



QUIZZ

QUEL(LE) GESTIONNAIRE D'ÉMOTIONS ÊTES-VOUS ?



Un test ludique, et non médical, pour découvrir comment vous régulez vos émotions en situation professionnelle... et comment progresser dans votre intelligence émotionnelle.

Pour chaque question, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus.

À la fin, additionnez vos points et découvrez votre profil.

1 Quand un collègue critique votre travail en réunion, vous :

- a) Cherchez à comprendre ce qui a motivé cette remarque (3 pts)
- b) Ne dites rien sur le moment, mais ruminez ensuite (2 pts)
- c) Ripostez immédiatement, un peu trop vivement (1 pt)
- d) Vous vous sentez blessé(e), mais vous essayez de ne rien laisser paraître (2 pts)

2 Avant une réunion importante, vous êtes plutôt :

- a) Calme, vous avez pris le temps de vous recentrer (3 pts).
- b) Nerveux(se), mais vous gérez tant bien que mal (2 pts)
- c) Agité(e), et vous le faites ressentir autour de vous (1 pt).
- d) Tendu(e), vous doutez de votre capacité à gérer (2 pts).

3 Avant une réunion importante, vous êtes plutôt :

- a) Favorisez l'échange et la médiation (3 pts).
- b) Fuyez un peu le conflit en espérant que ça passe (2 pts).
- c) Prenez position frontalement pour rétablir l'ordre (1 pt).
- d) Vous vous sentez dépassé(e), vous ne savez pas par où commencer (2 pts).

4 Quand vous faites une erreur, vous :

- a) L'analysez pour en tirer des leçons (3 pts)
- b) La gardez pour vous en espérant qu'elle passe inaperçue (2 pts).
- c) Vous vous blâmez sévèrement et culpabilisez longtemps (1 pt).
- d) Vous justifiez rapidement pour éviter d'être remis(e) en cause (2 pts).

5 Si on vous impose une décision que vous trouvez injuste, vous :

- a) Prenez le temps d'exprimer votre désaccord de manière posée (3 pts).
- b) Acceptez sans rien dire, mais vous en parlez en off (2 pts).
- c) Réagissez avec colère ou frustration (1 pt).
- d) Vous vous retenez, mais ça reste coincé pendant des jours (2 pts).

6 En cas de surcharge ou de stress intense, vous :

- a) Vous vous accordez une pause, respirez et faites le tri (3 pts).
- b) Continuez tête baissée même si vous vous épuisez (2 pts).
- c) Vous vous dispersez, vous perdez votre concentration (1 pt).
- d) Vous vous renfermez et vous devenez moins communicatif(ve) (2 pts).

7 Face à une personne agressive ou très émotionnelle, vous :

- a)Tentez de désamorcer la tension avec empathie (3 pts).
- b)Vous vous sentez envahi(e), mais vous restez neutre (2 pts).
- c)Rejoignez son émotion (colère, panique...) (1 pt).
- d)Vous bloquez ou vous vous éloignez pour vous protéger (2 pts).

9 Quand vous ressentez une émotion forte au travail, vous :

- a)Posé(e) et à l'écoute (3 pts).
- b)Sensible mais réservé(e) (2 pts).
- c)Franc(he) mais un peu impulsif(ve) (1 pt).
- d)Impliqué(e) mais émotif(ve) (2 pts).

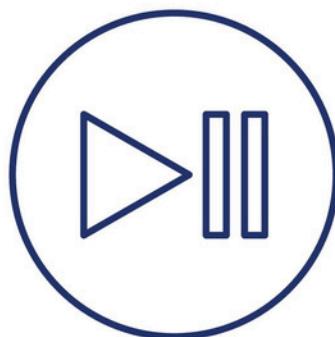
8 Quand vous ressentez une émotion forte au travail, vous :

- a)La reconnaisssez et l'acceptez sans vous juger (3 pts).
- b)Essayez de la cacher aux autres (2 pts).
- c)L'exprimez parfois trop vite, sans filtre (1 pt).
- d)La minimisez, voire vous l'ignorez (2 pts).

10 Votre relation avec vos émotions est :

- a)Fluide et bien intégrée dans votre posture pro (3 pts).
- b)Un peu conflictuelle, selon les situations (2 pts).
- c>Difficile : Vous ressentez beaucoup, mais ne savez pas quoi en faire (1 pt).
- d>Changeante : parfois vous les maîtrisez, parfois pas du tout (2 pts).

• • • • • • • • • • • •



🎯 26-30 points : Le Maître Zen

Vous avez une excellente conscience émotionnelle et vous savez vous réguler avec sagesse. Vous inspirez confiance et vous apaisez votre environnement. Continuez à cultiver cette sérénité et veillez à ne pas refouler vos émotions trop longtemps.

📌 **À explorer : méditation, CNV, leadership empathique.**

🟡 20-25 points : Le Régulateur engagé

Vous êtes attentif(ve) à vos ressentis et vous cherchez à agir avec justesse. Vous avancez avec bienveillance, mais vous pouvez parfois vous oublier dans le collectif. Apprenez à mieux poser vos limites.

📌 **À explorer : assertivité, rituels de récupération mentale, journal émotionnel.**

💚 14-19 points : Le Caméléon émotionnel

Vous vous adaptez beaucoup, peut-être trop. Vous cherchez à bien faire mais cela vous épuise émotionnellement. Il est temps de mieux identifier vos émotions pour ne plus les subir ou les cacher.

📌 **À explorer : respiration consciente, identification des déclencheurs, coaching.**

🔥 10-13 points : Le Réactif sous pression

Vous ressentez beaucoup, fort, et cela déborde parfois. Vous n'avez pas forcément appris à canaliser ces émotions, mais c'est possible. Vous pouvez transformer cette intensité en intelligence émotionnelle constructive.

📌 **À explorer : ancrage corporel, thérapie brève, techniques de régulation (cohérence cardiaque, EFT...).**

⭐ Et maintenant ?

🔗 Téléchargez notre guide gratuit ["7 rituels anti-stress pour retrouver la sérénité jour après jour"](#) et bien d'autres ressources bien-être émotionnel depuis notre [page ressources](#).

📘 Découvrez notre article : [Revenir en douceur et retrouver la légèreté intérieure.](#)

Découvrez également le cahier de gratitude et de gestion des émotions d'Eyrine solara - scannez le QRcode.

