



# QUIZZ

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



**Un test ludique, et non médical, pour découvrir comment vous réglez 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) Tendue(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).

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

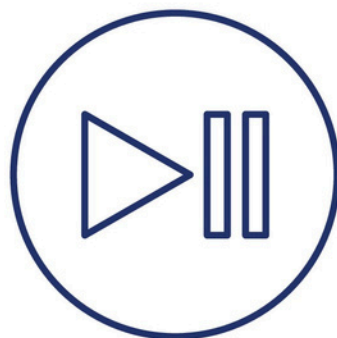
- a) La reconnaissez et l'acceptez sans vous juger (3 pts).
- b) Essayez de la cacher aux autres (2 pts).
- c) L'exprimez parfois trop vite, sans filtre (1 pt).
- d) La minimisez, voire vous l'ignorez (2 pts).

**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).

**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 QR CODE.

