

RÉSULTATS ET EXPERTISE CONCERNANT **Herr Peter Muster**

Evaluation faite le **25.01.2016**

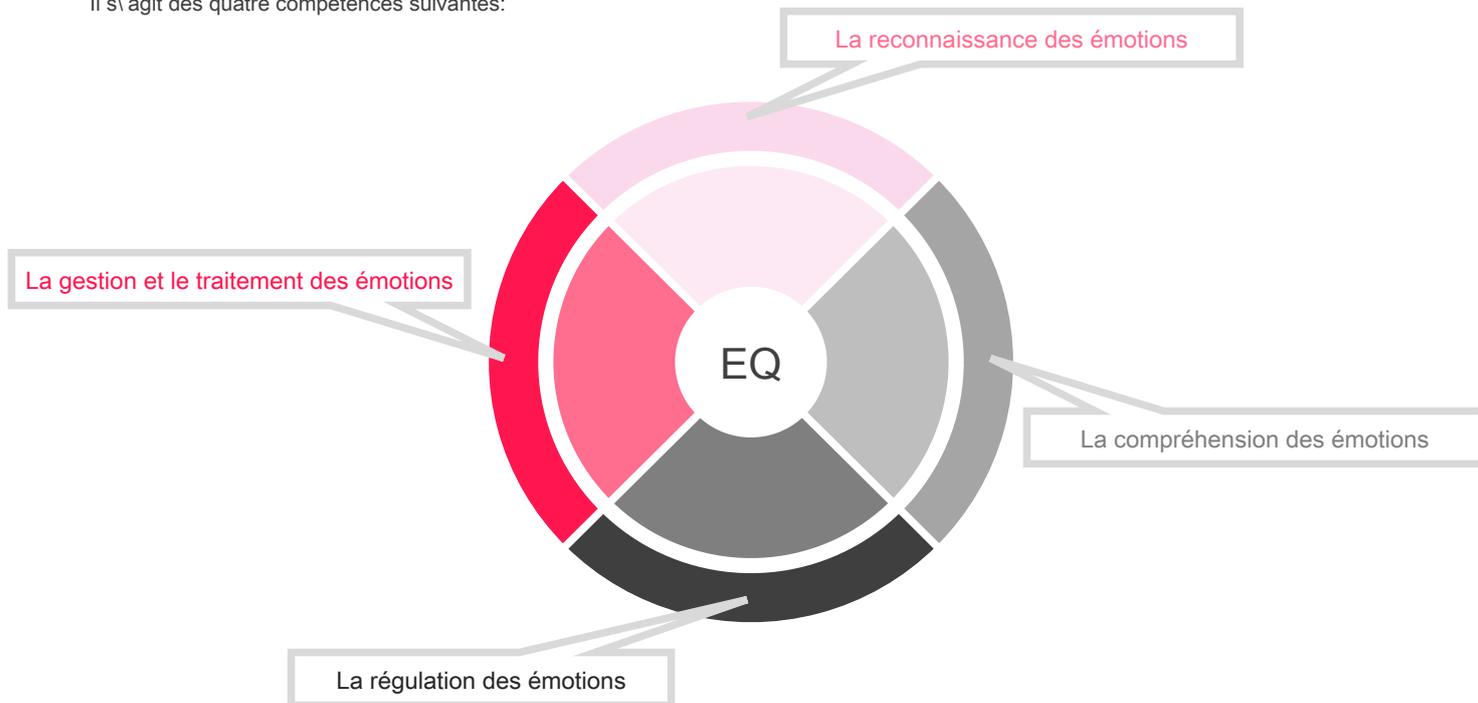
Les contenus de ce rapport sont d'ordre strictement confidentiel. Toute utilisation abusive de ce document est strictement interdite et peut faire l'objet de poursuites et de sanctions légales ; sachant que toutes les lois et tous les principes relatifs à la protection des données s'appliquent ici. Dans 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 le Nantys™-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 le Nantys™-emco4? Champs d'applications et objectifs de l'instrument de mesure

L'intelligence émotionnelle ou sociale s'avère être cruciale et significative dans divers secteurs de la vie et ce, non seulement pour le succès, mais également pour le bonheur d'un individu. Ceci est d'autant plus vrai dans les contextes privés ou professionnels au sein desquels surviennent régulièrement des interactions humaines.

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 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.

