



ENABLE

Questionnaire sur l'intelligence émotionnelle

1	Je suis quelqu'un de positif et je pense que tout ira bien dans ma vie.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
2	J'essaie d'identifier différentes méthodes pour résoudre les problèmes.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
3	Je sais reconnaître les émotions que je ressens.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
4	Je pense que je suis tout aussi doué(e) que les autres.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
5	Je suis quelqu'un de motivé et je souhaite réussir ce que j'entreprends.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
6	Lorsque je prends une décision, je suis convaincu(e) que c'est la bonne.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
7	Je m'aime en tant que personne.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
8	Lorsqu'il arrive quelque chose, je parle de mes sentiments.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
9	Je montre la voie, plutôt que de me contenter de suivre les autres.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
10	Je suis capable de me mettre dans la peau des autres.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
11	Je comprends facilement les problèmes des autres.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
12	Même lorsque je me dispute avec quelqu'un, je peux comprendre son point de vue.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
13	Je m'aperçois quand quelqu'un est contrarié.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
14	Je m'attriste lorsque quelqu'un me parle de quelque chose de grave qui lui est arrivé.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
15	Je n'ai pas de mal à m'exprimer clairement.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
16	Je comprends que les mauvaises plaisanteries (taquineries ou moqueries) peuvent être mal comprises et contrariantes.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours

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

17	Je réfléchis avant d'agir et je pense aux conséquences possibles de mes actes.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
18	Je sais quel impact mes actes peuvent avoir sur les sentiments des autres.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
19	En règle générale, je me calme rapidement lorsque je suis en colère contre quelqu'un.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
20	Je n'ai pas de difficultés à changer mon comportement lorsque c'est nécessaire.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
21	J'arrive à trouver des moyens de contrôler mes émotions lorsque je le souhaite.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
22	Je sais gérer le stress.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
23	Si je voyais quelqu'un en train de se faire intimider, il faudrait que j'intervienne.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
24	Lorsque je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, je préfère garder le silence, plutôt que de faire une scène.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
25	Lorsque je suis jaloux(se) de quelqu'un, cela ne change pas mon comportement à son égard.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
26	Je me fais des amis facilement.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
27	Je suis doué(e) pour gérer les conflits.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
28	Je peux influencer les autres positivement.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
29	Je peux prendre le contrôle d'une situation si nécessaire.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
30	J'ai du mal à rester les bras croisés lorsque d'autres personnes souffrent ou sont contrariées.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
31	Je suis à l'écoute de mes amis lorsqu'ils ont besoin de moi.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
32	Lorsque je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, je n'hésite pas à le lui dire et à lui expliquer les raisons de mon désaccord.	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours

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.