

QUELS SONT VOS SENTIMENTS DOMINANTS ?

Quatre grandes émotions caractérisent la personnalité de chacun d'entre nous : la peur, la colère, la tristesse, la joie.

Je te propose un petit questionnaire qui va te permettre de connaître le sentiment que tu éprouves le plus fréquemment, au travail ou dans ton entourage proche.

Attention ! : Ce questionnaire te permet d'obtenir la note des **émotions ressenties** dans ton émogramme. Tu dois donc **AVANT**, répondre à la colonne « **émotions exprimées** », en évaluant combien tu exprimes ton émotion. La note doit se situer entre 0 et 10. Seulement après avoir fait ton auto-évaluation de tes émotions exprimées, tu peux faire ce test pour la note des ressenties.

Je te présente une liste de 24 sentiments. Pour chacun d'entre eux, tu dois dire si c'est un sentiment qui te caractérise ou si c'est, au contraire, un sentiment qui te correspond assez peu. ¹

| Numéro | Sentiments | Oui | Non |
|--------|---------------|-----|-----|
| 1 | Anxieux | | |
| 2 | Enthousiaste | | |
| 3 | Allègre | | |
| 4 | Jaloux | | |
| 5 | Mal à l'aise | | |
| 6 | Irascible | | |
| 7 | En forme | | |
| 8 | Coupable | | |
| 9 | Rancunier | | |
| 10 | Sous pression | | |
| 11 | Apathique | | |
| 12 | Décontracté | | |
| 13 | Exubérant | | |
| 14 | Enervé | | |

¹ www.confiance-en-soin.com

| Numéro | Sentiments | Oui | Non |
|---------------|-------------------------|------------|------------|
| 15 | Coincé | | |
| 16 | Découragé | | |
| 17 | Fatigué | | |
| 18 | Contestataire | | |
| 19 | Timide | | |
| 20 | Craintif | | |
| 21 | Chaleureux | | |
| 22 | Défatiste | | |
| 23 | Emotif | | |
| 24 | Nostalgique | | |
| 25 | Plein d'appréhension | | |
| 26 | Incertain | | |
| 27 | Renfrogné | | |
| 28 | Abattu | | |
| 29 | Haineux | | |
| 30 | Passionné | | |
| 31 | Plein d'espoir | | |
| 32 | Malheureux | | |
| 33 | Timoré | | |
| 34 | Révolté | | |
| 35 | Chanceux | | |
| 36 | Mécontent | | |
| 37 | Léthargique | | |
| 38 | Triste | | |
| 39 | Reconnaissant | | |
| 40 | Humble | | |

2

GRILLE D'AUTO-EVALUATION :

Note + 1 pour toutes les réponses oui et -1 pour toutes les réponses non, puis fait le total par colonne. Tu obtiendras ainsi une note pour chacune des quatre grandes émotions. La note la plus élevée signifie que tu éprouves l'émotion correspondante plus fréquemment que les autres. La note la plus faible représente l'émotion la plus rarement ressentie.

| Peur | | Colère | | Tristesse | | Joie | |
|----------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|
| Question | Note | Question | Note | Question | Note | Question | Note |
| 1 | | 4 | | 11 | | 2 | |
| 5 | | 6 | | 15 | | 3 | |
| 8 | | 9 | | 16 | | 7 | |
| 19 | | 10 | | 17 | | 12 | |
| 20 | | 14 | | 22 | | 13 | |
| 23 | | 18 | | 24 | | 21 | |
| 25 | | 27 | | 28 | | 30 | |
| 26 | | 29 | | 32 | | 31 | |
| 33 | | 34 | | 37 | | 35 | |
| 40 | | 36 | | 38 | | 39 | |
| Total : | | | | | | | |

3