

***Mon
quotient
émotionnel***

Dans la même collection aux Éditions de La Martinière

Mon quotient intellectuel, Thomas J. Craughwell, 2013

Mon QI en maths, Thomas J. Craughwell, 2013

Ma vraie personnalité, Salvatore V. Didato, 2013

Qui suis-je vraiment ?, Salvatore V. Didato, 2012

Kit mémoire, Dominic O'Brien

Thomas J. Craughwell

**Mon
quotient
émotionnel**

*50 quiz faciles
pour trouver la voie de votre réussite*

**Éditions
de La Martinière**

Édition originale :

Première édition en 2012 par

Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

151 West 19th Street New York, NY 10011

© 2012 Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Édition française :

© 2013, Éditions de La Martinière, une marque de La Martinière groupe, Paris.

Connectez-vous sur lamartinieregroupe.com

Réalisation : Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

Traduction : Philippe Lecuyer

ISBN 978-2-7324-5688-1

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, sous quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.

Sommaire

| | |
|---|----|
| Introduction..... | 9 |
| Chapitre 1 : Au travail..... | 11 |
| Savez-vous coopérer ? | 13 |
| Êtes-vous une personne responsable ? | 16 |
| Comment travaillez-vous ? | 19 |
| Faites-vous preuve d'assurance ? | 22 |
| Quel type d'employé êtes-vous ? | 25 |
| Quelle est votre personnalité sur votre lieu de travail ? | 28 |
| Comment gérez-vous le stress ? | 30 |
| Êtes-vous persuasif ? | 33 |
| Chapitre 2 : Votre vie sociale..... | 37 |
| Quel être social êtes-vous ? | 39 |
| Quel genre d'être social êtes-vous ? | 42 |
| Êtes-vous une personne sociable ? | 45 |
| Êtes-vous une bête de soirée ? | 48 |
| Avez-vous du savoir-vivre ? | 50 |
| Êtes-vous un bon voisin ? | 53 |
| Chapitre 3 : Esprit vs Émotions | 57 |
| Quelle est votre résistance émotionnelle ? | 59 |
| Êtes-vous impulsif ? | 62 |
| Quelle sorte d'intellectuel êtes-vous ? | 65 |
| Quel type de personne admirez-vous ? | 68 |
| Êtes-vous calme et détaché ? | 69 |

| | |
|--|------------|
| Êtes-vous extraverti ? | 72 |
| De quelle indépendance d'esprit faites-vous preuve ? | 75 |
| Êtes-vous un « cerveau » ? | 78 |
| Vivez-vous dans un monde imaginaire ? | 81 |
| Êtes-vous cynique ou optimiste ? | 84 |
| Chapitre 4 : Amour et relations | 87 |
| Êtes-vous prêt pour le grand Amour ? | 89 |
| Quelle place l'amour occupe-t-il dans votre vie ? | 92 |
| En avez-vous vraiment envie ? | 95 |
| Avez-vous fait le deuil de votre ex ? | 97 |
| Chapitre 5 : Le facteur bonheur | 101 |
| Êtes-vous heureux ? | 103 |
| Comment vous percevez-vous ? | 106 |
| Et votre estime de soi, dans tout ça ? | 108 |
| Quel paresseux êtes-vous ? | 111 |
| Qu'est-ce qui vous rend heureux ? | 114 |
| Êtes-vous esclave de vos émotions ? | 115 |
| Êtes-vous impulsif ? | 118 |
| Chapitre 6 : Bas les masques ! | 121 |
| Comment décririez-vous votre comportement ? | 123 |
| Êtes-vous rongé par l'anxiété ? | 124 |
| Êtes-vous accro aux sensations fortes ? | 127 |
| Avez-vous confiance en vous ? | 130 |
| Êtes-vous en colère ? | 133 |
| Êtes-vous esseulé ? | 136 |
| Êtes-vous conformiste ? | 139 |
| Indépendant, jusqu'où ? | 140 |
| Chapitre 7 : Portrait de famille | 143 |
| De l'art d'être parent | 145 |
| Quel mot ou quelle phrase décrit le mieux votre enfant ? | 148 |
| Qui a la responsabilité des enfants ? | 149 |
| Comprenez-vous bien les ados ? | 152 |



| | |
|--|-----|
| Connaissez-vous vraiment votre conjoint ? | 155 |
| Êtes-vous prêt à initier vos enfants aux réseaux sociaux ? | 158 |
| Subsiste-t-il une étincelle au sein de votre mariage ? | 161 |
| Votre rang de naissance a-t-il un impact sur votre vie ? | 164 |
| Quels rapports entretenez-vous avec vos parents ? | 167 |
| Comment se porte votre relation mère-fille ? | 170 |
| Êtes-vous jaloux de vos frères et sœurs ? | 173 |



Introduction

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle, également abrégée en IE ? On peut l'associer au « sens commun » : une aptitude, une manière innée et très sensible de se percevoir soi-même et d'observer les autres. Peu importe votre niveau d'instruction, la richesse et la variété de votre expérience dans la vie et au travail, ou même votre quotient intellectuel (QI) ; rien de tout cela ne révélera si vous êtes ou non doté d'intelligence émotionnelle.

