



RÉSULTATS ET EXPERTISE CONCERNANT
Madame Muster Anne

Evaluation faite le **01.02.2024**



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

NANTYS.

Les contenus de ce rapport sont d'ordre strictement confidentiel. Toute utilisation abusive de ce document est strictement interdite et peut faire l'objet de poursuites et de sanctions légales ; sachant que toutes les lois et tous les principes relatifs à la protection des données s'appliquent ici. Dans le cas où vous ne seriez ni le/la candidat/e précité/e, ni le/la mandant/e de cette expertise, nous vous prions donc de bien vouloir détruire immédiatement ce document.

Les produits de la société Nantys™ SA sont également protégés en matière de droits d'auteur. Ainsi, toute utilisation non-conforme par rapport aux lois relatives aux droits d'auteurs et/ou sans accord écrit par la société Nantys™ SA est interdite, délictueuse et punissable. Ceci s'applique entre autres en cas de reproduction, de multiplication, de traduction, de téléchargement, de stockage et d'exploitation du système électronique. © 2015

Que peut-on évaluer et mesurer avec l'Emco4 ?

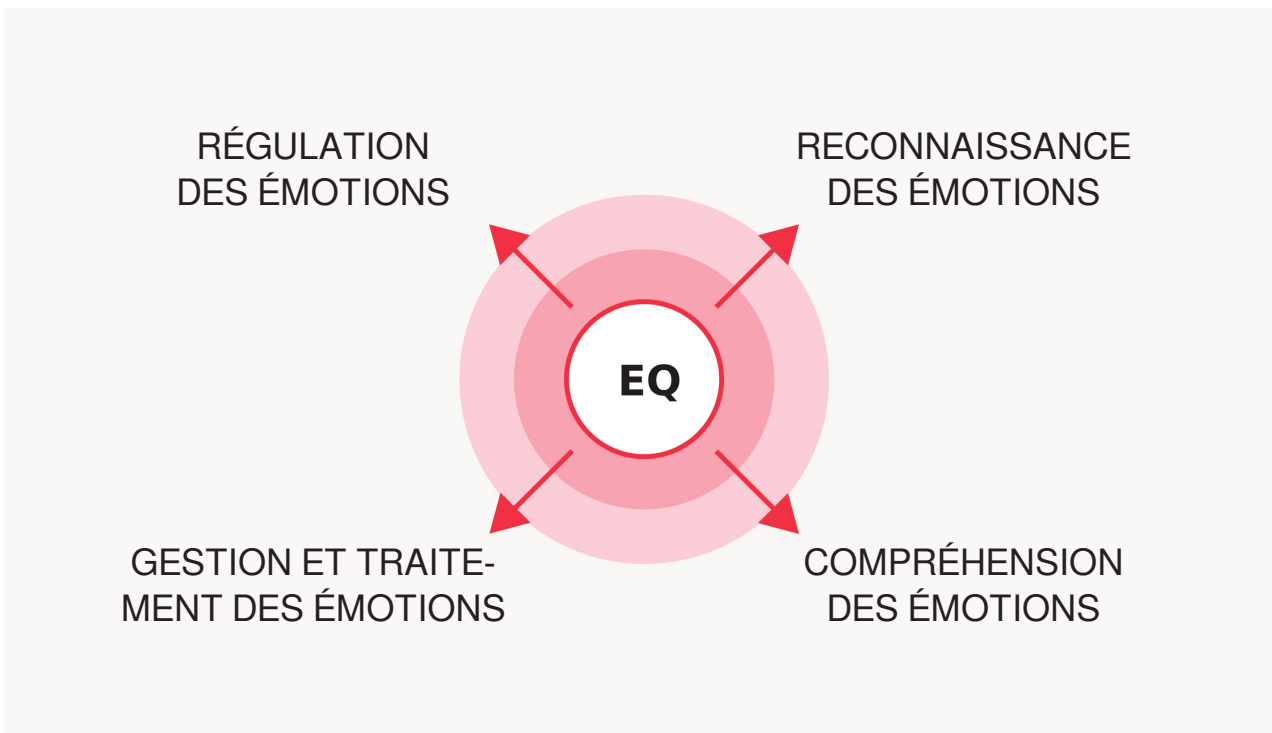
Aperçu du contenu du test

Le Nantys™ emco4 vous offre la possibilité de visualiser et d'évaluer un certain nombre de scénarios impliquant des émotions et, par ce biais, de mettre à l'épreuve votre intelligence émotionnelle.

Diverses compétences et capacités (en lien avec les émotions) s'avèrent être cruciales et décisives pour déterminer le degré d'intelligence

émotionnelle. Le Nantys™-emco4 mesure ici quatre différentes facettes de l'intelligence émotionnelle; quatre facettes qui se révèlent être fondamentales notamment du point de vue scientifique.

Il s'agit des quatre compétences suivantes:



Pourquoi utiliser l'Emco4 ?

Champs d'applications et objectifs de l'instrument de mesure

Notre société actuelle est imprégnée par de nombreuses interactions sociales et des échanges. Dans le contexte professionnel, les forces dirigeantes tout comme les spécialistes sont systématiquement amenés à entretenir des contacts réguliers via divers types de canaux de communication et ce, non seulement avec des partenaires externes, mais également avec des partenaires ou des personnes de contact internes (comme par exemple des clients, des fournisseurs, des partenaires d'affaires, les médias, les collègues, les stakeholders, etc.). La collaboration dans le cadre de projets conduit également à générer de plus en plus d'échanges entre des gens d'horizons différents (que cela soit en termes de cultures, de localisations géographiques, de domaines d'activités, de degrés de spécialisations, etc.). Un accroissement des échanges entre les individus exige donc une plus grande capacité à gérer adéquatement non seulement ses propres émotions, mais également celles des autres. En effet, lorsque de tels aspects sont négligés, le succès de l'entreprise en pâtit tôt ou tard.

