



RÉSULTATS ET EXPERTISE CONCERNANT  
**Monsieur Maximilian Muster**

Evaluation faite le 18.06.2024



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 ?

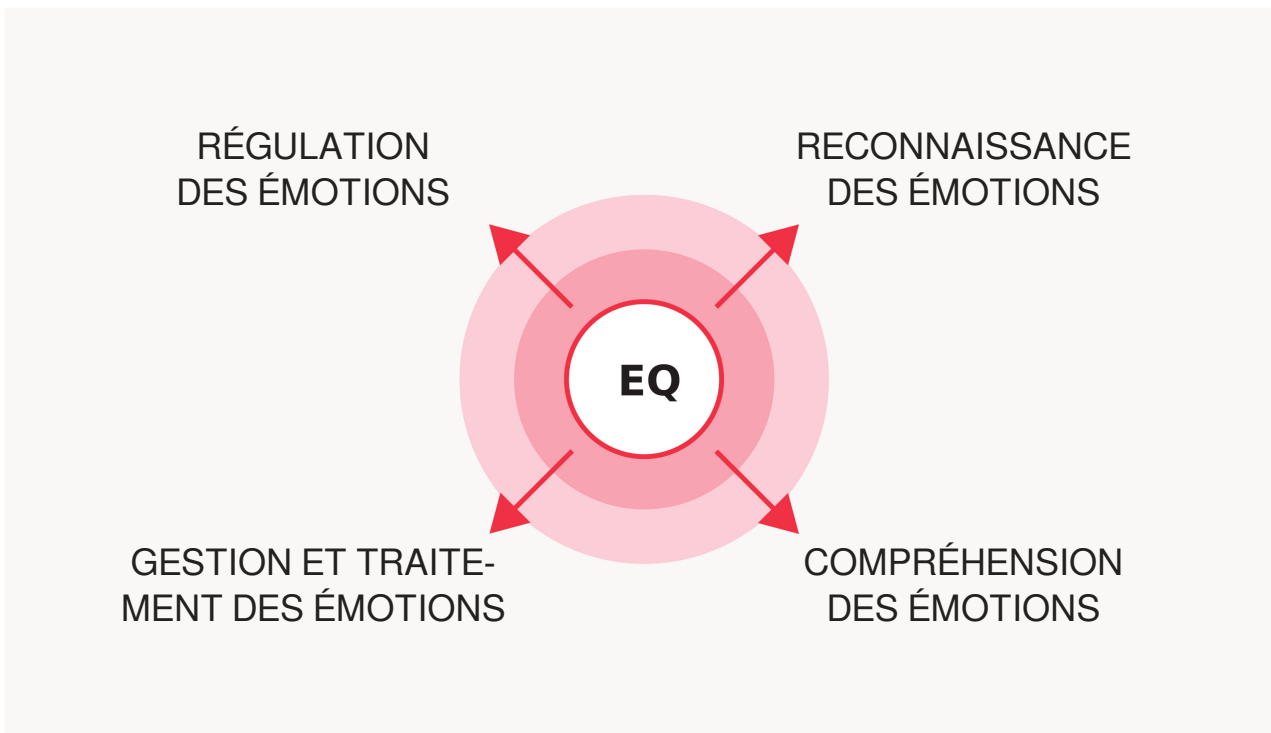
### *Aperçu du contenu du test*

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 :

