

# Test du Quotient Emotionnel

(D'après le BarOn)

## Introduction :

L'inventaire EQ-ITM se compose d'une liste d'énoncés qui vous permettent de vous décrire ; pour cela, indiquez dans quelle mesure chaque énoncé reflète vos sentiments, vos pensées ou vos actions, le plus souvent et dans la plupart des situations. Il y a cinq choix possibles pour chaque énoncé :

- A - Faux ou très rarement vrai en ce qui me concerne**
- B - Rarement vrai en ce qui me concerne**
- C - Parfois vrai en ce qui me concerne**
- D - Souvent vrai en ce qui me concerne**
- E - Vrai ou très souvent vrai en ce qui me concerne**

## Consignes :

Lisez chaque énoncé et choisissez parmi les cinq réponses possibles la réponse qui vous décrit le mieux. Indiquez votre choix sur la Feuille de réponses en noircissant la case A, B, C, D, ou E qui correspond à votre réponse.

Si un énoncé ne s'applique pas à vous, choisissez la réponse qui est la plus proche de la façon dont vous pourriez probablement vous sentir, penser ou agir. Si vous trouvez que certains énoncés ne vous donnent pas suffisamment d'informations, choisissez la réponse qui vous semble la plus appropriée, même si vous n'en êtes pas sûr(e). Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, ni bon ni mauvais choix. Répondez avec sincérité et honnêteté en indiquant ce que vous êtes réellement, et non pas ce que vous voudriez être ou la manière dont vous voudriez être perçu(e) par les autres. Il n'y a pas de limite de temps, mais vous devez répondre rapidement et ne laisser aucun énoncé de côté.

**A - Faux ou très rarement vrai en ce qui me concerne**

**B - Rarement vrai en ce qui me concerne**

**C - Parfois vrai en ce qui me concerne**

**D - Souvent vrai en ce qui me concerne**

**E - Vrai ou très souvent vrai en ce qui me concerne**

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour surmonter les difficultés, je procède étape par étape.</li> <li>2. Il m'est difficile de profiter de la vie.</li> <br/> <li>3. Je préfère un travail où l'on m'indique pratiquement tout ce que je dois faire.</li> <li>4. Je sais faire face aux contrariétés.</li> <br/> <li>5. J'aime tous les gens que je rencontre.</li> <br/> <li>6. J'essaie de donner le plus de sens possible à ma vie.</li> <br/> <li>7. J'exprime assez facilement mes sentiments.</li> <br/> <li>8. J'essaie de voir les choses telles qu'elles sont réellement, sans fantasmer ni rêver.</li> <li>9. Je suis proche de mes émotions.</li> <br/> <li>10. Je reçois beaucoup d'invitations.</li> <br/> <li>11. Je me sens inférieur(e) aux autres.</li> <br/> <li>12. J'ai l'impression que quelque chose ne va pas dans ma tête.</li> <li>13. Maîtriser ma colère est un problème.</li> <br/> <li>14. Il m'est difficile de commencer de nouvelles choses.</li> <br/> <li>15. Quand je suis confronté(e) à une situation difficile, j'aime recueillir autant d'informations qu'il est possible la concernant.</li> <li>16. J'aime aider les gens.</li> <br/> <li>17. Il m'est difficile de sourire.</li> <br/> <li>18. Les joies comme les peines des autres me touchent profondément.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>19. Lorsque je travaille avec d'autres, j'ai tendance à me fier davantage à leurs idées qu'aux miennes.</li> <br/> <li>20. Mes réactions sont excessives face à des problèmes qui se montrent finalement de peu d'importance.</li> <br/> <li>21. J'essaie de profiter au mieux de chaque instant.</li> <br/> <li>22. Je ne peux pas exprimer mes idées aux autres.</li> <br/> <li>23. Il m'est difficile de partager mes sentiments profonds avec les autres.</li> <li>24. Je manque de confiance en moi.</li> <br/> <li>25. Je pense avoir perdu la raison.</li> <br/> <li>26. Je suis optimiste pour la plupart des choses que je fais.</li> <li>27. Je m'emporte et après je le regrette.</li> <br/> <li>28. En général, il m'est difficile de m'adapter.</li> <br/> <li>29. J'aime avoir une vue d'ensemble d'un problème avant d'essayer de le résoudre.</li> <br/> <li>30. Ça ne m'ennuie pas de me servir des autres, surtout s'ils le méritent.</li> <li>31. Je suis quelqu'un d'assez gai(e).</li> <br/> <li>32. Je préfère que les autres prennent les décisions à ma place.</li> <br/> <li>33. Je peux gérer le stress sans trop m'énerver.</li> <br/> <li>34. Je pense du bien de tout le monde.</li> <br/> <li>35. Il m'est difficile de comprendre de quelle manière je ressens les choses</li> </ol> |
|--|--|