Les individus dotés d'une bonne intelligence émotionnelle sont capables de mieux maîtriser des situations sensibles au niveau émotionnel, et donc de mieux gérer les émotions ambiantes; ce qui leur permet par répercussion de pouvoir entretenir des relations positives avec ceux qui les entourent. C'est Champs d'applications et objectifs de l'instrument de mesure pourquoi, les

compétences émotionnelles prennent toujours plus d'importance de nos jours et ce, dans presque tous les domaines de la vie et tout particulièrement dans le monde professionnel. Pour n'en citer que quelques exemples, voici certains domaines d'activités et branches qui recherchent des employés ayant d'importantes compétences sociales :

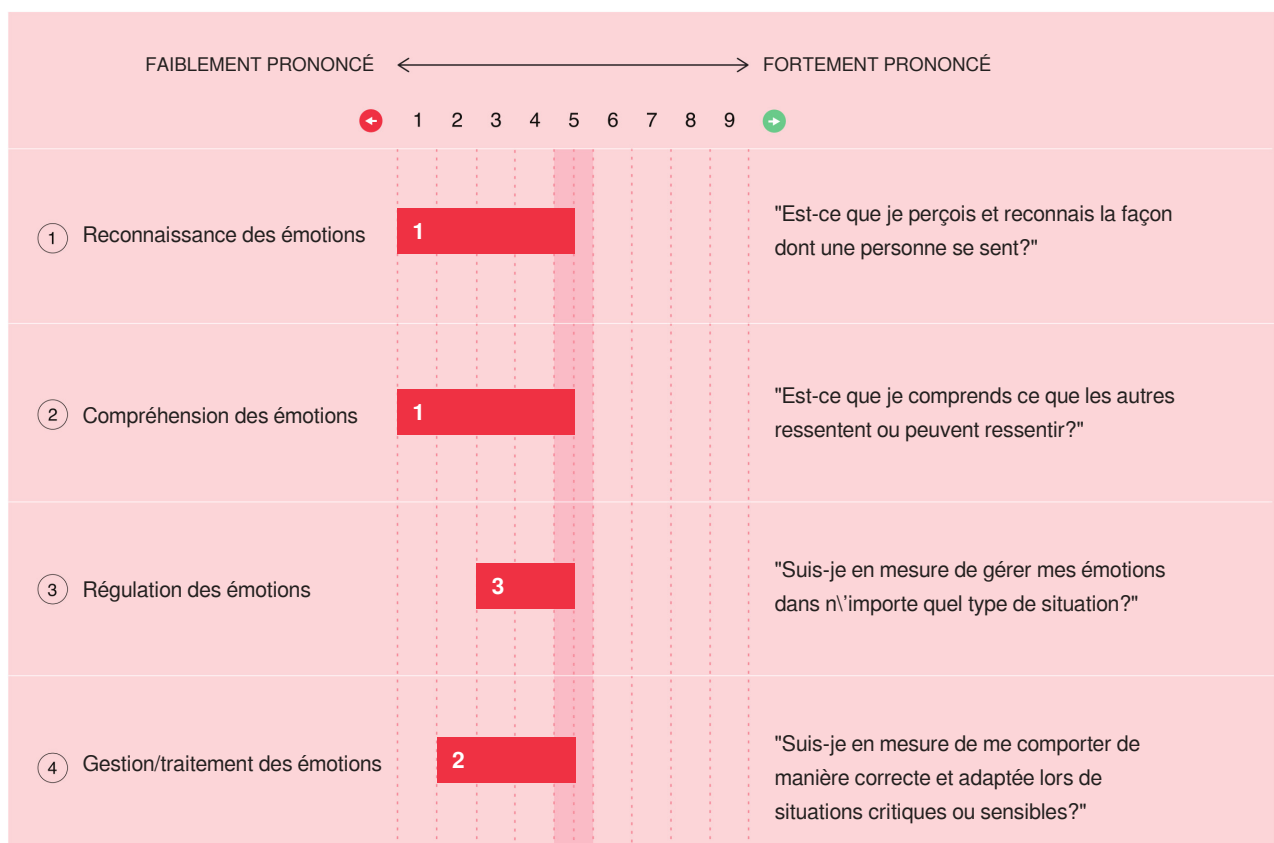
La vente et le conseil à la clientèle, le support (à la clientèle), le conseil en entreprise et les conseils en tous genres, les relations publiques et le marketing, la police et la branche de la sécurité en général, la conduite et la gestion de personnel, la gestion de négociations, etc.

Il en va donc de l'intérêt de chaque entreprise, que cela soit en termes de recrutement ou de développement du personnel, d'accorder une attention toute particulière à ces compétences élémentaires. Même à l'échelle individuelle, il est ou il serait pertinent de mesurer son potentiel et ce, dans le but entre autres de pouvoir développer ensuite sa propre intelligence émotionnelle. En effet, il est possible d'améliorer l'intelligence émotionnelle et d'entraîner les compétences y relatives au travers de mesures ciblées et adaptées. Ceci permet notamment non seulement de maximiser ses chances de succès professionnel, mais également de se positionner de manière plus positive dans les échanges et d'améliorer la qualité de ses relations privées.