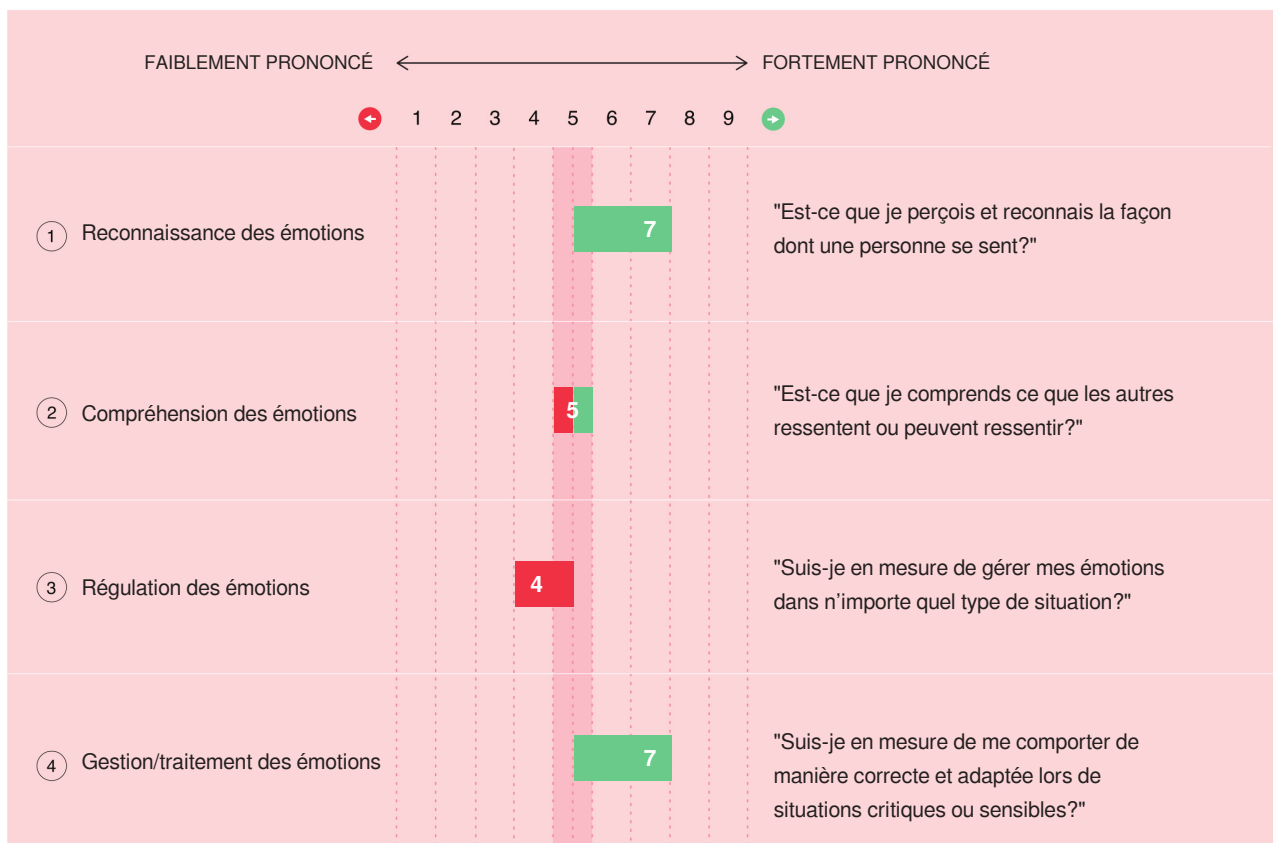
La vente et le conseil à la clientèle, le support (à la clientèle), le conseil en entreprise et les conseils en tous genres, les relations publiques et le marketing, la police et la branche de la sécurité en général, la conduite et la gestion de personnel, la gestion de négociations, etc.

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.



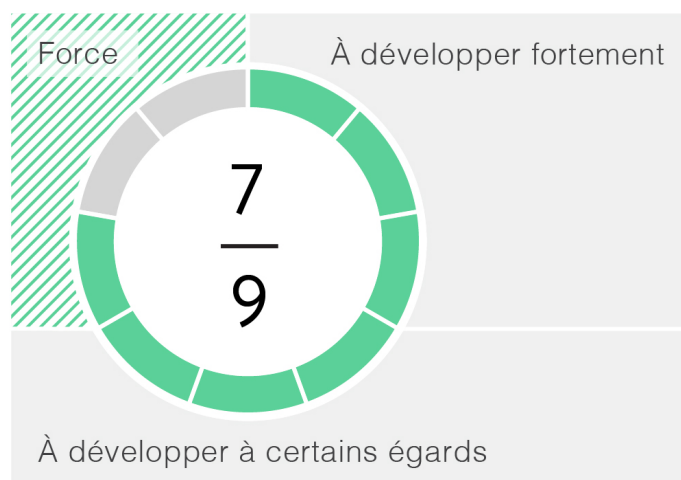
\*Stanine (Standard of Nine) est une échelle de mesure s'étalant sur neuf points, qui vise à présenter les résultats obtenus à un test. La valeur dite moyenne se situe à 5 et la plupart des résultats (54%) se situent entre les valeurs stanine de 4 et 6

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

# 1. Reconnaissance des émotions

## Analyse des forces et des faiblesses

Dans la grande majorité des cas, vous êtes en mesure de cerner et d'identifier correctement les émotions exprimées par autrui. Ceci s'applique d'ailleurs également lorsque les émotions sont exprimées de manière purement non-verbale (gestuelle, mimique, ton de la voix) et/ou lorsqu'il vous manque des informations quant au contexte. Non seulement vous faites très bien la distinction entre émotions positives et émotions négatives, mais vous disposez également d'une bonne intuition pour percevoir et détecter les nuances y relatives (p.ex. joie vs fierté).