Vous pouvez en voir des exemples flagrants chaque jour. Des individus brillants, qui alignent les succès, n'ont aucun don relationnel, alors que des personnes moins favorisées montrent une empathie naturelle. Et cette chose qui paraît manquer cruellement à certains des plus grands est bien plus que le simple charme ou le charisme.

Si l'on en croit les psychologues Travis Bradberry et Jean Greaves, auteurs de *The Emotional Intelligence Quick Book*, l'intelligence émotionnelle est une combinaison d'aptitudes. Une bonne connaissance de soi et une grande autonomie sont les traits caractéristiques des personnes dotées d'une bonne IE. La conscience sociale et la gestion relationnelle sont liées à la capacité de ces personnes à interagir avec les autres. Bien entendu, certains individus sont plus naturellement enclins à l'intelligence émotionnelle que d'autres. Toutefois, vous pouvez améliorer votre IE : en accordant plus d'attention à vos émotions et comportements, et en apprenant à les maîtriser, en comprenant ce qui motive les autres et en travaillant à améliorer vos relations avec eux.

Dans cet ouvrage, chaque test est accompagné d'un système d'évaluation qui vous aidera à mesurer votre intelligence émotionnelle. Sur la base de ces résultats, vous serez à même de juger les points à améliorer.

Ce livre ayant pour but de vous aider à augmenter votre IE, il est fort probable que vous ressentiez de temps à autre un certain malaise. Vous devez accepter de poser sur vous-même un regard attentif et objectif, d'exposer aussi bien vos facettes positives que les versants négatifs, avant de commencer à vous améliorer.

Un saint italien du ^{xix}^e siècle, Jean Bosco, a dit un jour que la pénitence la plus difficile était celle de devoir supporter les gens agaçants. Sans doute y repenserez-vous parfois en lisant certaines des questions de cet ouvrage. Pourtant, la meilleure manière de renforcer votre intelligence émotionnelle est de jouer le jeu de ces tests le plus honnêtement possible, et de mettre en pratique dans votre vie quotidienne chacune des leçons que vous en tirerez.

Les cinquante quiz inclus dans ce livre ont été conçus pour vous permettre de mieux vous connaître et de mieux appréhender vos relations avec les autres (famille, collègues, amis, relations amoureuses). Répondez franchement aux questions – vous serez étonné de découvrir votre propre niveau d'intelligence émotionnelle. Et si certains résultats vous déçoivent, vous saurez sur quels points concentrer vos efforts.

Et maintenant, amusez-vous à devenir émotionnellement plus intelligent !

CHAPITRE 1

Au travail

Chaque matin, en arrivant sur votre lieu de travail, vous débarquez sur un véritable champ de mines émotionnel. Ce ne sont pas seulement votre patron ou vos collègues qui mobilisent toute votre vigilance, mais aussi les clients, les vendeurs, le personnel de service et même la caissière du self. Tous arrivent chaque jour avec leur lot de problèmes, d'inquiétudes, d'ambitions, d'agacement et de ressentiments – comme vous. Le temps n'est pas encore venu de remplacer l'effort humain par des robots et, en attendant, nous devons continuer à travailler avec les gens et à composer avec leurs émotions... et les nôtres, bien entendu.

Vous avez sans doute déjà croisé le type de collègue qui garde ses émotions pour lui, totalement refoulées. Dans les moments de réussite, il reste calme et distant, pour devenir froidement détaché dans les moments de crise. De telles personnes peuvent se montrer très rigides sur les procédures et méthodes de travail, ce qui rend la collaboration avec eux parfois difficile. Plus encore, ces collègues dégagent souvent des ondes désagréables : vous ne les imaginez pas en train de jouer au foot lors du séminaire d'été ou participant au karaoké organisé par l'entreprise pour Noël.

À l'autre extrémité du spectre se trouve le collègue tout simplement incapable de garder ses émotions pour lui : joie, frustration, réussite ou désespoir – tout doit sortir. À la longue, cela peut se révéler épuisant (et bruyant !) pour ses collègues.

Comme l'écrit W.A. Rothman dans son article *Developing Emotional Intelligence in the Workplace*, « développer son intelligence émotionnelle sur

son lieu de travail signifie reconnaître que les émotions sont présentes en permanence, et qu'il faut les utiliser de manière intelligente ».

Dans les quiz suivants, vous serez confronté à des questions et à des situations destinées à vous aider à gérer vos émotions au travail, tout en restant à l'écoute de celles des personnes qui vous entourent.