Aperçu global

Compte-rendu des résultats (en Stanine*)

Ci-dessous, vous trouverez la présentation de vos résultats et ce, en fonction des quatre domaines évalués par le Nantys™-emco4. Les résultats en question sont présentés à l'aide d'une échelle (Stanine*) allant de 1 à 9. Généralement, 54% (environ) des personnes interrogées obtiennent une valeur se situant entre 4 et 6. Dans ce cas-ci, à savoir si la valeur se situe entre 4 et 6, on considère que le score en question se situe dans la moyenne (c'est-à-dire ni particulièrement bas/mauvais, ni particulièrement élevé/bon). Des valeurs basses révèlent la présence de certaines difficultés dans le domaine évalué, alors que des valeurs élevées révèlent au contraire certaines forces plus ou moins marquées.



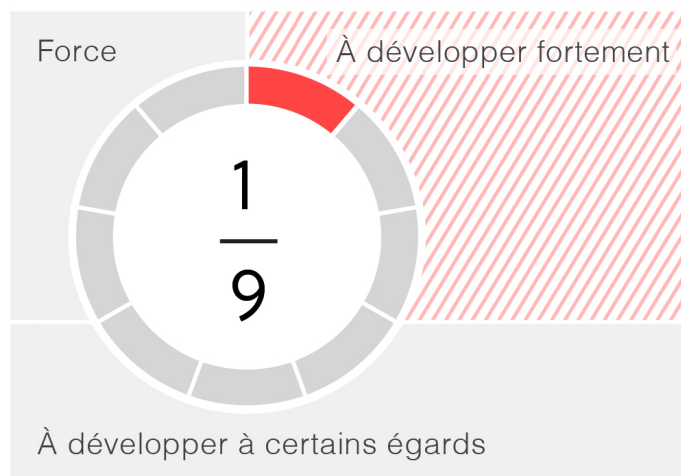
*Stanine (Standard of Nine) est une échelle de mesure s'étalant sur neuf points, qui vise à présenter les résultats obtenus à un test. La valeur dite moyenne se situe à 5 et la plupart des résultats (54%) se situent entre les valeurs stanine de 4 et 6

Reconnaissance des émotions | Compréhension des émotions | Régulation des émotions |
Gestion/traitement des émotions

1. Reconnaissance des émotions

Analyse des forces et des faiblesses

Vous ne parvenez pas toujours à cerner et à identifier les émotions exprimées par autrui. Vous êtes certes en mesure de distinguer s'il s'agit d'émotions positives ou d'émotions négatives, mais vous avez de la peine à percevoir correctement les petites nuances y relatives (p.ex. joie vs fierté) lorsque les émotions en question sont exprimées exclusivement de manière non-verbale (gestuelle, mimique, ton de la voix) et/ou lorsqu'il vous manque des informations quant au contexte.



Vous devriez développer et travailler sur la capacité qui consiste à saisir/percevoir/distinguer/etc. correctement les émotions exprimées par autrui. Pour ce faire, lors des interactions que vous vivez avec de tierces personnes, vous devriez essayer d'être plus attentif/ve de manière générale (par rapport au contexte, à la situation, etc.) et de prêter une attention toute particulière aux signaux non-verbaux (gestuelle, mimique, ton de la voix, etc.) qui peuvent être transmis directement ou indirectement. En outre, afin d'améliorer significativement votre capacité à reconnaître les émotions, vous pourriez également thématiser vos doutes (y relatifs ou autres) avec vos interlocuteurs et/ou les interroger (vos interlocuteurs) de manière nettement plus fréquente et directe quant à leur état et/ou état d'âme. Vous pourriez également envisager d'autres offres ou mesures telles que des entraînements (trainings) se rapportant par exemple à la reconnaissance d'expressions faciales « furtives » (appelées aussi "micro expressions").

Après avoir visionné diverses séquences audio et vidéo, vous avez donné votre avis sur la façon dont devaient se sentir les personnes impliquées dans les situations/séquences en question, c'est-à-dire sur leur état émotionnel. Le résultat obtenu vous indique dans quelle mesure vous êtes capable d'identifier et de reconnaître les émotions ressenties par de tierces personnes. Sur la dernière page de ce rapport, vous pourrez trouver et consulter les détails de vos résultats, à savoir quelles sont les émotions que vous avez le moins bien et/ou le mieux reconnues.

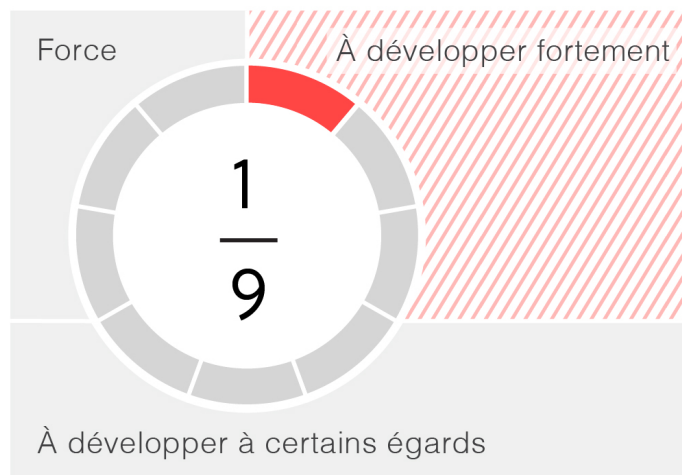
Ci-dessous vous trouverez la description de pistes ainsi que de mesures de développement qui peuvent être considérées et suivies en fonction des résultats que vous avez obtenus dans la partie « Régulation des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur le lien internet suivant : www.nantys.ch)

Reconnaissance des émotions | **Compréhension des émotions** | Régulation des émotions | Gestion/traitement des émotions

2. Compréhension des émotions

Analyse des forces et des faiblesses

Vous n'arrivez pas toujours à saisir et/ou à comprendre ce que certains incidents, situations ou événements bien précis peuvent générer comme émotions auprès des personnes impliquées. Vous êtes certes parfois en mesure de faire une estimation grossière du ressenti engendré (à savoir s'il s'agit d'un ressenti plutôt positif ou négatif), mais vous avez tout de même de la peine à analyser et/ou à interpréter de manière correcte et pointue, d'une part les situations ainsi que les événements décrits et, d'autre part les émotions qui en découlent.



