



DOCUMENT 2

P 1/7

TEST INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DE ANJA VON KANITZ

Consignes : Pour chaque affirmation de chaque série, entourez la lettre de la réponse qui vous convient le mieux sans trop réfléchir. Les 6 composantes correspondent aux 6 composantes généralement admises de l'intelligence émotionnelle.

Pour que le test soit effectif il est important que vous soyez SPONTANÉ et OBJECTIF sur ce que vous êtes aujourd'hui (pas ce que vous aimeriez être ou pensez que vous devriez être)

Important : il n'y a pas de jugement de valeurs sur les résultats obtenus, simplement un état des lieux pour voir ses points d'appuis et les axes d'amélioration à privilégier pour travailler sur son intelligence émotionnelle étant entendu qu'il s'agit d'un travail sur du long terme voire sur toute une vie !

COMPOSANTE 1

Composante 1 : reconnaître et comprendre ses propres sentiments	
Je suis généralement conscient(e) de ce que je ressens	A
Je ne prête pas particulièrement attention à mes sentiments	B
Je perçois ce que je ressens après coup	C
Je ne perçois pas tellement mes humeurs	A
Souvent, je ne comprends pas mes changements d'humeur	B
Quand mon Humeur change, je sais généralement pourquoi	C
Souvent je ne perçois mes sentiments que lorsqu'ils ont atteint une force particulière	A
En général, je perçois mes sentiments dès qu'ils se manifestent	B
Quand mon humeur change, je sais généralement pourquoi	C



DOCUMENT 2

P2/7

COMPOSANTE 2

Composante 2 : Pouvoir influencer et dominer ses propres sentiments	
Je deviens parfois trop nerveux(se) dans des situations difficiles ou stressantes	A
J'arrive bien à me calmer dans des situations difficiles ou stressantes	B
Je perds rapidement le contrôle de moi-même dans des situations difficiles	C
Quand je suis vraiment en colère, je n'arrive plus à me contrôler	A
Quand je suis en colère, je dis parfois des choses que je regrette ensuite	B
Je me rends compte rapidement que je suis en colère et j'essaie de me dominer	C
Après m'être énervé(e) je peux retrouver assez facilement mon calme	A
Après m'être énervé(e), je peux souvent avoir du mal à retrouver mon calme	B
Je peux m'énerver pendant des heures à cause de chose qui se sont mal passées	C

COMPOSANTE 3

Composante 3 : Pouvoir éprouver et exprimer des sentiments	
Autant que possible, je ne montre pas mes sentiments	A
Je passe pour réservé(e), ce que je suis	B
J'éprouve des sentiments, que je perçois clairement et que je peux Montrer	C
Je peux assez bien décrire aux autres ce que je ressens	A
Je n'ai pas appris à parler de ce que je ressens	B
Il me manque souvent les mots pour décrire ce que je ressens	C
Quand j'ai des problèmes, cela m'aide de pouvoir en parler ouvertement	A
Je parle volontiers de mes difficultés aux autres mais de faits et pas du ressenti	B
J'évite de parler aux autres de mes problèmes	C



DOCUMENT 2

P3/7

COMPOSANTE 4

Composante 4 : reconnaître et comprendre les sentiments des autres	
Je perçois parfois les sentiments des autres mais pas systématiquement	A
En général, je ne perçois pas les sentiments des autres	B
Je perçois bien les sentiments des autres	C
Je perçois la moindre modification des signaux des autres	A
Je perçois parfois des signaux non verbaux chez les autres mais sans plus	B
En général, je me concentre davantage sur les faits et pas au reste	C
Je n'imagine pas que l'autre pourrait voir ou ressentir autrement que moi	A
Je comprends ce que les individus qui me ressemblent ressentent	B
Je peux facilement me mettre à la place des autres comprendre ce qu'ils ressentent	C

COMPOSANTE 5

Composante 5 : Pouvoir influencer et contrôler les sentiments des autres	
Je gère assez bien les sentiments des autres	A
J'ignore ce que je dois faire quand des individus montrent leurs sentiments	B
Quand quelqu'un est très émotif, exprime ses sentiments, cela me met mal à l'aise	C
Quand quelqu'un me parle de ses problèmes personnels, je me sens impuissant	A
Les autres viennent souvent me voir pour me parler de leurs difficultés	B
En général, les autres ne me parlent pas de leurs problèmes personnels	C
Quand mon interlocuteur s'énerve, j'interromps la conversation et j'attends	A
Je suis capable de calmer mon interlocuteur lorsqu'il s'énerve	B
J'ignore ce que je dois faire quand mon interlocuteur se met en colère	C