Continuez à rester attentif/ve aux signaux non-verbaux (gestuelle, mimique, ton de la voix, etc.) exprimés par vos interlocuteurs lors d'échanges interpersonnels. N'hésitez jamais à utiliser votre très bonne faculté à évaluer de manière pertinente l'état et les états d'âme de vos interlocuteurs et ce, notamment pour adapter votre comportement (en fonction de vos ressentis/presentiments) et réagir de manière adéquate vis-à-vis des sentiments d'autrui. Finalement, veuillez également considérer les scores et les résultats que vous avez obtenus dans les autres domaines (du test) pour déterminer dans quelle mesure vous mettez à contribution votre bon potentiel pour reconnaître les émotions de sorte à maîtriser avec succès des situations sensibles ou ardues.

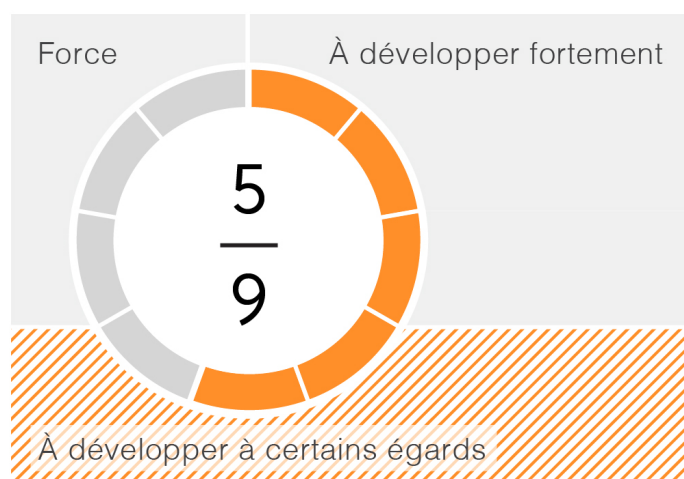
Après avoir visionné diverses séquences audio et vidéo, vous avez donné votre avis sur la façon dont devaient se sentir les personnes impliquées dans les situations/séquences en question, c'est-à-dire sur leur état émotionnel. Le résultat obtenu vous indique dans quelle mesure vous êtes capable d'identifier 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-contre vous trouverez la description de mesures de développement se rapportant notamment aux résultats que vous avez obtenus dans la rubrique "Reconnaissance des émotions" (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur <https://nantys.ch>) :

## 2. Compréhension des émotions

### Analyse des forces et des faiblesses

Dans de nombreux cas, vous êtes en mesure de comprendre les émotions que peuvent générer certains incidents, situations ou événements bien précis auprès des personnes impliquées. Ainsi, vous parvenez généralement à bien estimer s'il s'agit d'un ressenti positif ou négatif. Ceci étant dit, vous avez parfois de la peine, d'une part à analyser et/ou à interpréter correctement ou de manière très pointue les situations ainsi que les événements décrits et, d'autre part à évaluer de manière très différenciée 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) :

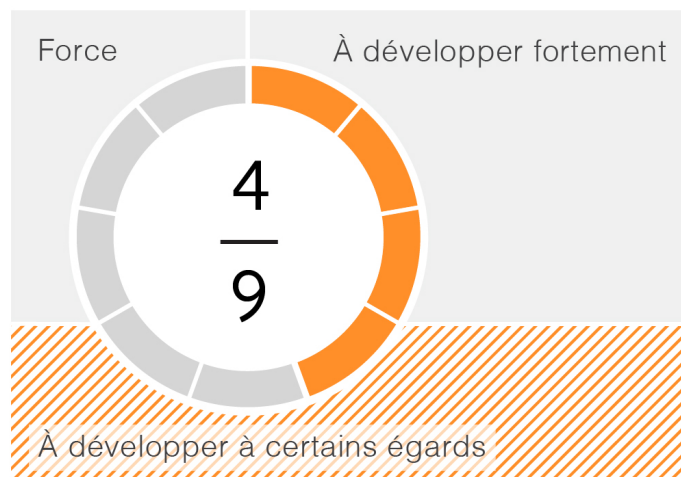
Même si vous disposez d'une bonne capacité à identifier et à comprendre les émotions en général, vous pourriez tout de même continuer à la développer davantage. Ainsi, même si vous êtes en mesure de vous mettre à la place d'autrui, vous pourriez vous appliquer tout particulièrement et plus systématiquement à considérer les situations non seulement de votre propre point de vue, mais également à travers les diverses perspectives en jeu (à savoir celles des personnes impliquées) et ce, de manière plus marquée et ciblée. Pour ce faire, veillez, d'une part à identifier leurs positions, perspectives, intérêts et motifs de manière plus précise et, d'autre part à intégrer ces informations dans vos propres évaluations et analyses. En outre, vous pourriez également vous entretenir avec des personnes de votre entourage qui sont considérées comme étant particulièrement empathiques pour comparer vos points de vue et évaluations (par rapport aux mêmes cas de figures ou situations) et, par ce biais, renforcer vos propres compétences en la matière. L'ensemble de ces pistes et de ces mesures vous permettraient également de vous faciliter la tâche lorsqu'il s'agit d'adopter un comportement (plus) adapté et correct lors de situations sensibles ou tendues (gestion et traitement des émotions).