Cette partie du test décrit de manière très brève divers types de situations. Par rapport à ces situations, vous devez estimer et déterminer ce que les personnes concernées ressentent. En fonction des scores obtenus, voici comment peut être décrite votre capacité à vous mettre à la place d'autrui et à saisir les émotions de tierces personnes (compréhension des émotions)

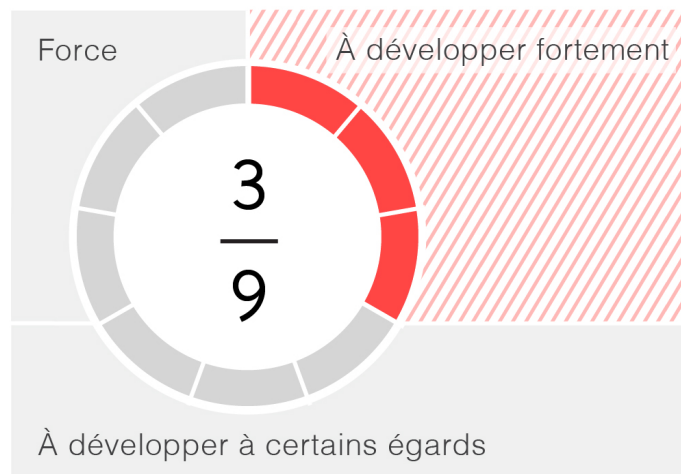
Vous devriez développer votre capacité à identifier et à comprendre les émotions. Pour ce faire, essayez dans un premier temps de vous projeter systématiquement dans la situation en question (décrite) et de vous demander: comment je me sentirais personnellement dans cette situation? Ceci étant dit, il est important ici non seulement de considérer le tout (c'est-à-dire la situation décrite) de son propre point de vue, mais également de se projeter dans la perspective que pourraient avoir d'autres personnes impliquées. Pour ce faire, remémorez-vous et représentez-vous vos propres positions, motifs et intérêts et demandez-vous : comment me sentirais-je personnellement dans cette même situation, en considérant spécifiquement ses divers angles et conditions ? De plus, vous pourriez également vous entretenir avec des personnes de votre entourage qui sont considérées comme étant particulièrement empathiques et prendre en compte ainsi qu'analyser leurs estimations, réactions et/ou ressentis (par rapport aux mêmes cas de figures). L'ensemble de ces pistes et de ces mesures pourrait vous permettre non seulement de renforcer vos propres compétences en la matière, mais également d'être mieux à même de vous comporter de manière adaptée et correcte lors de situations sensibles ou tendues (gestion et traitement des émotions).

Ci-dessous vous trouverez la description de pistes ainsi que de mesures de développement qui peuvent être considérées et suivies en fonction des résultats que vous avez obtenus dans la partie « Régulation des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur le lien internet suivant : www.nantys.ch)

3. Régulation des émotions

Analyse des forces et des faiblesses

Il vous arrive souvent d'avoir plus de peine que les autres à gérer et maîtriser les états/sentiments négatifs (p.ex. la colère, la peur, la tristesse, les inquiétudes). A ce sujet, vous avez également plus de peine à réguler vos émotions, afin que votre bien-être et votre comportement n'en soient pas affectés ou influencés. Ceci peut être dû au fait que, dans des situations remplies d'émotions, vous avez tendance (comme tant d'autres personnes) à vous tracasser avec des auto-reproches, à vous sentir et/ou à vous tenir personnellement responsable des états âme d'autrui, à ressasser des idées noires ou à partir du principe que le pire est à venir.



Dans cette partie, il s'agit de mesurer et d'évaluer comment vous gérez (vous-même) vos propres émotions. Pour ce faire, par rapport aux diverses situations qui vous ont été présentées et décrites, vous avez dû sélectionner (parmi diverses alternatives comportementales) les deux attitudes/réactions qui correspondent le mieux à la façon dont vous pourriez réagir dans les dites situations. Voici la manière dont peut être décrite votre capacité à contrôler et à réguler les émotions vécues, surtout les émotions négatives, dans des conditions difficiles

Etoffe et développez votre palette de stratégies relatives à la gestion des émotions négatives. Ne vous concentrez pas (seulement) sur des stratégies orientées sur les émotions (comme celles citées ci-dessus), mais veillez à utiliser des stratégies orientées sur l'évaluation des problèmes et des solutions qui pourraient en découler. Ces dernières vous permettraient de considérer des situations pesantes/sensibles/ardues/etc. moins comme des menaces et bien plus comme des défis que vous êtes en mesure de maîtriser. Essayez par exemple non seulement de voir ce qui arrive aux autres (par exemple des incidents néfastes) comme de « simples » événements, mais également de relativiser le tout et d'accepter les conséquences qui en découlent. D'autres mesures/stratégies à appliquer seraient par exemple de s'occuper l'esprit, c'est-à-dire de se « distraire » avec des pensées agréables/positives, de se focaliser/concentrer sur ses forces (personnelles, professionnelles, etc.), de retrouver son courage et/ou de considérer les expériences négatives qui surviennent comme étant des chances/possibilités de se développer et d'évoluer personnellement. En effet, certains mécanismes de défense appris (par le passé) peuvent/pourraient vous empêcher de gérer de manière adéquate et efficace des difficultés émotionnelles. En outre, il est à souligner que certains spécialistes proposent des offres sérieuses de coaching et d'entraînements (training) en lien avec les « stratégies de coping ». De telles mesures peuvent/pourraient vous aider à développer votre capacité relative à la gestion des émotions négatives.

