délai prévu. | |
| 25 | Je peux fournir beaucoup d'énergie quand j'accomplis un travail ennuyeux. | |
| 26 | Je cesse ou je change des habitudes inefficaces. | |
| 27 | Je suis capable de développer de nouveaux comportements plus productifs. | |
| 28 | Je fais suivre mes propos d'actions concrètes. | |
| 29 | Je résous les conflits. | |
| 30 | Je cherche à établir un consensus avec les autres. | |
| 31 | J'agis comme médiateur dans les conflits impliquant d'autres personnes. | |
| 32 | Je communique efficacement avec les autres. | |
| 33 | J'exprime clairement les pensées d'un groupe. (Je suis capable de synthèse) | |
| 34 | J'influence les autres directement ou indirectement. | |
| 35 | Je fonde mes relations avec les autres sur la confiance. | |
| 36 | Je crée des équipes d'entraide. | |
| 37 | J'aide les autres à se sentir bien. | |
| 38 | Je fournis des conseils et du soutien aux autres, au besoin. | |
| 39 | Je peux précisément saisir les sentiments exprimés par autrui. | |
| 40 | Je sais reconnaître quand les autres sont bouleversés. | |
| 41 | J'aide les autres à gérer leurs émotions. | |
| 42 | Je démontre de l'empathie envers les autres. | |
| 43 | J'engage des conversations personnelles avec les autres. | |
| 44 | J'aide un groupe à gérer ses émotions. | |
| 45 | Je décèle les différences entre les émotions ou sentiments des autres et leurs comportements. | |

* Quels énoncés se rapportent à quelles compétences ?

INTRAPERSONNELLES

| | Questions | | Total |
|------------------------------|-----------|------|-------|
| <i>Conscience de soi</i> | 01 = | 15 = | |
| | 06 = | 17 = | |
| | 11 = | 18 = | |
| | 12 = | 19 = | |
| | 13 = | 20 = | |
| | 14 = | 21 = | |
| <i>Maîtrise des émotions</i> | 01 = | 07 = | |
| | 02 = | 09 = | |
| | 03 = | 10 = | |
| | 04 = | 13 = | |
| | 05 = | 27 = | |
| <i>Motivation</i> | 07 = | 25 = | |
| | 22 = | 26 = | |
| | 23 = | 27 = | |
| | 24 = | 28 = | |

INTERPERSONNELLES

| | Questions | | Total |
|------------------------------------|-----------|------|-------|
| <i>Établir de bonnes relations</i> | 08 = | 34 = | |
| | 10 = | 35 = | |
| | 16 = | 36 = | |
| | 19 = | 37 = | |
| | 20 = | 38 = | |
| | 29 = | 39 = | |
| | 30 = | 42 = | |
| | 31 = | 43 = | |
| | 32 = | 44 = | |
| | 33 = | 45 = | |
| <i>Agir comme guide</i> | 08 = | 38 = | |
| | 10 = | 39 = | |
| | 16 = | 40 = | |
| | 18 = | 41 = | |
| | 34 = | 44 = | |
| | 35 = | 45 = | |
| | 37 = | | |