**A - Faux ou très rarement vrai en ce qui me concerne**

**B - Rarement vrai en ce qui me concerne**

**C - Parfois vrai en ce qui me concerne**

**D - Souvent vrai en ce qui me concerne**

**E - Vrai ou très souvent vrai en ce qui me concerne**

- |  |  |
|--|--|
| <p>36. J'aime ce que je fais au moment où je le fais même s'il s'agit d'un travail de longue haleine.</p> <p>37. Lorsque je suis en colère contre les autres, je suis capable de le leur dire.</p> <p>38. On me dit que je n'ai pas les pieds sur terre.</p> <p>39. Je me fais facilement des amis.</p> <p>40. J'ai du respect pour moi-même.</p> <p>41. Je fais des choses très bizarres.</p> <p>42. Mon tempérament impulsif pose des problèmes.</p> <p>43. La perspective du changement me réjouit beaucoup.</p> <p>44. Le chagrin des autres suffit à me rendre triste.</p> <p>45. Face à un problème, la première chose que je fais est de m'arrêter et de réfléchir.</p> <p>46. Les autres trouvent qu'il est difficile de compter sur moi.</p> <p>47. Ma vie me satisfait.</p> <p>48. Il m'est difficile de prendre des décisions par moi-même.</p> <p>49. Je ne résiste pas très bien au stress.</p> <p>50. Je ne fais jamais rien de mal.</p> <p>51. Je ne tire aucun plaisir de ce que je fais.</p> <p>52. J'ai du mal à exprimer mes sentiments intimes.</p> <p>53. Les gens ne comprennent pas ma façon de penser.</p> | <p>54. Je regarde le bon côté des choses.</p> <p>55. Mes amis peuvent me confier des choses intimes les concernant.</p> <p>56. Je ne me sens pas bien en moi-même.</p> <p>57. Je vois ces choses étranges que les autres ne voient pas.</p> <p>58. Je suis quelqu'un de spontané et mes réactions sont passionnées.</p> <p>59. Je m'adapte facilement à de nouvelles conditions.</p> <p>60. Lorsque j'essaie de résoudre un problème, je considère chaque possibilité, avant de décider de la meilleure voie.</p> <p>61. Je m'arrêteraï pour aider un enfant qui pleure à retrouver ses parents, même si je devais me trouver ailleurs au même moment.</p> <p>62. On s'amuse bien avec moi.</p> <p>63. Il m'est difficile de livrer mes sentiments les plus profonds même aux personnes que j'aime le plus.</p> <p>64. J'ai l'impression qu'il m'est difficile de maîtriser mon anxiété.</p> <p>65. Rien ne me dérange.</p> <p>66. Les choses qui m'intéressent ne me passionnent pas outre mesure.</p> <p>67. Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un, je suis capable de le lui dire.</p> <p>68. J'ai tendance à m'isoler mentalement et à perdre contact avec ce qui se passe autour de moi.</p> <p>69. Je ne m'entends pas bien avec les autres.</p> |
|--|--|