Ci-dessous vous trouverez la description de pistes ainsi que de mesures de développement qui peuvent être considérées et suivies en fonction des résultats que vous avez obtenus dans la partie « Régulation des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur le lien internet suivant : www.nantys.ch)

Reconnaissance des émotions | Compréhension des émotions | **Régulation des émotions** | Gestion/traitement des émotions

Compte-rendu des résultats (en Stanine*)

Le tableau ci-dessous vous décrit et vous montre un aperçu des comportements et des réactions que vous adoptez dans le cadre de situations empreintes d'émotions. Ici, les stratégies « adaptatives » (plutôt adaptées) sont distinguées des stratégies « moins adaptatives » (plutôt non-adaptées) par rapport à la façon dont on gère ses propres émotions.

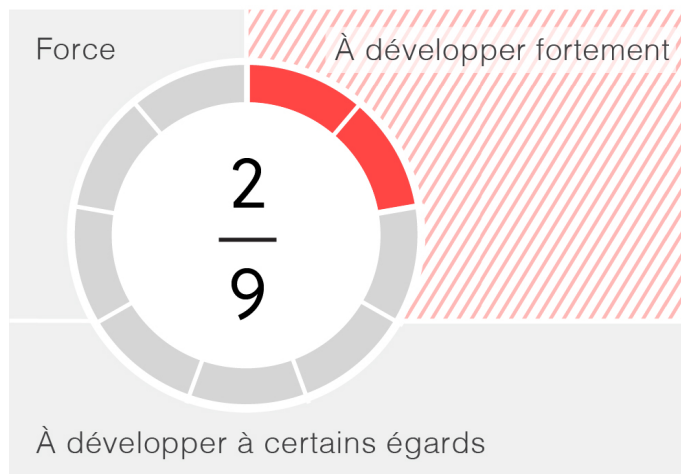
		← Prononciation d'attributs →	Informations concernant les résultats
		1 2 3 4 5 6 7 8 9	
ADAPTATIVE	Acceptation	4	(Résignation) Accepter l'état présent ou ce qui est arrivé dans l'optique „je dois accepter que les choses se soient passées ainsi“.
	Relativiser	2	Relativiser un événement négatif en le mettant en parallèle ou en le comparant avec d'autres incidents/événements dans l'optique "ça aurait pu être nettement pire“.
	Distraction	3	Se concentrer et se focaliser sur des pensées positives, réjouissantes, gaies et agréables, au lieu de ruminer et de se miner l'esprit avec des expériences ou des événements vécus.
	Réévaluation	6	Reconnaître ce que l'on peut retirer de positif des événements négatifs vécus, notamment en termes de développement personnel dans l'optique „je pense pouvoir retirer et apprendre quelque chose de ce qui est arrivé“.
	Se projeter en avant	1	„Saisir“ ce qui est survenu et identifier des comportements alternatifs/d'autres solutions dans l'optique „je me concentre à présent sur ce que je peux faire/entreprendre ici et maintenant“.
		← Prononciation d'attributs →	Informations concernant les résultats
		1 2 3 4 5 6 7 8 9	
MOINS ADAPTATIVE	Tout voir/ dépendre en noir	8	Se focaliser tout particulièrement sur les aspects négatifs des incidents vécus dans l'optique „je ne peux pas arrêter de penser aux conséquences néfastes des événements vécus et à la gravité des situations y relatives“.
	Accusation	8	Reporter la responsabilité de ce qui arrive ou de ce qui est arrivé sur les autres dans l'optique „les autres en sont coupables“.
	Ruminer	6	Se plonger dans les pensées et dans les états d'âme qui sont liés à des événements négatifs dans l'optique „je repense souvent aux émotions et aux sentiments négatifs qui ont été déclenchés par des expériences que j'ai vécues“.
	Reproches à soi-même/sentiments de culpabilité	6	Se rendre responsable pour ce qui arrive ou est arrivé et se culpabiliser dans l'optique „je suis pleinement responsable et coupable de tout ce qui arrive“.

Reconnaissance des émotions | Compréhension des émotions | Régulation des émotions | **Gestion/traitement des émotions**

4. Gestion/traitement des émotions

Analyse des forces et des faiblesses

Lors de ce test, vous n'êtes pas (vraiment) parvenu/e à sélectionner les bonnes stratégies pour résoudre les divers cas problématiques présentés. Ainsi, vous n'avez pas (réellement) réussi à recueillir/absorber les émotions négatives ressenties par autrui, à prévenir les tensions et/ou à résoudre les conflits à temps. Ceci peut avoir différents types de causes telles que : une procédure faiblement variée, un manque de variation dans les mesures utilisées, une application excessive de certaines stratégies ou de certains modes de réactions (voir sur la page qui suit : la fréquence de l'utilisation des diverses stratégies), un manque d'adaptation ou d'adéquation des stratégies utilisées par rapport aux spécificités situationnelles (voir sur la page qui suit : la valeur stanine obtenue pour chaque type de stratégies), etc.