DOCUMENT 2

P4/7

COMPOSANTE 6

Composante 6 : Ses propres attitudes vis-à-vis des sentiments	
Je pense qu'il est important d'être conscient de ses propres sentiments	A
Cela dépend. Les sentiments ont peu d'importance s'il faut s'en tenir aux faits	B
Il est généralement inutile de se préoccuper de ses propres sentiments	C
Je pense qu'il est vain de vouloir comprendre les autres	A
Je ne réfléchis pas à la façon dont les autres fonctionnent sur le plan émotionnel	B
J'essaie de comprendre les autres	C
Il est difficile d'influencer des sentiments. Il faut les prendre comme ils viennent.	A
Je pense qu'il est important de pouvoir influencer ses propres sentiments	B
En général, les sentiments sont perturbateurs. Mieux vaut se couper de ses émotions.	C

RESULTATS

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et entourez le nombre de points qui correspond à chacune d'elles. Puis reportez le total de chaque composante en bout de tableau.

Enfin totalisez le nombre de points obtenus en bas à droite du tableau !

Tableau d'évaluation										TOTAL
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
COMPOSANTE 1		3	1	2	1	2	3	2	1	3
COMPOSANTE 2	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	2		3	1	1	2	3	3	2	1
COMPOSANTE 3	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	1	2	3	3	1	2	3	2	2	1
COMPOSANTE 4	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	2	1	3	1	2	3	1	2	3	3
COMPOSANTE 5	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	3	1	2	2	3	1	1	3	2	2
COMPOSANTE 6	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1
Total général										



DOCUMENT 2

P5/7

COMPOSANTE 1

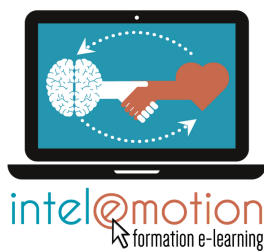
- **3-4 points** Vous n'êtes pas souvent conscient(e) de vos sentiments, peut-être parce que vous n'y avez pas prêté attention jusque-là. Si vous développez votre capacité à percevoir davantage vos sentiments, vous pourrez utiliser votre système émotionnel comme un outil d'évaluation et d'adaptation au quotidien. Il est donc conseillé de commencer par des exercices portant sur la composante I (cf. livre Maîtriser votre intelligence émotionnelle Didier Gailliègue), car les 5 autres compétences reposent sur la première.
- **5-7 points** Vous êtes conscient(e) de vos sentiments dans certaines situations. Mais vos sentiments ont besoin d'atteindre une certaine intensité pour que vous les perceviez. De plus, le lien entre vos sentiments et les stimuli susceptibles de les avoir déclenchés n'est pas souvent très clair pour vous. Dans ce cas, il est difficile d'exercer une influence sur vos sentiments.
- **8-9 points** Vous êtes déjà très conscient(e) de ce que vous ressentez. Vos sentiments peuvent constituer un outil d'évaluation et d'adaptation très utile dans votre quotidien. Mais il y a certainement des situations où vous pouvez encore améliorer votre perception et votre compréhension émotionnelles.

COMPOSANTE 2

- **3-4 points** : Vos sentiments ont tendance à exercer une grande emprise sur vous voire à vous gouverner totalement sans que vous puissiez en prendre conscience à temps. Cela vous pose souvent des problèmes sans compter que vous gaspillez beaucoup d'énergie.
- **5-7 points** : Vous dominez plus ou moins bien vos sentiments selon leur maturité et le contexte dans lequel ils s'expriment. Vous pouvez porter votre attention sur les situations qui vous posent problème et vous exercer à maîtriser le plus tôt possible les sentiments que vous éprouvez.
- **8-9 points** Vous êtes déjà capable de dominer vos sentiments dans la plupart des situations. Mais peut-être pouvez-vous encore améliorer cette compétence face aux situations où vous êtes le(la) moins à l'aise.

COMPOSANTE 3

- **3-4 points** Vous avez du mal à trouver les mots pour exprimer vos sentiments. De plus, vous avez une réticence à vous confier aux autres et à leur montrer ce que vous ressentez.
- **5-7 points** Vous n'êtes pas encore totalement à l'aise dans l'expression de vos sentiments. Certes cette réserve est justifiée dans de nombreuses situations, mais vous pourriez vous extérioriser davantage dans celles qui justifient moins votre réticence.
- **8-9 points** Votre capacité à exprimer et à faire partager vos sentiments vous donne une grande joie de vivre. Même si votre façon d'être ne plaît pas à tout le monde, dites-vous que cette compétence émotionnelle vous protège des maladies et de la dépression. Continuez !