Ci-contre, vous trouverez des pistes de développement qui peuvent être tirées et recommandées en fonction des résultats que vous avez obtenus dans la rubrique « Compréhension des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur [https:// nantys.ch](https://nantys.ch)) :

### 3. Régulation des émotions

#### Analyse des forces et des faiblesses

Comme la plupart des gens, il vous arrive tout aussi bien de gérer et de maîtriser les états/sentiments négatifs (p.ex. la colère, la peur, la tristesse, les inquiétudes) que de rencontrer des difficultés, voire de ne pas y arriver du tout. Dans certaines situations, il vous arrive de temps à autres de vous tracasser avec des auto-reproches, de vous sentir et/ou de vous tenir personnellement responsable des états d'âme d'autrui, de ressasser des idées noires ou de partir du principe que le pire est à venir ; ce qui peut par répercussion impacter et nuire à votre bien-être. Dans d'autres cas (notamment lorsque vous vous sentez bien dans votre peau et/ou dans votre tête), vous êtes parfaitement en mesure de mieux réguler vos propres émotions et de les canaliser, de sorte à ce que votre comportement n'en soit pas affecté.



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 :

Pour gérer des émotions négatives, veillez à ne pas trop utiliser des stratégies orientées sur les émotions (comme celles citées ci-dessus) et concentrez-vous plutôt sur l'utilisation systématique de 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. non pas/moins comme étant des menaces, mais bien plus comme étant des défis que vous êtes en mesure de maîtriser. D'autres mesures/stratégies à appliquer encore plus régulièrement consisteraient par exemple à relativiser et à accepter (davantage) tout ce qui peut arriver, à s'occuper l'esprit, c'est-à-dire à se « distraire » avec des pensées agréables/positives, à se focaliser/concentrer sur ses forces (personnelles, professionnelles, etc.) et/ou à considérer les expériences négatives qui surviennent comme étant des chances/possibilités de développer et d'évoluer personnellement. En effet, certains mécanismes de défense appris (par le passé) peuvent/pourraient vous empêcher de gérer (systématiquement) les émotions négatives de manière adéquate et efficace. En outre, il est à souligner que certains spécialistes proposent des offres sérieuses de coaching et d'entraînement (training) en lien avec les « stratégies de coping ». De telles mesures peuvent/pourraient vous aider à développer ou à renforcer votre capacité relative à la gestion des émotions négatives.

Ci-contre 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 <https://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.

