

# MESUREZ **TEST** VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Arrivez-vous à bien gérer vos émotions et celles des autres ?  
Faites le point avec ce test. Répondez à chaque question spontanément  
et le plus sincèrement possible, afin de ne pas biaiser les résultats.

Source : S. Brasseur et al., The profile of emotional competence (PEC): development and validation of a measure that fits dimensions of Emotional Competence theory, Plos One, 8(5): e62635, 2013.

## TEST

		Pas du tout d'accord	Pas trop d'accord	Ni d'accord ni pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
1	Je ne comprends pas toujours pourquoi je réagis comme je le fais.	5	4	3	2	1
2	Quand je me sens bien, j'arrive facilement à savoir si c'est parce que je suis content(e), fier(e) de moi ou détendu(e).	1	2	3	4	5
3	J'arrive facilement à trouver les mots pour décrire ce que je ressens.	1	2	3	4	5
4	Je ne me base jamais sur mes émotions pour orienter ma vie.	5	4	3	2	1
5	Quand je me sens mal, je fais facilement le lien avec une situation qui m'a touché(e).	1	2	3	4	5
6	Je peux facilement obtenir ce que je désire des autres.	1	2	3	4	5
7	La plupart du temps, il m'est facile de comprendre pourquoi les gens ressentent ce qu'ils ressentent.	1	2	3	4	5
8	Quand quelque chose me touche, je sais immédiatement ce que je ressens.	1	2	3	4	5
9	Quand je vois quelqu'un de stressé ou anxieux, il m'est facile de le calmer.	1	2	3	4	5
10	J'ai du mal à comprendre les réactions de mes proches.	5	4	3	2	1
11	Les gens viennent facilement me parler de leurs problèmes personnels.	1	2	3	4	5
12	Mes émotions me donnent des indices précieux sur les changements à effectuer dans ma vie.	1	2	3	4	5
13	Il m'est difficile d'expliquer aux autres ce que je ressens.	5	4	3	2	1
14	Si quelqu'un venait me voir en pleurs, je ne saurais pas quoi faire.	5	4	3	2	1

		Pas du tout d'accord	Pas trop d'accord	Ni d'accord ni pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
15	Je trouve difficile d'écouter les gens qui se plaignent.	5	4	3	2	1
16	J'arrive facilement à savoir ce que les autres éprouvent.	1	2	3	4	5
17	Si je le voulais, il me serait facile de pousser quelqu'un à se sentir mal.	1	2	3	4	5
18	Je trouve difficile de gérer mes émotions.	5	4	3	2	1
19	Quand je suis en colère, je peux facilement me calmer.	1	2	3	4	5
20	Il m'arrive souvent de ne pas savoir dans quel état émotionnel se trouvent les personnes qui m'entourent.	5	4	3	2	1

## RÉSULTATS

### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE INTRAPERSONNELLE

Pour calculer votre quotient émotionnel intrapersonnel (QE intrapersonnel), additionnez vos points aux questions 1, 2, 3, 4, 5, 8, 12, 13, 18, 19.

#### Si votre score est inférieur à 27

Gérer vos émotions n'est pas votre fort et cela vous nuit probablement à la maison ou au travail. Vous éprouvez souvent des difficultés à identifier précisément ce que vous ressentez et à savoir pourquoi certaines situations vous mettent dans tel ou tel état. Vous avez tendance à oublier que l'événement qui déclenche une émotion (comme la remarque d'un collègue) n'en est pas forcément la cause profonde (qui peut être la fatigue ou un complexe ancien par exemple). Vous peinez aussi à exprimer ce que vous ressentez. Soit vous refoulez vos émotions ou les gardez pour vous, au risque d'être perçu comme distant et difficile à cerner, soit vous les extériorisez par des actes,

comme des cris ou des pleurs, au lieu de les verbaliser. Dans le premier cas, vous avez probablement tendance à éviter les conflits. Dans le second, votre comportement paraît parfois excessif ou inapproprié. Il vous arrive de perdre la maîtrise de vous-même et de dire ou faire des choses que vous regrettez par la suite.

#### Si votre score est compris entre 27 et 40

Vous êtes dans la moyenne : soit vous avez un niveau correct – mais sans plus – dans toutes les compétences émotionnelles (identifier vos émotions, comprendre d'où elles viennent, les exprimer, les réguler de façon appropriée au contexte et les utiliser pour effectuer les changements nécessaires dans votre vie), soit vous êtes très doué pour certaines

de ces compétences mais plutôt faible sur d'autres.

#### Si votre score est supérieur à 40

Vous gérez bien vos émotions. Vous parvenez la plupart du temps à identifier précisément ce que vous ressentez, distinguant par exemple sans difficulté la frustration, la tristesse ou la déception. Vous savez en outre d'où proviennent vos émotions et arrivez à les exprimer de manière socialement acceptable. Vous attendez le bon moment pour dire les choses et vous adaptez votre façon de communiquer à votre interlocuteur. Ces compétences émotionnelles vous permettent de désamorcer les conflits. Vous êtes probablement perçu comme quelqu'un de franc, de liant et d'accommodant.

### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE INTERPERSONNELLE

Pour calculer votre quotient émotionnel interpersonnel (QE interpersonnel), additionnez vos points aux questions 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 20.

#### Si votre score est inférieur à 30

Vous peinez à identifier les émotions des autres lorsqu'elles ne sont pas exprimées de façon manifeste (par exemple par des cris ou des pleurs). Cela vous empêche parfois de vous ajuster à leur humeur et à leurs besoins. Vous ne comprenez d'ailleurs pas toujours leurs réactions, en particulier lorsqu'elles sont différentes des vôtres. Attention à rester tolérant ! Vous n'aimez pas trop que les gens se tournent vers vous lorsqu'ils sont en détresse, car vous avez peur d'être submergé par leurs émotions, de ne plus vous en dépêtrer ou de ne pas savoir comment réagir. Vous peinez ainsi à redonner le sourire, à consoler un chagrin ou à apaiser une colère.

#### Si votre score est compris entre 30 et 40

Vous êtes dans la moyenne : soit vous avez un niveau correct dans toutes les compétences émotionnelles (identifier les émotions d'autrui, comprendre d'où elles viennent, les écouter et les gérer), soit vous êtes très doué pour certaines de ces compétences mais plutôt faible sur d'autres.

#### Si votre score est supérieur à 40

Les émotions des autres n'ont presque aucun secret pour vous. La plupart du temps, vous les identifiez rapidement, décelant leurs causes profondes, et cela vous permet de vous ajuster à ce que ressent votre entourage. Vous êtes certainement perçu comme quelqu'un à qui on ne peut rien cacher.

Vous comprenez aussi qu'une situation identique peut déclencher des émotions très différentes selon les individus. Vous n'êtes pas du genre à fuir ou à vous débiter lorsque quelqu'un ne va pas bien. Au contraire, vous offrez une oreille attentive à votre entourage et savez consoler ou apaiser. En conséquence, les gens n'hésitent pas à se tourner vers vous en cas de problème.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez la version longue du test (50 questions) sur le site <https://emotional-competence.co> (en français et en anglais) et obtenez un rapport complet sur vos points forts et vos points faibles en matière de compétences émotionnelles.