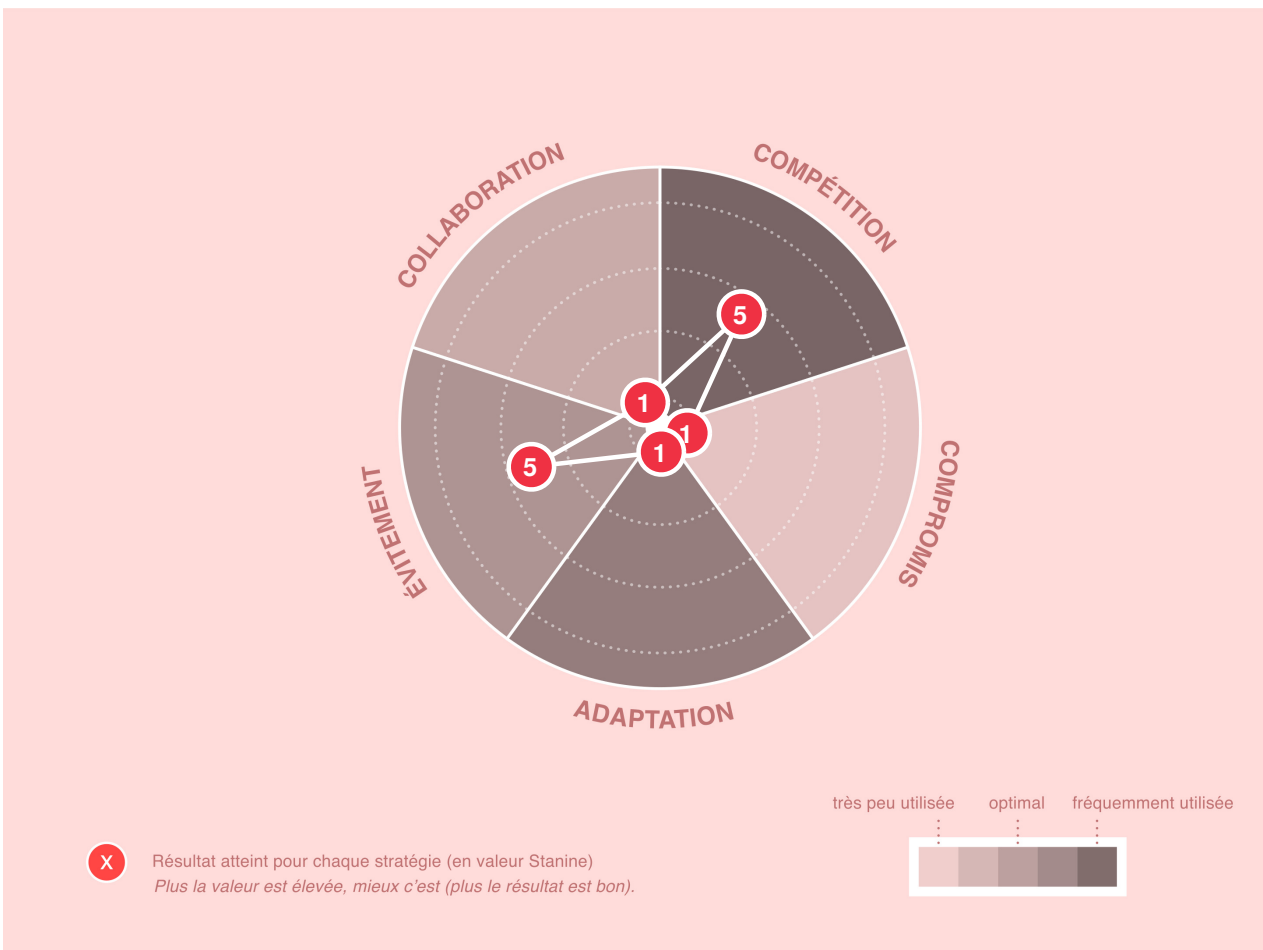
Pour pouvoir apporter une solution à des situations interpersonnelles remplies d'émotions et/ou de tensions, il est essentiel d'appliquer la ou les bonnes stratégies au bon moment. Apparemment, en termes de gestion de conflits, vous avez tendance à, soit utiliser certaines stratégies de manière trop fréquente/démesurée/excessive/etc., soit à recourir à des moyens erronés. Ce qu'il est important de faire pour pouvoir se développer en la matière, c'est en tout premier lieu de prendre pleinement conscience et connaissance du style (en termes de gestion de conflits) que l'on tend à adopter soi-même (pour ce faire, veuillez vous référer aux résultats que vous avez obtenus et consultez la page suivante). Ensuite, il est également essentiel de se demander quels « outils » nous font encore défaut pour pouvoir gérer et traiter efficacement des situations conflictuelles, sensibles ou ardues. Dans de telles situations, il n'est pas systématiquement possible de se fier à son instinct. D'ailleurs, il serait souvent bien plus judicieux de suivre et mettre en place des stratégies claires et ciblées. Pour y parvenir, certaines mesures pourraient vous aider telles que : le suivi d'une formation professionnelle en matière de gestion des conflits, le recours à un coaching y relatif, la lecture d'ouvrages ou d'articles sur la dite thématique, etc.

Après avoir visionné diverses séquences audio et vidéo, vous avez donné votre avis sur la façon dont devaient se sentir les personnes impliquées dans les situations/séquences en question, c'est-à-dire sur leur état émotionnel. Le résultat obtenu vous indique dans quelle mesure vous êtes capable d'identifier et de reconnaître les émotions ressenties par de tierces personnes. Sur la dernière page de ce rapport, vous pourrez trouver et consulter les détails de vos résultats, à savoir quelles sont les émotions que vous avez le moins bien et/ou le mieux reconnues.