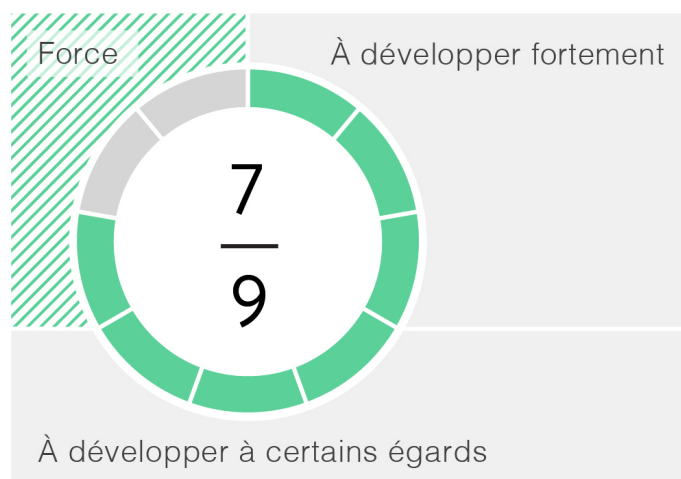
		← Prononciation d'attributs →	Informations concernant les résultats
		1 2 3 4 5 6 7 8 9	
<b>ADAPTATIVE</b>	Acceptation	7	(Résignation) Accepter l'état présent ou ce qui est arrivé dans l'optique „je dois accepter que les choses se soient passées ainsi“.
	Relativiser	6	Relativiser un événement négatif en le mettant en parallèle ou en le comparant avec d'autres incidents/événements dans l'optique "ça aurait pu être nettement pire“.
	Distraction	2	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	2	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	4	„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	
<b>MOINS ADAPTATIVE</b>	Tout voir dépeindre en noir	4	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	7	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	5	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“.

## 4. Gestion/traitement des émotions

### Analyse des forces et des faiblesses

Lors de ce test, vous êtes bien, voire très bien parvenu/e à sélectionner les bonnes stratégies pour résoudre les divers cas problématiques présentés. Ainsi, vous avez réussi avec succès à recueillir/absorber les émotions négatives ressenties par autrui, à prévenir les tensions et/ou à résoudre les conflits à temps. Vous y êtes certainement parvenu/e pour diverses raisons telles que : une bonne variation en termes de procédures suivies, une utilisation des stratégies à bon escient qui ne mène pas à une surconsommation d'une stratégie en particulier (voir sur la page qui suit : la fréquence de l'utilisation des diverses stratégies), une variation en termes de modes de réactions, etc. De plus, lorsqu'il s'agissait de se prononcer pour l'une ou l'autre des stratégies, vous avez souvent été en mesure d'estimer correctement chaque situation dans sa singularité et ensuite d'opter pour la bonne marche à suivre (voir sur la page qui suit : la valeur stanine obtenue pour chaque type de stratégies), etc.

Dans cette dernière partie du test, il s'agit d'évaluer votre capacité à gérer ainsi qu'à traiter efficacement les émotions de tierces personnes. Dans le cadre de cet exercice, confronté/e à divers types de situations empreintes d'émotions, vous deviez choisir (parmi divers comportements) la réaction qui vous paraissait être la plus efficace/pertinente dans le cas décrit.

