

Découvrez votre profil émotionnel

« Impossible de prendre la bonne décision sans être au clair avec ses émotions ».

Etes-vous sujet aux emportements ? Ou d’un enthousiasme inaltérable ? Impossible de prendre une bonne décision sans être au clair avec ses émotions.

Grace à ce test réalisé par la consultante Catherine Lainé, vous allez découvrir vos tendances à la joie, à la peur, à la colère ou à la tristesse dans un contexte professionnel. Mieux vous connaitre vous permettra dans un premier temps de lutter contre l’impression de subir les événements. Pour ensuite exprimer à bon escient ce que vous ressentez. Une façon de rendre votre vie professionnelle plus agréable et, surtout, plus efficace.

|  |
| --- |
| CALCULEZ VOTRE SCORE COULEUR PAR COULEUR |
| Une croix colonne A= 10 points Une croix colonne C= 3 pointsUne croix colonne B= 6 points Une croix colonne D= 0 point |

**Cochez A si vous vous reconnaissez totalement, B partiellement, C un peu, D pas du tout.**

**Puis additionnez vos points couleur par couleur.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A** | **B** | **C** | **D** |
|  | Je suis souvent irrité par le ton systématiquement revendicatif de certains collaborateurs.  |  |  |  |  |
|  | Je prends plaisir à évoquer mes réussites ainsi que celles de toute mon équipe. |  |  |  |  |
|  | Lorsque l’ambiance de travail se détériore, cela m’affecte plus que je ne le voudrais. |  |  |  |  |
|  | Le contexte économique actuel incertain est pour moi un important facteur d’angoisse. |  |  |  |  |
|  | Lorsqu’une réunion tourne en rond, il m’arrive fréquemment de sortir de mes gonds. |  |  |  |  |
|  | Je n’aime rien tant qu’un compliment ou des félicitations venus de mes supérieurs. |  |  |  |  |
|  | J’ai horreur des pots de départ et je fais tout pour y écourter ma présence. |  |  |  |  |
|  | Une annonce inquiétante dans mon entreprise mine mon énergie pour plusieurs jours. |  |  |  |  |
|  | Même lors de discussions informelles, certains sujets me font monter la moutarde au nez. |  |  |  |  |
|  | J’ai la réputation d’aimer faire la fête et l’on m’invite pour que je mette de l’ambiance. |  |  |  |  |
|  | Même mes proches trouvent que j’ai une nature plutôt taciturne et me le reprochent. |  |  |  |  |
|  | J’ai parfois le sentiment irrationnel qu’une catastrophe est sur le point de survenir. |  |  |  |  |
|  | Confronté à une attitude totalement incompatible avec mes valeurs, je réagis violemment. |  |  |  |  |
|  | Le rire est une source d’énergie considérable dont j’ai besoins plusieurs fois par jour. |  |  |  |  |
|  | Une bonne nouvelle ponctuelle ne parvient pas à alléger le poids de mes soucis quotidiens. |  |  |  |  |
|  | J’évite d’écouter les scénarios catastrophes, car ils ont sur moi un impact négatif. |  |  |  |  |
|  | Je suis fréquemment étonné de constater que mon mode d’expression a été ressenti comme une agression par mes interlocuteurs. |  |  |  |  |
|  | Je sais apprécier à leur juste valeur les petits plaisirs du quotidien et je les recherche. |  |  |  |  |
|  | Je suis souvent envahi par un sentiment de tristesse sans savoir véritablement pourquoi. |  |  |  |  |
|  | Lorsque je suis en désaccord avec quelqu’un, je ne peux l’exprimer que sur un ton agressif. |  |  |  |  |
|  | Je sais tirer tous les bénéfices d’un moment agréable au cours d’une journée stressante. |  |  |  |  |
|  | L’ennui me gagne facilement dès que je manque de stimulations extérieures. |  |  |  |  |
|  | J’évite les films violents ou angoissants, car ils me mettent mal à l’aise longtemps. |  |  |  |  |
|  | Selon moi, il existe des comportements intolérables à combattre par tous les moyens. |  |  |  |  |
|  | Je sais me réjouir d’un événement heureux même si la période est très maussade. |  |  |  |  |
|  | Les malheurs des autres ont tendance à me faire voir ma propre existence en noir. |  |  |  |  |
|  | Un risque pris dans le passé m’inspire encore de la peur longtemps après. |  |  |  |  |
|  | Les désaccords importants avec des tiers créent en moi une vive tension. |  |  |  |  |
|  | Ma bonne humeur me permet de me faire facilement des amis dans les contextes. |  |  |  |  |
|  | Je n’arrive pas à me détendre si le lieu où le contexte sont empreints de tristesse. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Je ne supporte pas que l’on me crie dessus et me sens alors incapable de répondre. |  |  |  |  |
|  | Je me surprends à avoir des gestes violents lorsque tout ne se passe pas comme prévu. |  |  |  |  |
|  | Pour moi, il n y a rien de plus contagieux que le rire des personnes qui m’entourent. |  |  |  |  |
|  | Le matin, je ressens souvent une intense fatigue et j’ai beaucoup de mal à me lever.  |  |  |  |  |
|  | Les bruits soudains me font souvent sursauter violemment, même lorsque je suis détendu. |  |  |  |  |
|  | D’une façon générale, je trouve la vie plutôt souriante et je suis optimiste. |  |  |  |  |
|  | Pour qu’on me surprenne à rire, il faut que je sois très détendu u que j’aie un peu bu. |  |  |  |  |
|  | La simple pensée de certains animaux (réels ou imaginaires) suffit à me faire frissonner. |  |  |  |  |