**A - Faux ou très rarement vrai en ce qui me concerne**

**B - Rarement vrai en ce qui me concerne**

**C - Parfois vrai en ce qui me concerne**

**D - Souvent vrai en ce qui me concerne**

**E - Vrai ou très souvent vrai en ce qui me concerne**

- |  |  |
|--|--|
| <p>70. Il m'est difficile de m'accepter tel(le) que je suis.</p> <p>71. Je me sens coupé(e) de mon corps.</p> <p>72. Je me soucie de ce qui arrive aux autres.</p> <p>73. Je suis quelqu'un d' impatient(e).</p> <p>74. Je suis capable de modifier des habitudes établies.</p> <p>75. Je passe beaucoup de temps à essayer d'anticiper les difficultés que peut comporter un projet.</p> <p>76. Je trouve qu'on n'a pas le droit d'être indifférent aux autres.</p> <p>77. Je peux être déprimé(e).</p> <p>78. Je sais comment garder mon calme dans des situations difficiles.</p> <p>79. De toute ma vie, je n'ai jamais dit le moindre mensonge.</p> <p>80. Je suis généralement motivé(e) pour continuer, même quand les choses deviennent difficiles.</p> <p>81. J'essaie de poursuivre et de développer les choses que j'aime.</p> <p>82. J'ai du mal à dire non, au moment où je le voudrais.</p> <p>83. Je me laisse emporter par mon imagination et mes rêveries.</p> <p>84. Pour mes amis comme pour moi, des relations proches comptent beaucoup.</p> <p>85. Je suis content(e) du type de personne que je suis.</p> <p>86. J'ai de fortes impulsions, difficiles à maîtriser.</p> | <p>87. En général, il m'est difficile d'introduire des changements dans ma vie de tous les jours.</p> <p>88. Il m'est difficile de décrire ce que je ressens.</p> <p>89. Pour gérer les situations qui se présentent, j'essaie d'envisager toutes les options possibles.</p> <p>90. Je suis capable de respecter les autres.</p> <p>91. Je ne suis pas tellement satisfait(e) de ma vie.</p> <p>92. Je suis plutôt un(e) suiveur(euse) qu'un(e) meneur(euse).</p> <p>93. Il m'arrive de me sentir débordé(e) et cela me rend très anxieux (se).</p> <p>94. Je n'ai jamais transgressé aucune loi.</p> <p>95. Je prends plaisir aux choses qui m'intéressent.</p> <p>96. Je n'hésite pas à contester les opinions ou les décisions des autres lorsqu'elles me semblent mauvaises.</p> <p>97. J'ai tendance à exagérer.</p> <p>98. Je suis sensible aux sentiments des autres.</p> <p>99. J'ai de bonnes relations avec les autres.</p> <p>100. Je me sens bien dans mon corps.</p> <p>101. Je suis une personne très étrange.</p> <p>102. Je suis quelqu'un d'impulsif.</p> <p>103. J'ai du mal à changer mes habitudes.</p> <p>104. J'ai trop à faire pour pouvoir m'occuper des problèmes des autres.</p> <p>105. J'aimerais pouvoir changer de vie.</p> <p>106. En général, je m'attends à ce que les choses s'arrangent, malgré les contretemps qui peuvent survenir.</p> <p>107. J'ai tendance à me cramponner aux autres.</p> |
|--|--|

**A - Faux ou très rarement vrai en ce qui me concerne**

**B - Rarement vrai en ce qui me concerne**

**C - Parfois vrai en ce qui me concerne**

**D - Souvent vrai en ce qui me concerne**

**E - Vrai ou très souvent vrai en ce qui me concerne**

- 108. J'ai confiance en ma capacité à gérer la plupart des situations contrariantes.
- 109. Je n'ai jamais été gêné(e) par aucun de mes actes.
- 110. J'essaie de profiter au maximum des choses que j'aime.
- 111. Les autres trouvent que je manque d'assurance.
- 112. La vie me semble vraiment compliquée et imprévisible.
- 113. Les gens me trouvent sociable.
- 114. Je suis satisfait(e) de mon apparence.
- 115. J'ai des pensées étranges que personne ne peut comprendre.
- 116. J'ai du mal à décrire mes sentiments.
- 117. J'ai mauvais caractère.
- 118. Avant d'agir, j'envisage tous les aspects d'un problème et les solutions possibles.
- 119. Je supporte mal de voir les gens souffrir.
- 120. Tout dans ma vie me semble gris et sombre.
- 121. Il me semble avoir plus besoin des autres qu'ils n'ont besoin de moi.
- 122. Je peux être anxieux (se).

- 123. Je n'ai pas de mauvaises journées.
- 124. J'évite de heurter les sentiments des autres.
- 125. Je n'ai pas d'idée claire de ce que je veux faire dans la vie.
- 126. Il m'est difficile de faire valoir mes droits.
- 127. Il m'est difficile de situer les choses dans leur juste perspective.
- 128. La perspective de passer un moment avec des amis me réjouit vraiment.
- 129. Quand je considère mes bons et mes mauvais côtés, je me sens bien.
- 130. J'ai tendance à facilement exploser de colère.
- 131. J'aurais des difficultés à m'adapter, si j'étais obligé(e) de quitter ma maison.
- 132. Avant de commencer quelque chose de nouveau, j'ai habituellement l'impression que je vais échouer.
- 133. J'ai répondu spontanément et avec sincérité aux énoncés ci-dessus.

**Fin du questionnaire**