DOCUMENT 2

P6/7

COMPOSANTE 4

- **3-4 points** : Vous avez beaucoup de mal à percevoir les sentiments des autres. Résultat vous n'êtes pas en mesure de déchiffrer les signaux émotionnels de votre interlocuteur. Vous laissez ainsi s'échapper des informations qui pourraient vous aider à résoudre certains problèmes. Si vous améliorez cette compétence, il vous sera beaucoup plus facile de trouver des solutions et de prendre des décisions adaptées. De plus, vous aurez de meilleures relations avec les autres.
- **5-7 points** Votre compétence dans ce domaine dépend beaucoup de la situation et de votre interlocuteur. Si vous prenez l'habitude de vous mettre à la place de l'autre au cours d'une conversation, vous comprendrez mieux vos sentiments. Et vous serez davantage en mesure de trouver des solutions adéquates à des problèmes complexes.
- **8-9 points** Vous percevez très bien les sentiments des autres. Votre capacité à vous mettre à la place de votre interlocuteur, à percevoir ses signaux non verbaux et à le comprendre vous est d'une grande utilité dans de nombreuses situations, notamment pour développer des solutions et stratégies.

COMPOSANTE 5

- **3-4 points** : Vous êtes mal à l'aise, voire dépassé(e) et dérouter(e) devant les sentiments exprimés par votre interlocuteur au cours d'une conversation. Vous avez tout intérêt à travailler et à développer cette compétence si vous voulez améliorer votre maîtrise des compétences émotionnelles de base (composante 1 à 4). Cela vous aidera énormément à gérer des situations difficiles sur le plan émotionnel. Et, si vous avez vraiment besoin de cette compétence dans votre travail, n'hésitez pas à participer à des séminaires sur ce thème.
- **5-7 points** : Vous vous sentez **parfois** mal à l'aise devant les sentiments des autres. Réfléchissez aux situations auxquelles vous êtes souvent confronté(e) et qui vous désorientent. Vous pouvez également participer à des séminaires qui vous aideront à gérer les émotions d'autrui dans un contexte professionnel.
- **8-9 points** : Vous êtes capable d'aider **les autres** quand ils ne vont pas bien ou risquent de se laisser emporter par leurs émotions. Il s'agit d'une capacité très utile dans de nombreuses professions qui impliquent de diriger des individus, notamment dans les postes de direction, le sport, l'éducation, la police, les activités de conseil et de formation. Le métier que vous exercez vous permet-il d'utiliser cette compétence ?



DOCUMENT 2

P7/7

COMPOSANTE 6

- **3-4 points** : Vous avez une attitude très sceptique à l'égard des sentiments. Vous ne considérez pas le système émotionnel de l'être humain pourtant intelligent et perfectionné comme un système qui fonctionne en coordination avec la pensée rationnelle, mais plutôt comme un système concurrent. Cette attitude ne vous permet pas d'utiliser de façon optimale les informations données par les sentiments
- **5-7 points** : **Votre attitude** à l'égard des sentiments est très ambivalente. Vous n'êtes pas convaincu(e) que votre système émotionnel joue un rôle important et positif dans le traitement des faits. Peut-être parce que vous n'avez pas prêté attention aux sentiments dans le passé ? Ce qui n'est pas étonnant car les sentiments n'avaient (et n'ont) guère leur place dans l'éducation et la formation. Si vous étudiez de plus près le domaine des sentiments, vous allez faire des découvertes et des expériences intéressantes.
- **8-9 points** : Vous considérez le **système émotionnel** comme un outil d'évaluation et d'adaptation majeur au quotidien, capable de vous transmettre des informations utiles. Votre attitude positive à l'égard des sentiments vous permet d'être attentif(ve) aux signaux de votre propre corps et à ceux que vous recevez des autres. Grâce à la coopération qui existe entre votre système émotionnel et votre pensée rationnelle, vous appréhendez la réalité de manière plus globale et plus juste.

NOMBRE TOTAL DE POINTS

- **19-30 points** : Vous avez encore beaucoup de progrès à faire dans le domaine de l'intelligence émotionnelle. Si vous souhaitez développer vos compétences émotionnelles pour pouvoir les utiliser dans votre vie quotidienne, une formation vous sera utile.
- **31-45 points** : **Examinez** attentivement vos résultats dans les six composantes de l'intelligence émotionnelle. Quelles compétences avez-vous déjà développées de façon satisfaisante et lesquelles vous pourriez développer davantage ? Choisissez celle(s) que vous voudriez perfectionner.
- **46-57 points** : **Au cours de votre** existence, vous avez déjà eu de nombreuses occasions de développer et d'expérimenter vos compétences émotionnelles. Par conséquent, c'est vous qui êtes le (la) mieux placé(e) pour savoir dans quels domaines vous pouvez encore les améliorer. Vous trouverez probablement des voies d'amélioration intéressantes en poursuivant votre formation.