**ETES-VOUS SUJET A LA COLERE ?**

**Moins de 30 points :** Difficile de vous pousser à bout ! Les éléments extérieurs ne déclenchent pas chez vous de vives tensions. Vous savez prendre de la distance et acceptez que les autres aient un mode de fonctionnement diffèrent du votre.

**De 30 à 70 points :** Il vous arrive de sortir de vos gonds dans certaines situations. La colère constitue alors pour vous une réponse légitime et vous vous l’autorisez. Mais vous savez le contrôler et l’exprimer de façon recevable par l’autre.

**Plus de 70 points :** La colère vous est familière. Le problème c’est que vous y êtes si souvent et si fortement sujet que votre entourage vous en fait le reproche. Même si vous regrettez ensuite de vous être emporté, c’est plus fort que vous. Apprenez à canaliser vos émotions. Pourquoi ne pas essayer L’aïkido ?

**SAVEZ-VOUS EXPRIMER VOTRE JOIE ?**

**Moins de 30 points :** Un peu comme Droopy, le chien des dessins animés, vous n’êtes pas du genre à laisser éclater votre satisfaction. Vous êtes certainement perçu comme réservé. Sachez que vous vous privez d’instants agréables qui, lorsqu’ils sont partagés, peuvent être des sources d’énergie.

**De 30 à 70 points :** Vous savez repérer et apprécier les moments agréables de la vie. Vous manifestez votre bonne humeur et votre satisfaction, même si c’est en termes mesurés. Votre énergie donne envie à votre entourage de vous suivre.

**Plus de 70 points :** Votre optimiste incite les autres à venir vous voir pour passer un bon moment et oublier leurs soucis. Veillez toutefois à ne pas vous laisser envahir par leurs tracas.

**SURMONTEZ-VOUS LA TRISTESSE ?**

**Moins de 30 points :** Vous êtes capable de côtoyer des drames sans être vous-même touché outre mesure. Et si vous éprouvez de temps à autre des coups de blues, ils ne durent pas longtemps. Attention : vous pouvez donner, à tort, l’image d’une personne qui manque de sensibilité.

**De 30 à 70 points :** Lorsque vous êtes affecté par un événement triste, vous savez le surmonter plus au moins rapidement. Ne cherchez pas à dissimuler votre ressenti quand ça ne va pas, exprimez au contraire vos états d’âme sans complexes.

**Plus de 70 points :** Vous avez beaucoup de mal à trouver que la vie est belle. Vous êtes facilement démoralisé et votre humeur s’en ressent. Prenez garde, car votre mélancolie peut être contagieuse et risque à terme de vous isoler des autres.

**DONNEZ-VOUS VOS PEURS ?**

**Moins de 30 points :** L’angoisse ? Très peu pour vous ! Vous aimez prendre des risques, sans bien en mesurer les conséquences. Vous pouvez ainsi effrayer votre entourage qui se monte réticent à vous suivre dans vos décisions audacieuses.

**De 30 à 70 points :** Les craintes que vous éprouvez sont fondées et vous les analysez parfaitement. Ce qui vous conduit à adopter une prudence mesurée. Les autres vous écoutent parce que vous savez les faire réfléchir aux conséquences à venir.

**Plus de 70 points :** Reprenez-vous, car vos inhibitions frisent l’irrationnel. Non seulement elles vous empêchent de prendre les bonnes décisions, mais elles nuisent considérablement à votre image. Vous êtes la dernière personne à qui l’on pensera pour relever un défi ou simplement chahuter un peu.