# Diagnostic QE

## Étape 1 :

Pour chacune des affirmations ci-dessous donnez un score entre 1 »presque jamais » et 6 « presque à chaque fois » en fonction de la fréquence d’apparition de ce comportement

1. Je sens quand quelqu’un ne va pas bien
2. Je sais dire quand je ne suis pas satisfait
3. Les gens me parlent facilement de leurs émotions
4. Je sais ce qui déclenche mes émotions
5. Quand on m’agresse, je cherche à comprendre
6. Au travail je m’adapte aux émotions des autres
7. Je sais canaliser mes émotions de manière constructive
8. En cas de désaccord je sais le dire sans énervement
9. Je suis de nature optimiste
10. Je félicite facilement les autres pour leurs réussites
11. Quand je ressens une émotion, je sais facilement de laquelle il s’agit
12. Quand je me sens mal, je sais pourquoi
13. Je supporte la frustration
14. En général je me fie à ce que je ressens
15. Je sais adresser une critique à quelqu’un de sensible
16. Lors d’une émotion, je ressens facilement mes changements corporels
17. Je peux nommer les émotions que les autres éprouvent
18. Au travail, je parle de mes émotions avec facilité
19. Lors de discussions, je prête attention à ce que les autres ressentent
20. Quand quelqu’un éprouve une émotion, je sais pourquoi
21. Je sais me contrôler lors de situations très chargées en émotions
22. Face aux émotions fortes des autres, je reste calme
23. Lors d’un conflit, je cherche à résoudre le désaccord
24. Je me réjouis quand je réussis quelque chose
25. Je sais écouter en me mettant à la place de l’autre
26. Je détecte chez l’autre les signes non-verbaux de son émotion
27. Je parle de ce qui m’inquiète ou me contrarie
28. Je sais quoi faire quand quelque chose me dérange
29. Je comprends les réactions des autres quand quelque chose les dérange
30. Je garde mon calme même quand on cherche à me provoquer

## Étape 2

Reporter dans le tableau ci-dessous les scores précédants

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétences | Affirmations | | | | | | Score |
| 1 – Comprendre ses émotions | 4 | 5 | 11 | 12 | 14 | 16 | Total de la ligne |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 - Gérer son équilibre émotionnel | 6 | 7 | 9 | 13 | 24 | 28 | Total de la ligne |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3- Être ouvert aux émotions de l’autre | 1 | 17 | 19 | 20 | 26 | 29 | Total de la ligne |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4- Exprimer et partager son ressenti | 2 | 3 | 10 | 18 | 25 | 27 | Total de la ligne |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 – Gérer les émotions en situation de tension | 8 | 15 | 21 | 22 | 23 | 30 | Total de la ligne |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| TOTAL GENERAL | | | | | | |  |

## Étape 3 – SCORE

TOTAL GENERAL :

Compris entre 30 et 59 : les émotions ont encore le contrôle sur vous, courage !

Compris entre 60 et 89 : les émotions sont encore difficiles à gérer pour vous

Compris entre 90 et 119 : vous gérez parfois bien les émotions mais parfois il arrive qu’elles vous dépassent encore

Compris entre 120 et 149 : vous gérez bien la plupart des situations émotionnelles

Compris entre 150 et 180 = vous gérer très bien vos émotions