

## Testez votre Quotient Émotionnel

Source : David Lefrançois

Ce test vous donnera une bonne idée de vos tendances générales par rapport à l'Intelligence Émotionnelle.

Lorsque vous répondez aux questions, sur ce que vous faites, sur ce que vous pensez ou sur ce que vous ressentez, soyez honnête, en clair, ne répondez pas sur ce que vous croyez devoir répondre pour avoir de bons résultats à ce test, ça ne vous donnera pas une vision fiable de la réalité si vous faites ça.

**Le but c'est de rentrer dans la conscience de soi.**

Donc écoutez attentivement chacun des énoncés que je vais vous donner et puis vous allez indiquer s'ils s'appliquent ou non à vous » Le but c'est :

**« DE VOUS DONNER UNE IDÉE GÉNÉRALE  
DE VOTRE MANIÈRE DE VIVRE VOS ÉMOTIONS »**

Il se peut que vous sentiez que certaines questions ne sont pas pertinentes et ne décrivent pas de situations que vous vivez. Si c'est le cas, vous ne répondez pas, vous mettez « -4 », d'accord et vous retrancherez 4 points du chiffre maximum présenté dans l'interprétation, d'accord ?

Après chaque question :

**1 : souvent ; 2 : parfois ; 3 : occasionnellement ; 4 : rarement**

Répondez le plus rapidement possible et ce qui vous vient en tête. Voyez tout de suite ce qui vient et je vous rappelle que si ça ne vous parle absolument pas cette question, ça ne vous correspond pas, -4 à la fin, on fera le décompte.

On va commencer le test maintenant, c'est parti :

## Testez votre Quotient Émotionnel

Pour chaque question que je vais vous poser, vous aurez 4 façons de répondre, il n'y en aura pas 36, il y aura 4 :

**1 : souvent 2 : parfois 3 : occasionnellement 4 : rarement**

À chaque fois que je vais dire :

**1 : souvent 2 : parfois 3 : occasionnellement 4 : rarement**

Et le chiffre, c'est ce que vous allez noter.

Et juste à la fin, on fera le total et je vous rappelle que si il y a une question à laquelle vous répondez pas, c'est -4

Par exemple parce que ça ne répond pas à votre mode de fonctionnement, alors, vous faites -4

	<b>SOUVENT</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>OCCASIONNELLEMENT</b>	<b>RAREMENT</b>	<b>-4</b>
<b>Nombre</b>					
<b>X</b>	1	2	3	4	-4
<b>TOTAL</b>					

## *Testez votre Quotient Émotionnel*

**1 : souvent 2 : parfois 3 : occasionnellement 4 : rarement**

1. *Il m'arrive de réagir avec excessivité lorsque je suis attaqué ou critiqué verbalement ?*
2. *J'ai beaucoup de difficulté à recevoir les critiques, même constructives qui viennent des autres ?*
3. *Je panique lorsque je dois faire face à un conflit interpersonnel ?*
4. *Quand j'ai un problème professionnel ou personnel, je peux penser à rien d'autre ?*
5. *J'ai tendance à ruminer les difficultés que j'ai vécues dans le passé ?*
6. *Je ressens parfois de l'angoisse sans savoir véritablement pourquoi ?*
7. *J'ai de la difficulté à nommer plusieurs émotions, surtout lorsque je les vis ?*
8. *Je trouve difficile les occasions où je dois exprimer mes émotions ?*
9. *Peut importe ce que j'accomplis, j'ai toujours l'impression que j'aurais pu faire plus ?*
10. *Je fais de mon mieux surtout lorsqu'il y a quelqu'un pour voir les résultats ?*
11. *Je fais habituellement tout ce que je peux pour me retenir de pleurer en public ?*
12. *Lorsque les autres vivent des difficultés, je ne sais pas quoi leur dire ?*
13. *Quand j'échoue quelque chose, je me tiens un discours auto-dénigrant ?  
(du style : "Je ne réussirai jamais" )*
14. *Je trouve qu'il y a plusieurs choses qui clochent en moi et j'ai peur du jugement des autres ?*
15. *Selon moi, il est préférable de rester neutre et détaché des autres , tant que je ne les connais pas suffisamment ?*

## *Testez votre Quotient Émotionnel*

**1 : souvent 2 : parfois 3 : occasionnellement 4 : rarement**

16. *Quand une personne me partage ses difficultés, j'ai tendance à vouloir l'aider à régler ses problèmes plutôt que de seulement l'écouter ?*
17. *J'ai souvent de la difficulté à comprendre le langage non-verbal des autres ?*
18. *J'ai besoin que les autres m'encouragent pour rester motivé ?*
19. *Je réagis très fortement à la suite de problèmes mineurs ?*
20. *Les obstacles qui se dressent sur ma route m'empêchent souvent de réaliser mes objectifs ?*
21. *Je ne suis pas satisfait, tant qu'une autre personne ne m'a pas félicité ?*
22. *Je me sens coupable à propos des choses que je ne fais pas parfaitement, même lorsque je fais de mon mieux ?*
23. *Je ressens souvent une bonne dose d'anxiété ?*
24. *Le contact avec certaines personnes me porte à me sentir mal, peu importe les événements, ou ce que je fais ?*
25. *Quand je veux quelque chose, j'essaie de l'obtenir le plus rapidement possible ?*
26. *Les personnes qui expriment ouvertement leurs émotions me font me sentir mal à l'aise ?*
27. *Je me sens plus souvent déprimé que heureux ou heureuse ?*
28. *Quand j'ai un problème avec une personne, je vis longtemps de la rancune envers elle ?*
29. *J'ai de la difficulté à accepter les choses que je ne peux pas changer ?*
30. *J'ai l'impression que mes émotions négatives, tristesse, colère... sont impossibles à contrôler ?*

## Testez votre Quotient Émotionnel

**Maintenant, faites le total de vos réponses.**

C'est comme un curseur, sachez que :

**à partir de 30, vous avez une petite Intelligence Émotionnelle**

**120, vous avez une excellente Intelligence Émotionnelle**

**Entre 2, vous avez le curseur.**

Maintenant, dans les 2 jours de cette **Formation E.V.E.**

vous allez voir vraiment comment s'attaquer à différentes émotions, comment les gérer et avoir une meilleure Intelligence Émotionnelle et on va voir l'apport des Neurosciences là-dedans.

### **Comment pouvoir augmenter encore votre Intelligence Émotionnelle ?**

- Interrogez-vous d'ores et déjà et posez-vous ces questions :
- Est-ce que vous avez obtenu des résultats qui vous satisfont ?
- C'est quoi votre degré d'Intelligence Émotionnelle aujourd'hui ?
- Quelles sont vos forces ?
- Quelles sont vos faiblesses ?

Travaillez ces 2 jours-là dessus, soyez plus attentif aux autres, soyez plus attentif à l'intelligence émotionnelle des autres et à la vôtre, et vous allez voir que ce sera une 1ère porte ouverte vers quelque chose de plus grand et de meilleur.

Stéphane, votre alchimiste de la communication Intuitive 