



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

QUESTIONNAIRE SUR LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

La maturité émotionnelle est un indicateur significatif du niveau de succès qu'un individu atteindra dans sa vie. Ici « succès », ne correspond pas seulement à « richesse ». Ce n'est qu'une dimension de la réussite. D'autres dimensions concernent le bonheur, la confiance en soi, le succès dans ses relations, le bien-être en termes de santé émotionnelle et physique, la santé de ses proches, la position atteinte dans la vie, le degré de *leadership* et de responsabilité dans sa communauté et dans le monde en général.

Des notions semblables contribuent à la maturité émotionnelle.

En voici quelques-unes:

1. Un niveau de confiance en soi et d'estime de soi.
2. Un degré d'honnêteté et d'intégrité personnel.
3. Une capacité d'exprimer et de ressentir de l'amour envers soi-même et les autres.
4. Une prise de conscience et de respect du monde intérieur des autres.
5. La capacité à développer des liens intimes avec les autres.
6. La capacité de se sentir en équilibre dans des situations difficiles émotionnellement.
7. L'aptitude à prendre des décisions indépendantes en cas de besoin et tout en étant capable de travailler en interdépendance avec les autres quand c'est nécessaire.
8. L'absence de : doute envers soi, d'inquiétude, d'anxiété, de dépression ou d'autres humeurs instables.
9. Une saine image de soi et de son monde intérieur.
10. La capacité à prendre soin des autres.
11. La capacité à accepter ses limites et à consentir à demander de l'aide au besoin.
12. L'aptitude à faire preuve de compassion, de compréhension et de pardon au lieu de vivre de la colère.
13. La capacité de réfléchir calmement sur sa situation et de prendre les mesures nécessaires.

Le « quotient de maturité émotionnelle » ou le QME a été créé en gardant ses notions à l'esprit. Le QME est présenté sous forme de questionnaire que vous pouvez répondre dès maintenant (voir ci-dessous) afin de déterminer votre niveau de maturité émotionnelle et ainsi avoir une idée de vos chances de réussir. Si vous souhaitez répondre à ce questionnaire, imprimer cette page maintenant, afin d'y répondre pour vous-même.

QUESTIONNAIRE SUR LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

Veuillez évaluer chaque point, comme indiqué ci-dessous, en fonction de votre expérience de vie.

Pour chaque réponse, donner:

- Un pointage de « 1 » à chaque fois vous avez répondu « Rarement » ;
- un pointage de « 0,5 » quand vous avez répondu « Parfois », et
- un pointage « 0 » à chaque fois que vous avez répondu « Souvent »

Additionnez ensuite votre résultat total du QME.

QUESTIONS:

1. Je me fis aux autres pour valider mes décisions avant de passer à l'action.
2. J'ai tendance à suivre au lieu de diriger les autres.
3. Assumer des responsabilités me fait peur alors je les évite.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10

St-Herménégilde, QC

J0B 2W0

4. Être seul en charge me rend inconfortable.
5. Je compte sur les autres pour me sentir en sécurité.
6. J'ai tendance à prendre des décisions rapidement.
7. J'arrête rarement pour réfléchir à ce que je ferai prochainement.
8. J'ai tendance à agir de façon impulsive.
9. En général, je suis une personne anxieuse.
10. J'ai tendance à m'inquiéter beaucoup.
11. Mon humeur est facilement affectée par ce qui se passe autour de moi.
12. Je suis une personne d'humeur changeante.
13. On m'a déjà fait remarquer que j'étais d'humeur changeante.
14. J'ai tendance à me mettre en colère ou à devenir frustré facilement.
15. Je n'ai pas beaucoup de succès dans mes relations interpersonnelles.
16. Mes relations ont tendance à durer peu de temps.
17. Mes relations sont très agitées.
18. Je n'aime pas m'occuper d'enfants ou d'animaux domestiques.
19. Mon niveau de confiance est faible.
20. J'ai des difficultés à m'exprimer en public ou avec des inconnus.
21. J'ai souvent l'impression qu'il y a quelque chose qui cloche avec moi.
22. Je me laisse aller à des sentiments d'apitoiements sur moi-même.
23. J'ai tendance à me plaindre de la façon dont les autres m'ont fait du mal ou ont rendu ma vie difficile.
24. Je reproche souvent à mes parents d'être ce que je suis.
25. Je ne m'aime pas.
26. Je crains que, d'être honnête rende ma vie plus difficile.
27. J'ai tendance à dire aux gens ce qu'ils veulent entendre et non ce que je ressens.
28. J'ai besoin de l'approbation des autres pour me sentir bien dans ma peau.
29. J'ai peur du rejet.
30. J'ai peur de la désapprobation.
31. J'ai tendance à me tourner vers l'alcool, la drogue, les cigarettes ou autre, pour oublier ma douleur émotionnelle.
32. J'ai du mal à m'ouvrir aux autres.
33. J'ai du mal à me sentir détendue avec d'autres personnes.
34. Je crains que les autres pensent que quelque chose ne va pas avec moi.
35. J'ai du mal à gérer mes finances.
36. Je néglige ma santé.
37. J'ai tendance à ignorer les conseils de mon médecin.
38. Je suis un solitaire.
39. Je déteste être seule.

RÉSULTAT TOTAL DE VOTRE QME:

1. Un pointage de plus de 30 indique une bonne maturité émotionnelle.

2. Entre 10 et 30 est un signe que vous aurez probablement des défis à relever dans votre vie, si vous ne parvenez pas à faire face aux différentes difficultés.

3. Moins de 10 est un signe que vous allez avoir des problèmes importants si vous n'en avez pas déjà.

Traduction libre avec la permission de l'auteur Nick Arrizza MD. Source: <http://EzineArticles.com> Nick Arrizza, M.D.