

ENABLE – Questionnaire sur l'intelligence émotionnelle



INTERPRÉTATION DES RÉPONSES

Questions 1 à 8 – Dans quelle mesure es-tu conscient de toi-même ?

Conscience de soi	32-40	Tu réfléchis beaucoup sur tes points de vue et tu t'efforces à comprendre tes sentiments. Les gens se plaisent en ta compagnie et tu tiens à atteindre les objectifs que tu t'es fixés.
	25-31	Tu peux être quelqu'un de très positif, même si tu doutes parfois de toi.
	19-24	Tu t'en sors bien lorsque tu t'efforces à comprendre tes sentiments et tu es en train de devenir quelqu'un de confiant et de motivé.
	14-18	Avec un peu d'efforts, tu sauras quel type de personne tu veux devenir, mais tu dois avoir confiance en toi. Tu peux y arriver.
	8-13	Il peut s'avérer très difficile de comprendre ce que tu ressens. Essaie d'examiner tes sentiments et de déterminer pourquoi ces derniers peuvent avoir un effet sur tes amitiés et sur la perception que les autres ont de toi.

Questions 9 à 16 – Dans quelle mesure fais-tu preuve d'une conscience sociale ?

Conscience sociale	32-40	Tu comprends facilement ce que les autres ressentent. Les gens se tournent vers toi pour obtenir du soutien et de l'amitié. Tu sais quand il s'agit d'avancer et quand il est nécessaire de te retenir.
	25-31	Tu essaies de comprendre ce que les autres ressentent et tu es plutôt empathique. Tu es disposé(e) à aider, mais tu ne sais pas toujours comment t'y prendre.
	19-24	La plupart du temps, tu es en phase avec les gens de ton entourage. Parfois, le sens caché et les subtilités d'une situation t'échappent. Essaie de réfléchir davantage à l'impact que tes actions ont sur les autres.
	14-18	Tu ne sais pas toujours ce que les autres ressentent ni pourquoi les gens de ton entourage se vexent. Essaie de te mettre à leur place et n'aie pas peur de discuter avec eux de leurs sentiments.
	8-13	Tu as du mal à comprendre ce que les autres ressentent. Il est important de savoir identifier quand les autres sont contrariés. Il serait dès lors utile de développer des compétences pour reconnaître les sentiments et les émotions des autres.

Série de 10 leçons d'apprentissage socio-émotionnel visant à lutter contre le harcèlement en milieu scolaire par le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes âgés de 11 à 14 ans



Avec le soutien du programme Daphne de l'Union européenne



Leçon 9



Questions 17 à 24 – Comment gères-tu tes propres émotions ?

Gestion de soi	32-40	Tu gères très bien tes sentiments et tu les exprimes de manière appropriée. Tu sais quand combattre l'injustice et qu'il est important de réfléchir avant d'agir.
	25-31	La plupart du temps, tu contrôles tes émotions et tu comprends ce que les gens autour de toi ressentent. En cas de conflit, il t'arrive d'intervenir lorsque tu estimes qu'une situation est injuste.
	19-24	Tu contrôles assez bien tes émotions et tu sais comment ne pas te mêler d'une situation, même si parfois tu intervies.
	14-18	Tu ne parviens pas toujours à contrôler tes sentiments. Il t'arrive d'intervenir, mais pas dans le but de soutenir ou d'aider les gens autour de toi. Réfléchis à ce que les autres penseront de ta manière d'intervenir.
	8-13	Tu as du mal à réagir correctement en cas de problème. Il serait réellement utile de réfléchir avant d'agir.

Questions 25 à 32 – Comment gères-tu tes relations ?

Gestion des relations	32-40	Les gens apprécient ta présence. Tu sais quand et comment agir lorsque tu es avec d'autres personnes et ces dernières se plaisent en ta compagnie. Certaines personnes te considèrent comme un modèle pour les autres.
	25-31	Tu es sympathique et agréable et tu sais généralement comment aider un(e) ami(e) dans le besoin. La plupart du temps, tu es doué(e) pour gérer les conflits et tu sais généralement comment expliquer à quelqu'un qu'il a tort sur un point.
	19-24	Tu remarques généralement lorsque des amitiés se brisent et tu fais preuve de compassion quand quelqu'un est contrarié. Tu ne viens cependant pas toujours en aide aux gens autour de toi et il serait utile de réfléchir à l'impact que cela a sur eux.
	14-18	Certaines amitiés sont importantes à tes yeux, mais tu ne soutiens ou n'aides pas toujours les gens autour de toi. Réfléchis au bien que cela peut te faire d'aider les gens autour de toi lorsqu'ils sont contrariés.
	8-13	Tu traverses la vie sans réfléchir à la perception que les autres ont de toi et parfois, tes relations d'amitié s'en trouvent affectées. Tu dois réfléchir aux relations que tu as et à ce qui est important. Il est utile d'être honnête à propos de tes sentiments.

Si vous avez l'intention d'utiliser l'interprétation des réponses du Questionnaire L9R1 destiné aux élèves, voici les scores à attribuer aux différentes réponses :

Jamais 1

Rarement 2

Parfois 3

Souvent 4

Toujours 5

Les scores obtenus doivent ensuite être mis en relation avec les plages de scores identifiées dans le document L9R2. Gardez à l'esprit que ces scores n'ont pas pour objectif de porter un jugement sur les élèves et qu'ils ne sont pas définitifs. Ils permettent aux élèves de vérifier si leurs réponses au questionnaire ont évolué à l'issue des différentes leçons. Vous avez également la possibilité de discuter avec les élèves de leurs réponses pour identifier les changements de point de vue ou d'attitude.