Ci-dessous vous trouverez la description de pistes ainsi que de mesures de développement qui peuvent être considérées et suivies en fonction des résultats que vous avez obtenus dans la partie « Régulation des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur le lien internet suivant : www.nantys.ch)

Reconnaissance des émotions | Compréhension des émotions | Régulation des émotions |
Gestion/traitement des émotions

Le graphique ci-dessous présente un aperçu détaillé de votre capacité à traiter de manière adéquate les émotions de tierces personnes ainsi qu'à (y) réagir de sorte à éviter les tensions et à résoudre les conflits de manière efficace et durable.



Ainsi, plus le segment du cercle est foncé, plus vous avez utilisé la stratégie de gestion des conflits en question. L'idéal serait un gris moyen dans tous les segments, ce qui indiquerait une utilisation équilibrée de toutes les approches de gestion des conflits.

Plus la valeur du diagramme circulaire est élevée, plus vous avez réussi à utiliser la stratégie de gestion des conflits en question de manière adaptée à la situation.

Une solution aussi optimale que possible se traduirait donc par un gris moyen dans tous les segments du cercle et des valeurs aussi élevées que possible pour les stratégies respectives dans le diagramme circulaire.

Reconnaissance des émotions | Compréhension des émotions | Régulation des émotions |
Gestion/traitement des émotions

Adaptation Cette stratégie se caractérise par un degré de coopération élevé, quitte à compromettre ou à négliger ses propres buts et intérêts, voire même une tendance à céder, à capituler, à se plier, à se soumettre, etc. Les différences ou les divergences d'opinions ne sont pas thématiques/abordées/favorisées/etc., au contraire, elles sont atténuées, aplanies, contrebalancées, rééquilibrées, etc. Cette stratégie est souvent sélectionnée lorsque les chances de réussite sont estimées comme étant très faibles, lorsqu'on n'a pas la possibilité ou le pouvoir de faire changer les choses ou de faire autrement, lorsque les intérêts / motifs / motivations sont faibles ou moindres, etc. Cette stratégie s'avère être efficace lorsque la partie adverse bénéficie d'une certaine expertise dans le domaine en question, lorsqu'elle dispose de la meilleure solution et/ou lorsqu'on veut ou on doit construire et investir dans une relation à long terme.

Évitement Cette stratégie est déterminée par un comportement de fuite, de non-entrée en matière, de retrait, etc. Ici, on ne poursuit/défend pas ses propres objectifs et on ne soutient pas non plus ses interlocuteurs. Il ne se passe rien et on tente « d'enfermer les problèmes et les conflits dans une armoire à double tours ». Cette stratégie est souvent sélectionnée lorsqu'on est incertain/e quant à l'issue du conflit ou quant à la façon de procéder (pour bien faire les choses), lorsqu'on craint une défaite, une polémique, un affrontement ou une altercation, lorsque le problème ou la situation nous importe peu et/ou lorsqu'on part du principe qu'un accord ou une entente sont impossibles à obtenir. Cette stratégie s'avère être efficace lorsque le problème est soit trivial, soit très/trop complexe/sensible, lorsqu'on a absolument aucune chance de réussir, lorsque les situations sont très/trop empreintes d'émotions et qu'il faut (momentanément) prendre de la distance et/ou lorsqu'on peut partir du principe que les problèmes se résoudront d'eux-mêmes (avec le temps par exemple).

Collaboration Cette stratégie se définit par une résolution commune des problèmes et une collaboration créative entre les parties. Malgré les oppositions, les échecs et les résistances, il y a ici une volonté de trouver une solution qui soit optimale pour toutes les parties concernées. Au lieu de se focaliser sur une solution «Win-Lose», on

souhaite ici trouver une solution WinWin. Cette stratégie est souvent sélectionnée lorsqu'il y a un écart/une différence entre les positions, les besoins et/ou les intérêts des parties impliquées dans une discussion ou un conflit. Cette stratégie s'avère être efficace lorsque les problèmes sont complexes et nécessitent des solutions innovantes, lorsqu'une base de confiance existe entre les diverses parties impliquées / concernées et lorsqu'on dispose de suffisamment de temps pour échanger ses idées, ses besoins, ses perspectives, etc.

Compétition Il s'agit d'une stratégie qui pourrait être résumée par « c'est toi ou moi », c'est-à-dire une stratégie Win-Lose à travers laquelle seule une des parties peut satisfaire ses intérêts et ses besoins au détriment de ceux des autres. On a ici recours au pouvoir et à des menaces pour s'imposer ou pour obtenir quelque chose et ce, même si cela se fait aux dépens d'autrui, respectivement de ses interlocuteurs ou des parties adverses. Cette stratégie est souvent sélectionnée quand une partie dispose de beaucoup (plus) de pouvoir ou face à des interlocuteurs qui tentent de tirer avantage d'une stratégie moins offensive. Cette stratégie s'avère être efficace en cas d'urgence, lorsqu'il y a une forte pression de temps, lorsque la situation exige que l'on agisse rapidement et lorsque les diverses parties sont conscientes de la/cette situation/urgence.

Compromis Cette stratégie peut être considérée comme Lose-Lose car chaque partie concernée cède du terrain sur ses objectifs/intérêts/positions/solutions idéales/etc. Cette stratégie est souvent sélectionnée lorsque des contenus spécifiques/factuels priment, lorsque toutes les parties concernées reconnaissent qu'il est ou sera impossible d'atteindre ou d'imposer ses propres objectifs et lorsque les marges de manœuvre et le degré d'autorité de toutes les parties concernées se valent, etc. Cette stratégie s'avère être efficace lorsqu'on doit trouver des solutions temporaires ou à court-terme et lorsque toutes les parties concernées poursuivent des objectifs de poids ou d'importance plus ou moins similaire.

