

QUELLE EST VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (IE) ? OU QUOTIENT ÉMOTIONNEL (QE)

Pour vous permettre d'explorer cette dimension, voici quarante deux affirmations. Choisissez dans quelle mesure elles vous correspondent en cochant la formulation de votre choix : « **tout à fait vrai** », « **plutôt vrai** », « **plutôt faux** », « **tout à fait faux** ».

Ne passez pas trop de temps sur chaque question, suivez votre intuition.

		Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
1	Il m'arrive souvent de me sentir triste, d'avoir le cafard, sans bien savoir pourquoi.				
2	Je suis capable de lâcher prise et de ne pas toujours chercher à tout contrôler dans ma vie.				
3	Au cinéma, je suis bon public, je ris, je pleure facilement, et j'aime bien ça.				
4	Au quotidien, mes émotions me gênent souvent.				
5	Je peux casser des objets, ou même frapper des gens, lors de grosses colères.				
6	Je repère facilement si on est en train de me mentir.				
7	Je suis attentif à savourer les petits bonheurs de l'existence.				
8	Mes émotions peuvent me rendre malade physiquement.				
9	J'ai des sympathies et des antipathies tenaces, et j'ai du mal à changer d'avis sur les gens.				
10	Quand quelque chose m'a énervé, j'arrive à me calmer rapidement.				
11	Lorsque je dois parler en public, je ne ressens guère de signes physiques de trac.				
12	Je souffre du «syndrome de la cocotte minute»: si quelque chose m'énerve, je ne dis rien pendant longtemps, puis j'explose violemment.				
13	Il m'arrive souvent de bouder, de faire la tête.				
14	Si j'ai un problème avec quelqu'un, je peux facilement lui en parler.				
15	Lorsque j'étais enfant, il m'arrivait souvent de faire de gros caprices.				
16	Je sais plaire et me rendre populaire.				
17	J'ai une bonne intuition dans mes relations avec les autres, je « sens » bien les gens.				
18	Je suis facile à culpabiliser.				

19	Les gens se confient volontiers à moi.				
20	Il m'arrive souvent, sous le coup d'une émotion, d'agir à l'encontre de mes intérêts.				
21	Les jours où je suis de mauvaise humeur, j'envoie tout le monde sur les roses.				
22	J'ai beaucoup de mal à accepter les critiques, même fondées ou constructives.				
23	J'ai un bon sens de la diplomatie.				
24	J'ai besoin de m'exprimer à travers l'art (peinture, musique ...) pour me sentir bien dans ma vie.				
25	Quand je suis trop excité par une bonne nouvelle, j'en perds le sommeil.				
26	Je travaille trop, jusqu'à sacrifier mes loisirs.				
27	Je médite ou je prie assez souvent.				
28	J'ai toujours eu du mal à dire « je t'aime ».				
29	J'ai besoin d'un contact régulier avec la nature.				
30	Durant mon enfance, mes parents n'étaient pas à l'écoute de mes émotions.				
31	Je peux en vouloir longtemps aux personnes qui m'ont fait du mal.				
32	Je suis attentif à ma qualité de vie.				
33	J'accepte de ne pas pouvoir tout connaître, tout comprendre, ou tout expliquer, chez moi ou chez les autres.				
34	Lorsque je me sens triste, j'essaye de me remonter le moral au lieu de me laisser aller à la morosité.				
35	Lorsque je propose quelque chose au sein d'un groupe ou lors d'une réunion, on m'écoute souvent.				
36	Je suis mal à l'aise devant les émotions factices, comme celles que l'on peut voir mises en scène dans certaines émissions de télévision.				
37	Je préfère lire des romans plutôt que des essais.				
38	Lorsque je repense à mes plus beaux souvenirs, je ressens à nouveau une forte émotion.				
39	Je mets souvent du temps à me rendre compte que je suis énervé.				
40	Je suis capable d'écouter et de comprendre le point de vue de mes interlocuteurs, même si je ne suis pas d'accord avec eux.				
41	Parfois, je comprends mal mes propres réactions.				
42	Je fais largement confiance à mon intuition pour prendre des décisions.				

Votre score global d'intelligence émotionnelle

Pour le calculer, faites la somme de tous vos points en vous référant au tableau ci-dessous.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
Tout à fait vrai	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
Plutôt vrai	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
Plutôt faux	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
Tout à fait faux	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1

Votre résultat sera compris entre 42 et 168 points. Ce score global d'évaluation de votre intelligence émotionnelle (IE ou QE) indique comment vous utilisez vos émotions pour mener votre vie.

Vos 3 types d'intelligences Émotionnelles

Vous pouvez obtenir des résultats en calculant trois sous-scores affinés, correspondant à trois dimensions impliquées dans votre Intelligence Émotionnelle : le rapport à soi, à votre propre épanouissement ; le rapport aux autres, la capacité de communication ; le rapport à la vie, la recherche de l'harmonie.

Le rapport à soi : Intelligence Émotionnelle Intime ou IEI

Nos émotions expriment la part la plus intime de nous-même. Si nous les négligeons ou si nous les refoulons, elles s'imposeront quand même mais de façon disproportionnée. Alors nous agissons sous leur emprise au lieu de les utiliser à bon escient. Il faut donc les identifier rapidement et les réguler pour ne pas être habité par des émotions négatives.

Additionnez vos points aux questions 1 / 4 / 5 / 8 / 10 / 11 / 12 / 18 / 20 / 27 / 31 / 34 / 39 / 41 **Votre sous-score doit être compris entre 14 et 56**

Le rapport aux autres : Intelligence Émotionnelle Sociale (IES)

Nos émotions influencent fortement nos relations aux autres, que ce soit dans notre capacité à les comprendre (écoute et empathie) ou à échanger avec eux (communication). Pour certains chercheurs, c'est même la fonction primordiale et primitive des émotions : représenter un canal de communication préverbal, rapide et efficace. D'ailleurs, la plupart de nos émotions proviennent bel et bien de nos relations sociales : pensez simplement à ce qui a provoqué récemment chez vous colère, joie, tristesse, honte ...

Additionnez vos points aux questions 6 / 9 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 19 / 21 / 22 / 23 / 28 / 35 / 40 **Votre sous score doit être compris entre 14 et 56**

Le rapport à la vie : Intelligence Émotionnelle Existentielle ou IEE

La place que nous accordons à nos émotions au quotidien influence clairement notre façon d'être au monde : quels buts poursuivons-nous ? comment prenons-nous soin de nous-même ? Quelle place laissons-nous à l'intuition, à la créativité, au lâcher-prise ? À ce titre, l'intelligence émotionnelle occupe une place importante dans nos décisions de vie comme dans notre qualité de vie.

Additionnez vos points aux questions 2 / 3 / 7 / 24 / 25 / 26 / 29 / 30 / 32 / 33 / 36 / 37 / 38 / 42 **Votre sous score doit être compris entre 14 et 56**