

Questionnaire sur l'Intelligence Emotionnelle

Pour mesurer votre intelligence émotionnelle, voici un questionnaire inspiré du **Work Group Emotional Intelligence Profile (WEIP-S)** de Jordan et al (2002).

Étant donné que l'original était surtout centré sur l'intelligence émotionnelle dans un contexte d'entreprise, j'ai pris la liberté de modifier légèrement le questionnaire pour permettre à tous de se reconnaître dans les situations décrites. Vous retrouverez [la version originale en anglais ici](#) (p.115).

Instructions :

Merci de lire chaque phrase. Après chaque phrase vous indiquerez entre crochets laquelle des 5 propositions correspond le mieux au comportement, à l'attitude ou le ressenti décrit :

A. **Pas du tout d'accord** : C'est-à-dire moins de 10% du temps

B. **Pas d'accord** : Environ 30% du temps

C. **Peut-être** : Environ la moitié du temps

D. **D'accord** : A peu près 70% du temps

E. **Tout à fait d'accord** : Plus de 90% du temps

Bien entendu, il se peut que vous n'ayez pas vécu certaines situations. Dans ce cas, imaginez ce que vous feriez ou ressentiriez si vous étiez dans cette situation.

Pour éviter de déborder dans la phrase, vous pouvez simplement utiliser les lettres majuscules (A à E) au lieu des mots pour remplir les crochets.

Questionnaire :

1. Je suis capable d'expliquer les émotions que je ressens à mon entourage. []
2. Je peux discuter des émotions que je ressens avec des connaissances. []
3. Si je ne me sens pas bien, je peux dire à mon entourage ce qui pourrait m'aider à me sentir mieux. []
4. Je peux discuter avec des connaissances des émotions que je ressens. []
5. Je respecte l'opinion de mon entourage, même si je pense qu'ils ont tort. []
6. Lorsque je suis frustré(e) par les comportements de mon entourage, je suis capable de surmonter cette frustration. []
7. Lors d'un désaccord, j'essaie de prendre en compte tous les points de vue avant de donner mon avis. []
8. Je prends avec considération toutes les idées de mon entourage. []
9. Je peux percevoir les véritables émotions des personnes de mon entourage, même lorsqu'elles cherchent à les cacher. []
10. Je suis capable de décrire précisément ce que mon entourage ressent. []
11. Lorsque je discute avec quelqu'un de mon entourage, je peux percevoir ses émotions à travers son langage corporel. []
12. Je suis capable de ressentir lorsque mes collègues ne pensent pas ce qu'ils disent. []
13. Je suis capable de transmettre mon enthousiasme à mon entourage. []
14. Je suis capable de remonter le moral des personnes de mon entourage lorsqu'elles ne se sentent pas bien. []
15. Je peux amener mon entourage à partager mon enthousiasme pour un projet. []
16. Je suis capable d'allumer l'étincelle qui rendra à mon entourage son enthousiasme. []

Résultats :

L'attribution des points aux questions se fait de la sorte :

- La réponse **A** (Pas du tout d'accord) vaut 1 point
- La réponse **B** (Pas d'accord) vaut 2 points
- La réponse **C** (Peut-être) vaut 3 points
- La réponse **D** (D'accord) vaut 4 points
- La réponse **E** (Tout à fait d'accord) vaut 5 points

Le calcul de votre résultat se découpe en 4 parties :

- La 1^{ère} partie concerne la « **conscience de vos émotions** », c'est la somme des points attribués aux questions 1 à 4. Elle est donc notée de 4 à 20 points.
- La 2^e partie concerne la « **capacité à gérer vos émotions** », c'est la somme des points attribués aux questions 5 à 8. Elle est donc notée de 4 à 20 points.
- La 3^e partie concerne la « **conscience des émotions des autres** », c'est la somme des points attribués aux questions 9 à 12. Elle est donc notée de 4 à 20 points.
- La 4^e partie concerne la « **capacité à gérer les émotions des autres** », c'est la somme des points attribués aux questions 13 à 16. Elle est donc notée de 4 à 20 points.