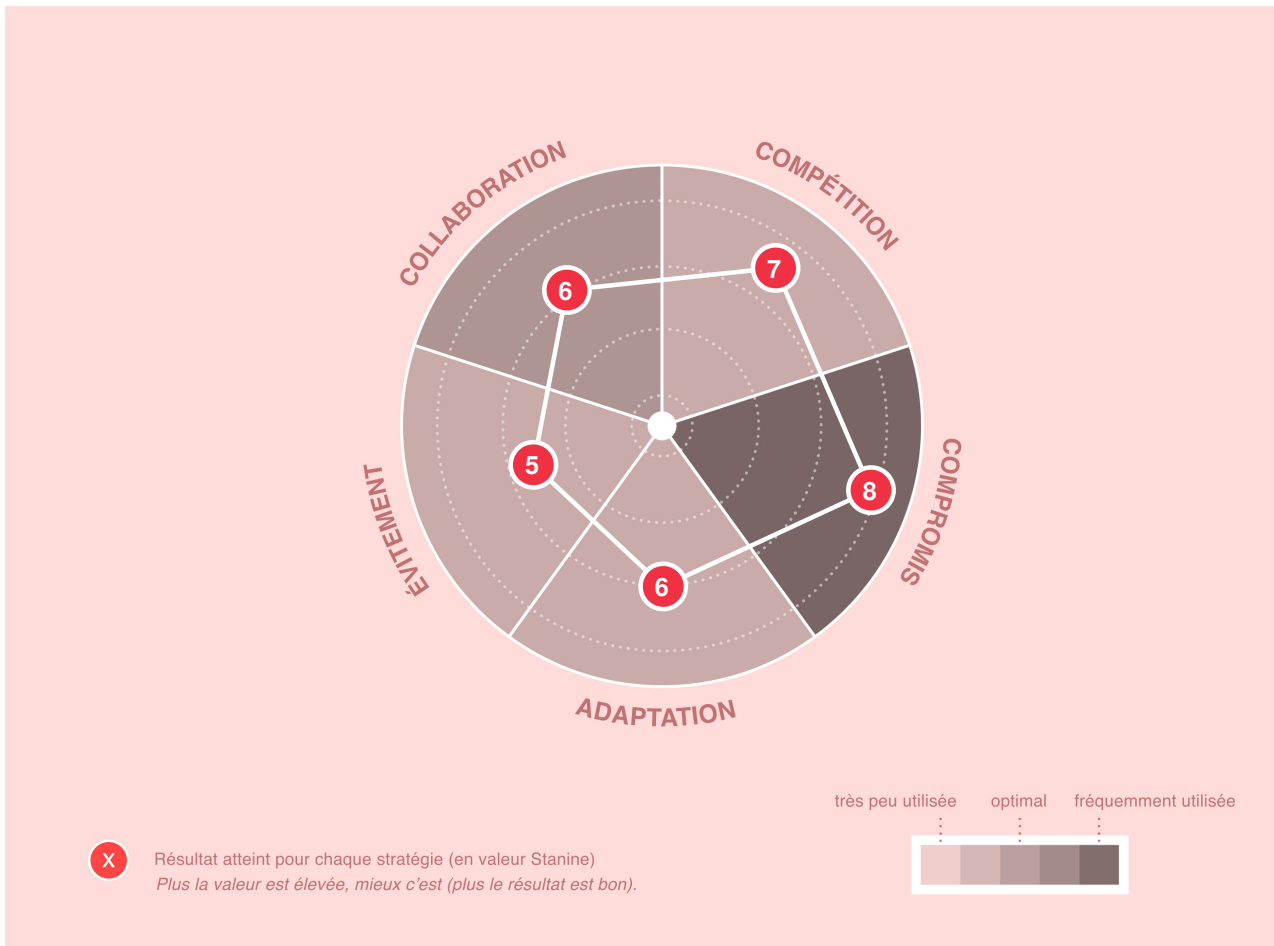


Vous avez prouvé que vous étiez en mesure d'appliquer les bonnes stratégies au bon moment et ce, dans le but d'élucider et de résoudre des situations interpersonnelles remplies d'émotions et/ou de tensions. Apparemment, vous utilisez divers types de stratégies et ce, de manière non seulement équilibrée, mais également de manière spécifique et ciblée par rapport aux spécificités situationnelles. De plus, bien souvent, vous semblez utiliser les bons moyens et procédés pour résoudre durablement les situations conflictuelles. En termes de gestion de conflits, que vous vous fiez à votre instinct ou que vous utilisiez des techniques de manière réfléchie et consciente : ne changez rien à votre façon de faire car vous semblez être fréquemment très efficace tel/le quel/le en la matière. Pensez à comment vous pourriez encourager de tierces personnes à assimiler et à acquérir un style positif et constructif en termes de gestion de conflits et de tensions. En effet, votre entourage pourrait profiter de vos compétences et expériences en la matière pour être plus efficace lorsqu'il s'agit de gérer correctement les émotions et/ou les conflits rencontrés.

Ci-contre vous trouverez un descriptif des pistes et des mesures de développement qui peuvent être suivies en fonction des résultats que vous avez obtenus au test relatif à la « Gestion et traitement des émotions » (vous trouverez de plus amples informations et offres à ce sujet sur [https:// nantys.ch](https://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.

# Aperçu tabulaire

## Fréquence des mentions

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 se sent?" Modalité de test: Audio/Video Modalité de réponse: Choix unique en roue des émotions		Définition: "Est-ce que je comprends ce que les autres ressentent ou peuvent ressentir?" Modalité de test: Situations de cas Modalité de réponse: Choix unique en roue des émotions	
Catégories de réponses:		Catégories de réponses:	
<b>ÉMOTION POSITIVE</b>	<b>ÉMOTION NEGATIVE</b>	<b>POSITIVE</b>	<b>NEGATIVE</b>
3/3 Amusement	2/3 Colère	1/1 Joie	0/1 Colère
3/3 Intérêt	3/3 Inquiétude	1/1 Intérêt	1/2 Anxiété
2/3 Joie	2/3 Désespoir	1/1 Fierté	2/2 Ennui
1/3 Plaisir	2/3 Dégoût	2/2 Soulagement	1/1 Mépris
1/3 Fierté	3/3 Peur		2/2 Dégoût
3/3 Soulagement	2/3 Agacement		1/1 Peur
3/3 Surprise	3/3 Tristesse		1/2 Culpabilité
			1/1 Irritation
			1/1 Tristesse
			1/2 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.