

## Empathie - niveau

Répondez au quiz suivant. Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse.

Question 1. Un de vos proches est atteint d'une maladie grave. Comment réagissez-vous ?

- a) C'est horrible. Comment va-t-elle réagir ? (1 point).
- b) Je dois la soutenir d'une manière ou d'une autre. Je vais lui rendre visite et lui parler. (2 points).
- c) J'y réfléchirai plus tard. J'ai des choses plus importantes à l'esprit en ce moment. (0 point).
- d) J'ai mes propres problèmes, tout aussi importants. (0 point).
- e) Tout le monde tombe malade et nous allons tous mourir un jour. Nous devons vivre avec. (0 point).

Question 2. Avez-vous souvent l'impression qu'il est difficile de partager vos pensées et vos sentiments avec d'autres personnes ?

- a) Oui, cela arrive assez souvent. (0 point).
- b) Assez rarement. (1 point).
- c) Non, presque jamais. (2 points).

Question 3. Avez-vous l'impression que les gens vous font confiance et que vous devenez souvent leur fiduciaire ?

- a) Absolument oui. (2 points).
- b) Pas vraiment. (1 point).
- c) Non, mes conversations avec les autres sont plutôt superficielles. (0 point).

Question 4. Lorsque vous regardez un film, arrive-t-il souvent que vous entriez dans la vie des personnages, au point qu'il est difficile de "revenir à la réalité" ?

- a) Oui, tout à fait. (2 points).
- b) Cela m'arrive assez souvent. (2 points).
- c) Assez rarement. (1 point).
- d) Non, jamais. (0 point).

Question 5. Est-il souvent difficile de contrôler les larmes en écoutant les confidences d'une personne qui a vécu quelque chose de difficile ?

- a) Oui. (2 points).
- b) Parfois. (1 point).
- c) Non (0 point).

Question 6. Trouvez-vous du plaisir dans une conversation étroite et honnête avec une autre personne ?

- a) Oui, beaucoup. (2 points).
- b) C'est difficile à dire. (1 point).
- c) Non, je préfère parler plus librement, sans trop montrer mes sentiments. (0 point).

Question 7. Pouvez-vous comprendre les intentions des autres, même si elles sont différentes de vos principes ?

- a) Oui. (2 points).
- b) Plutôt oui. (1 point).
- c) Avec difficulté. (0 point).
- d) Non (0 point).

Question 8. Si quelqu'un commence à se confier à vous ...

- a) J'essaie de terminer le sujet. (0 point).
- b) J'écoute, en essayant de reconforter cette personne le plus vite possible et de passer à des sujets de conversation moins "émotionnels". (1 point).
- c) J'écoute avec une attention honnête. (2 points).

Question 9. Lorsque votre interlocuteur baille ...

- a) Je baille généralement avec lui. (2 points).
- b) Parfois, je baille. (1 point).
- c) Je me dis : "Comment peut-il se comporter ainsi ?" Je n'ai absolument aucun instinct pour le faire. (0 point).

Question 10. Imaginez-vous souvent ce que ressent votre interlocuteur ?

- a) Oui, presque toujours. (2 points).
- b) Oui, assez souvent. (2 points).

- c) De temps en temps. (1 point).
- d) Plutôt jamais. (0 point).

Question 11. Si quelqu'un vous raconte une expérience agréable qu'il a vécue (c'est-à-dire le fait qu'il est tombé amoureux), vous arrive-t-il d'être submergé de joie et d'optimisme, comme si vous l'aviez vécu ?

- a) Oui, très souvent. (2 points).
- b) Parfois, cela m'arrive. (1 point).
- c) Non, il m'est difficile d'imaginer ce qu'une personne peut vivre. (0 point).

Question 12. Quels mots vous viennent à l'esprit quand vous voyez que quelqu'un est très inquiet ...

- a) "Tout ira bien". (1 point).
- b) "Comment puis-je vous aider ?". (2 points).
- c) "Je n'ai pas la capacité de vous reconforter". (0 point).

Question 13. Est-ce qu'il arrive que vous disiez quelque chose que l'orateur précédent allait dire ?

- a) Oui, très souvent ! (2 points).
- b) Cela m'arrive assez souvent. (2 points).
- c) Assez rarement. (1 point).
- d) Cela ne m'arrive pas. (0 point).

Question 14. Vous apprenez à connaître les émotions de quelqu'un quand ...

- a) Il en parle. (0 point).
- b) Je peux voir sa silhouette et son expression sur son visage. (2 points).

Question 15. Est-il facile pour vous de résoudre des conflits avec les autres ?

- a) Oui, je n'ai aucune difficulté. (2 points).
- b) Plutôt oui. (1 point).
- c) Absolument pas. (0 point).

## Interprétation des résultats des tests

Comptez tous les points pour les réponses que vous avez sélectionnées. La somme des points indiquera à quel point vous êtes empathique. Vérifiez la signification de votre résultat !

- 30-19 points - très forte empathie

Vous êtes une personne profondément empathique. Vos relations avec les autres sont étroites et chaleureuses. Les gens trouvent du soutien en vous. Vous êtes fiable. Vous pouvez apaiser les conflits et écouter même ceux qui souffrent et ont besoin de soutien. Vous n'avez aucune difficulté à entrer en contact avec les autres et il vous est facile de comprendre leur comportement.

- 18-10 points - forte empathie

L'empathie est votre force. Vous vous sentez souvent compatissant et ce n'est pas un problème pour vous de comprendre le comportement de quelqu'un qui agit en désaccord avec vos principes. L'empathie vous aide à bien communiquer avec les autres et vous savez comment l'utiliser. Vous pouvez établir des relations étroites et profondes avec les autres.

9 - 5 points - empathie modérée

Vous avez une empathie modérée. Vous pouvez souvent faire preuve d'empathie à l'égard de la situation d'une autre personne, mais ce n'est pas toujours facile. Dans les situations de conflit, il vous est souvent difficile de comprendre les intentions de l'autre partie. Vous avez également des difficultés à convaincre les gens de votre opinion. Essayez de mettre en pratique la force de votre empathie. Un bon exercice consiste à essayer de comprendre ce qu'une personne a ressenti dans une situation donnée et pourquoi elle a réagi de cette façon. Essayez d'imaginer ce que votre interlocuteur ressent et demandez-lui ensuite si vous avez bien lu ses émotions.

- 4-0 points - faible empathie

L'empathie n'est pas votre point fort. Vous n'avez pas cette caractéristique à un degré satisfaisant. Cependant, selon certains, l'empathie peut s'apprendre. Commencez par des exercices simples, comme imaginer ce que votre interlocuteur peut ressentir sur le moment ou ce qu'il veut dire dans un instant. L'empathie mérite d'être développée, car elle facilite le contact avec les gens.