Tabellarische Übersicht

Häufigkeit der Nennungen

Ci-dessous, vous trouvez un récapitulatif de vos résultats. Pour chacun des quatre domaines d'évaluation (reconnaissance, compréhension, régulation et gestion des émotions), vous pouvez consulter le détail de vos réponses données et de leur évaluation.

Les deux graphiques ci-dessous résument vos résultats dans les domaines de la reconnaissance des émotions et de la compréhension des émotions. Vous voyez ainsi quelles émotions vous avez identifiées ou interprétées de manière appropriée lors du test (courtes vidéos) et quelles émotions vous pouvez bien ou moins bien ressentir (études de cas sur la compréhension des émotions).

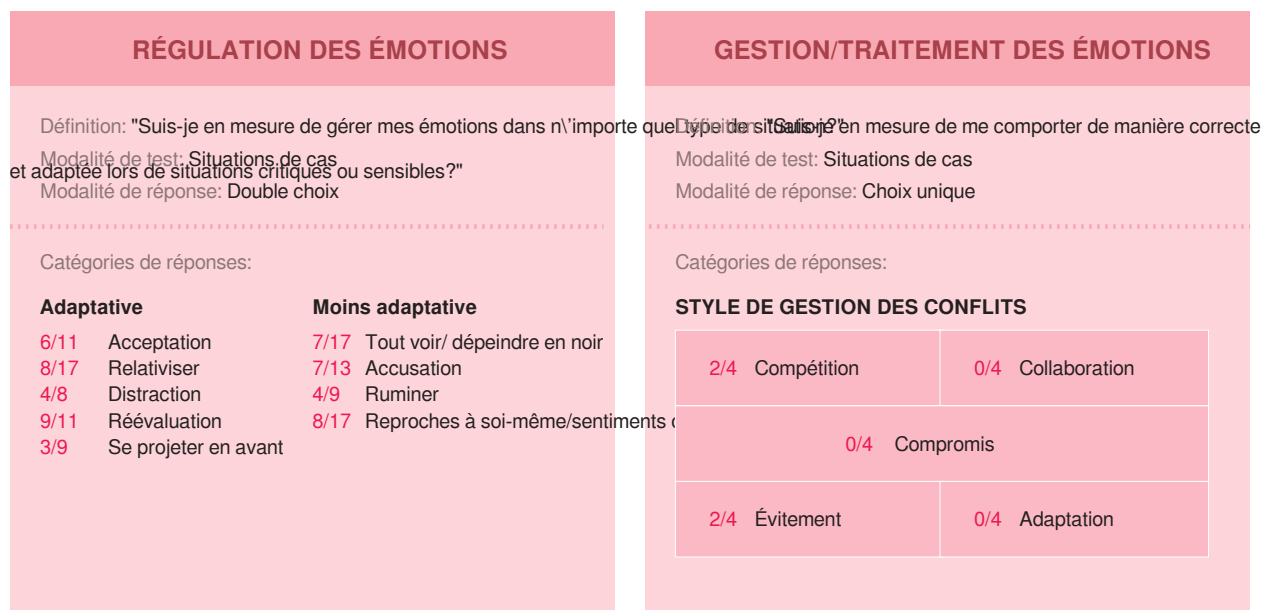
RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS		COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS	
Définition: "Est-ce que je perçois et reconnais la façon dont une personne peut ressentir?"		Définition: "Est-ce que je comprends ce que les autres ressentent ou peuvent ressentir?"	
Modalité de test: Audio/Video		Modalité de test: Situations de cas	
Modalité de réponse: Choix unique en roue des émotions		Modalité de réponse: Choix unique en roue des émotions	
Catégories de réponses:		Catégories de réponses:	
ÉMOTION POSITIVE	ÉMOTION NEGATIVE	POSITIVE	NEGATIVE
1/3 Amusement	1/3 Colère	0/1 Joie	0/1 Colère
0/3 Intérêt	1/3 Inquiétude	0/1 Intérêt	0/2 Inquiétude
0/3 Joie	0/3 Désespoir	1/1 Fierté	1/2 Ennui
0/3 Plaisir	0/3 Dégoût	0/2 Soulagement	0/1 Dédain
1/3 Fierté	1/3 Peur		0/2 Dégoût
1/3 Soulagement	0/3 Agacement		1/1 Peur
1/3 Surprise	0/3 Tristesse		1/2 Culpabilité
			0/1 Agacement
			1/1 Tristesse
			0/2 Honte

Exemple : «Reconnaissance des émotions, 1/3 Amusement» signifie que vous avez correctement identifié l'émotion « amusement » une fois sur trois.

Les deux graphiques ci-dessous montrent vos résultats dans le domaine de la régulation des émotions et de la gestion des émotions.

Sous «régulation des émotions», vous pouvez comprendre dans quelle mesure vous utilisez des stratégies adaptatives (catégorie de réponse «positive») ou plutôt moins adaptatives (catégorie de réponse «négative») pour gérer vos propres émotions. Il est important de noter que les stratégies moins adaptatives ne contribuent généralement pas à la résolution définitive d'un problème et qu'il est donc important d'en être conscient et d'essayer d'utiliser davantage de stratégies adaptatives.

Sous «gestion des émotions», vous voyez quelle stratégie que vous avez utilisé le plus ou le moins souvent de manière adaptée pour maîtriser des situations conflictuelles. Les axes décrivent horizontalement votre capacité à collaborer et verticalement votre volonté de vous imposer.



Exemple : «Gestion des émotions, 3/4 Compétition» signifie que vous avez utilisé trois fois sur quatre la stratégie de la concurrence dans la bonne situation.