Un employé ou un cadre doté d'une intelligence émotionnelle adéquate travaille bien même dans des conditions de stress, sait s'intégrer à une équipe, motive, voire inspire les autres, et maintient des relations cordiales et productives avec ses collègues et ses supérieurs. Cela vous semble un véritable challenge, mais la pierre angulaire de l'intelligence émotionnelle est de garder ses émotions les plus extrêmes sous contrôle, d'apprendre l'empathie et de répondre de manière appropriée à toute une palette de situations inattendues.

Les questions qui suivent sont conçues pour vous aider à comprendre et à travailler avec des personnes même difficiles, tout en vous permettant de devenir un meilleur collaborateur ou cadre.



Savez-vous coopérer?

1. **J'aime que les choses soient faites d'une certaine manière, il m'est donc difficile de travailler avec les autres.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

2. **Je m'énerve si quelqu'un d'autre que moi monopolise l'attention.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

3. **Il est indispensable pour moi de suivre la même routine chaque jour.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

4. **Si quelqu'un m'offense, je le remets à sa place.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

5. **Le manque de structure me dérange beaucoup.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

6. C'est quand on me confie des responsabilités que je suis le plus à mon aise.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

7. Je crains souvent d'être exploité.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

8. Je ne suis jamais aussi efficace que lorsque je travaille seul.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

9. Je peux me révéler intimidant.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

10. La plupart des gens ne répondent pas à mes exigences.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux



RÉSULTAT

À chaque réponse correspond un nombre précis de points.

Entièrement vrai : 1 point

Vrai dans l'ensemble : 2 points

Assez vrai/faux : 3 points

Faux dans l'ensemble : 4 points

Entièrement faux : 5 points

Entre 50 et 40 : *Vous savez travailler en accord avec les autres.*

Entre 39 et 30 : *Vous savez faire le nécessaire pour intégrer une équipe.*

En dessous de 30 : *Vous ne serez jamais le premier choisi pour mener votre équipe à la victoire.*

Êtes-vous une personne responsable ?

1. Je suis rarement en retard à un rendez-vous.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

2. Je n'ai pas peur des responsabilités.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

3. Je préfère avoir une charge de travail importante dans des délais assez courts.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

4. J'aime être productif tout au long de la journée.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

5. Au travail, je garde un œil sur tous mes projets pour surveiller leur progression.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux



6. J'aime travailler de mes mains.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

7. Je fais tout mon possible pour respecter les délais.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

8. Je contrôle bien mes impulsions.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

9. Mes habitudes de travail sont plutôt constantes.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

10. J'aime résoudre des problèmes.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

RÉSULTAT

À chaque réponse correspond un nombre précis de points.

Entièrement vrai : 5 points

Vrai dans l'ensemble : 4 points

Assez vrai/faux : 3 points

Faux dans l'ensemble : 2 points

Entièrement faux : 1 point

Entre 50 et 40 : *Vous êtes une personne responsable et digne de confiance.*

Entre 39 et 30 : *Vous êtes une personne passablement responsable.*

En dessous de 30 : *Vous ne représentez pas le meilleur choix pour accomplir une mission importante ou respecter un délai serré.*



Comment travaillez-vous ?

1. **Même en pleine tempête, je reste calme et conserve un esprit clair.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux
2. **Je n'ai pas peur des délais.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux
3. **Quand je fais une erreur, je l'admets.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux
4. **Je fais de réels efforts pour tenir mes engagements.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux
5. **Je crois qu'une organisation constante est la clé d'un travail efficace.**
 - Entièrement vrai
 - Vrai dans l'ensemble
 - Assez vrai/faux
 - Faux dans l'ensemble
 - Entièrement faux

6. Je suis ouvert aux idées nouvelles et aux nouvelles manières de travailler.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

7. Je suis capable de jongler avec plusieurs tâches à la fois.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

8. Si les consignes d'un projet changent, je sais m'adapter.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

9. Pour atteindre mes objectifs, je n'ai pas peur de prendre des risques calculés.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux

10. Je m'intéresse aux nouvelles méthodes et aux nouvelles technologies susceptibles d'améliorer mes performances professionnelles.

- Entièrement vrai
- Vrai dans l'ensemble
- Assez vrai/faux
- Faux dans l'ensemble
- Entièrement faux



RÉSULTAT

À chaque réponse correspond un nombre précis de points.

Entièrement vrai : 5 points

Vrai dans l'ensemble : 4 points

Assez vrai/faux : 3 points

Faux dans l'ensemble : 2 points

Entièrement faux : 1 point

Entre 50 et 40 : *Vos frères et sœurs sont vos meilleurs amis.*

Entre 39 et 30 : *Vous nourrissez un soupçon de rivalité, mais rien d'insurmontable.*

En dessous de 30 : *Vous baignez dans le ressentiment.*

Département éditorial « Art de vie »
Achevé d'imprimer en janvier 2013
Sur les presses de Normandie Roto Impression S.A.S à Lonrai
N° d'impression : 109852
Dépôt légal : Février 2013
Imprimé en France