

## QUESTIONNAIRE<sup>1</sup>

# *L'Intelligence Émotionnelle*

Évaluez votre habileté à appliquer votre intelligence émotionnelle.

Nom du participant : \_\_\_\_\_

- ❖ Pour chaque énoncé, évaluez votre aptitude à employer l'habileté décrite. Avant de répondre, essayez de penser à des situations réelles où vous avez dû employer cette habileté.

Très FAIBLE aptitude étant 1/10

Très FORTE aptitude étant 10/10

01	Je relève les changements dans ma situation physiologique.	
02	Je me relaxe dans les situations stressantes.	
03	Je reste efficace lorsque je suis en colère.	
04	Je reste efficace dans les situations qui provoquent de l'anxiété.	
05	Je me calme rapidement lorsque je suis en colère.	
06	J'associe différentes réactions physiques à différentes émotions.	
07	Je me parle pour modifier mes états émotionnels.	
08	Je communique mes sentiments efficacement.	
09	Je réfléchis à mes sentiments négatifs sans en être bouleversé.	
10	Je reste calme lorsque je suis la cible de la colère des autres.	
11	Je sais lorsque des pensées négatives m'assaillent.	
12	Je sais lorsque mon dialogue intérieur est constructif.	
13	Je sais reconnaître que je suis en colère.	
14	Je sais comment interpréter les événements que je vis.	
15	Je sais quels sens que j'utilise.	
16	Je sais communiquer ce que je ressens.	
17	Je reconnais quelle information influe sur mes interprétations.	
18	Je reconnais mes changements d'humeur.	
19	Je sais quand je me mets sur la défensive.	
20	Je sais quel impact a mon comportement sur autrui.	
21	Je le sais quand ce que je communique est différent de ce que je ressens.	
22	Je suis « fin prêt » au besoin.	
23	Je me ressaisis rapidement après un échec.	
24	Je réalise des tâches à long terme dans le délai prévu.	
25	Je peux fournir beaucoup d'énergie quand j'accomplis un travail ennuyeux.	
26	Je cesse ou je change des habitudes inefficaces.	

1. Adapté de Weisinger, H. (1998). *L'intelligence émotionnelle au travail*, traduit de l'américain par Jacinthe Lesage, Montréal, Éditions Transcontinental, 229 pages. ISBN 2-89472-096-3.

**Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.**

**Pour nous joindre :** Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492  
Courriel : [info@stephaniemilot.com](mailto:info@stephaniemilot.com) Web : [www.stephaniemilot.com](http://www.stephaniemilot.com) [www.clubdusucces.com](http://www.clubdusucces.com)

27	Je développe de nouveaux comportements plus productifs.	
28	Je fais suivre mes propos d'actions concrètes.	
29	Je résous les conflits.	
30	Je cherche à établir un consensus avec les autres.	
31	J'agis comme médiateur dans les conflits impliquant d'autres personnes.	
32	Je communique efficacement avec les autres.	
33	J'exprime clairement les pensées d'un groupe.	
34	J'influence les autres directement ou indirectement.	
35	Je fonde mes relations avec les autres sur la confiance.	
36	Je crée des équipes d'entraide.	
37	J'aide les autres à se sentir bien.	
38	Je fournis des conseils et du soutien aux autres, au besoin.	
39	Je peux précisément saisir les sentiments exprimés par autrui.	
40	Je sais reconnaître quand les autres sont bouleversés.	
41	J'aide les autres à gérer leurs émotions.	
42	Je démontre de l'empathie envers les autres.	
43	J'engage des conversations personnelles avec les autres.	
44	J'aide un groupe à gérer ses émotions.	
45	Je décèle les différences entre les émotions ou sentiments des autres et leurs comportements.	

*Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.*

**Pour nous joindre :** Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492  
 Courriel : [info@stephaniemilot.com](mailto:info@stephaniemilot.com) Web : [www.stephaniemilot.com](http://www.stephaniemilot.com) [www.clubdusucces.com](http://www.clubdusucces.com)

❖ Quels énoncés se rapportent à quelles compétences?

*INTRAPERSONNELLES*

	Questions		Total
<i>Conscience de soi</i>	01 =	15 =	
	06 =	17 =	
	11 =	18 =	
	12 =	19 =	
	13 =	20 =	
	14 =	21 =	
<i>Maîtrise des émotions</i>	01 =	07 =	
	02 =	09 =	
	03 =	10 =	
	04 =	13 =	
	05 =	27 =	
<i>Motivation</i>	07 =	25 =	
	22 =	26 =	
	23 =	27 =	
	24 =	28 =	

*INTERPERSONNELLES*

	Questions		Total
<i>Établir de bonnes relations</i>	08 =	34 =	
	10 =	35 =	
	16 =	36 =	
	19 =	37 =	
	20 =	38 =	
	29 =	39 =	
	30 =	42 =	
	31 =	43 =	
	32 =	44 =	
	33 =	45 =	
<i>Agir comme guide</i>	08 =	38 =	
	10 =	39 =	
	16 =	40 =	
	18 =	41 =	
	34 =	44 =	
	35 =	45 =	
	37 =		

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

**Pour nous joindre :** Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492  
 Courriel : [info@stephaniemilot.com](mailto:info@stephaniemilot.com) Web : [www.stephaniemilot.com](http://www.stephaniemilot.com) [www.clubdusucces.com](http://www.clubdusucces.com)