

# Test pour aider à connaître votre degré d'intelligence émotionnelle

Prendre note que ce test n'est pas validé scientifiquement, mais qu'il vous donnera une bonne idée de vos tendances générales par rapport à ce sujet.

Encerclez la cote qui vous correspond le mieux.

	Souvent	Parfois	Occasionnellement	Rarement
1. La colère monte rapidement lorsque l'on m'attaque verbalement.	1	2	3	4
2. J'ai beaucoup de difficulté à recevoir les critiques des autres.	1	2	3	4
3. Je panique lorsque je dois faire face à un conflit interpersonnel.	1	2	3	4
4. J'ai tendance à ruminer les difficultés du passé.	1	2	3	4
5. J'ai de la difficulté à nommer les émotions, surtout lorsque je les vis.	1	2	3	4
6. Lorsque les autres vivent des difficultés, je ne sais pas quoi leur dire.	1	2	3	4
7. Je trouve qu'il y a plusieurs choses qui clochent en moi et j'ai peur du jugement des autres.	1	2	3	4
8. Selon moi, il est préférable de rester neutre et détaché envers les autres tant que je ne les connais pas suffisamment.	1	2	3	4
9. Lorsqu'une personne me partage ses difficultés, j'ai tendance à vouloir l'aider à régler ses problèmes plutôt que de seulement l'écouter.	1	2	3	4
10. J'ai souvent de la difficulté à comprendre le langage non verbal des autres.	1	2	3	4
11. J'ai besoin que les autres m'encouragent pour rester motivé(e).	1	2	3	4
12. Je réagis très fortement à la suite de problèmes mineurs.	1	2	3	4
13. Les obstacles qui se dressent sur ma route m'empêchent souvent de réaliser mes objectifs.	1	2	3	4

	<b>Souvent</b>	<b>Parfois</b>	<b>Occasionnellement</b>	<b>Rarement</b>
14. Je ne suis pas satisfait(e) de mon travail tant qu'une autre personne ne m'a pas félicité(e).	1	2	3	4
15. Je ressens souvent une bonne dose d'anxiété.	1	2	3	4
16. Je me sens coupable à propos des choses que je ne fais pas parfaitement même lorsque je fais de mon mieux.	1	2	3	4
17. Les personnes qui expriment ouvertement leurs émotions me font sentir mal à l'aise.	1	2	3	4
18. Quand je veux quelque chose, j'essaie de l'obtenir le plus rapidement possible.	1	2	3	4
19. Lorsque j'ai un problème avec une personne, je vis longtemps de la rancune envers elle.	1	2	3	4
20. J'ai de la difficulté à accepter les choses que je ne peux pas changer.	1	2	3	4
21. J'ai l'impression que mes émotions négatives (tristesse, colère, etc.) sont impossibles à contrôler.	1	2	3	4
22. Quand j'ai un problème professionnel ou personnel, je ne peux penser à rien d'autre.	1	2	3	4
23. Je ressens parfois de l'anxiété sans savoir véritablement pourquoi.	1	2	3	4
24. Peu importe ce que j'accomplis, j'ai toujours l'impression que j'aurais pu faire plus.	1	2	3	4
25. Je fais habituellement tout ce que je peux pour me retenir de pleurer en public.	1	2	3	4

## **INTERPRÉTATION**

Faites le total en additionnant les chiffres qui correspondent à toutes vos réponses (entre 25 et 100). Plus le chiffre de votre résultat est élevé et plus vous disposez déjà de bonnes aptitudes à l'intelligence émotionnelle.

Il ne vous reste qu'à voir de quelle manière vous pouvez l'augmenter encore !