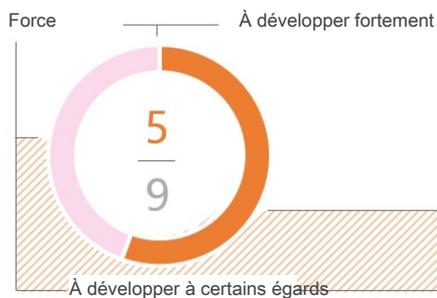
📍 Aperçu global
Compte-rendu des résultats (en Stanine*)

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.

1 Reconnaissance des émotions Analyse des forces et des faiblesses



Potentiel de développement

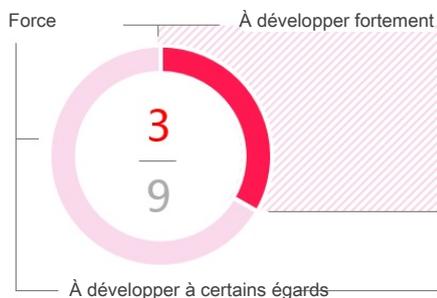
Après avoir visionné diverses séquences audio et vidéo, vous avez donné votre avis sur la façon dont devaient se sentir les personnes impliquées dans les situations/séquences en question, c'est-à-dire sur leur état émotionnel. Le résultat obtenu vous indique dans quelle mesure vous êtes capable d'identifier 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.

Dans bien des cas, vous êtes en mesure de cerner et d'identifier correctement les émotions exprimées par autrui. En l'occurrence, savez entre autres distinguer les émotions positives, des émotions négatives. Ceci étant dit, si les émotions sont exprimées de manière exclusivement non-verbale (gestuelle, mimique, ton de la voix) et/ou qu'il vous manque des informations quant au contexte, il ne vous est pas toujours aisé de percevoir de manière juste les nuances y relatives (p.ex. joie vs fierté).

Ci-dessous, 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 en cliquant sur le lien internet suivant : www.nantys.ch) :

Vous pouvez encore développer et améliorer votre capacité à saisir/percevoir/distinguer/etc. correctement les émotions exprimées par autrui. Pour ce faire, vous pourriez vous concentrer encore davantage sur les signaux non-verbaux (gestuelle, mimique, ton de la voix, etc.) exprimés par vos interlocuteurs et chercher à en distinguer les subtilités. Si vous avez encore parfois des doutes concernant l'interprétation ou la classification des indications/nuances/subtilités y relatives, nous pouvons vous conseiller 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 »). Dans de telles situations, à savoir lorsque vous avez des doutes, il est également bien souvent utile et efficace de thématiser ces doutes avec vos interlocuteurs et/ou de les interroger (vos interlocuteurs) directement sur leur état et/ou état d'âme.

2 Compréhension des émotions Analyse des forces et des faiblesses



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) :

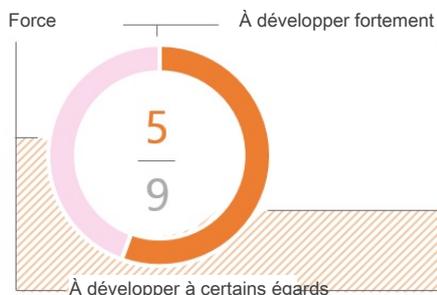
Vous n'arrivez pas toujours à saisir et/ou à comprendre ce que certains incidents, situations ou événements bien précis peuvent générer comme émotions auprès des personnes impliquées. Vous êtes certes parfois en mesure de faire une estimation grossière du ressenti engendré (à savoir s'il s'agit d'un 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.

1 Potentiel de développement

Ci-dessous, 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 le lien internet suivant : www.nantys.ch) :

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).

3 Régulation des émotions Analyse des forces et des faiblesses



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 :

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.

7 Potentiel de développement

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) :

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.

3 La régulation 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 « adaptives » (plutôt adaptées) sont distinguées des stratégies « moins adaptives » (plutôt non-adaptées) par rapport à la façon dont on gère ses propres émotions.

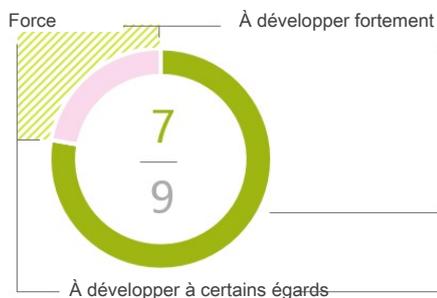
Les stratégies « adaptives », c'est-à-dire fonctionnelles concernant la régulation des émotions

	Résultats									Description	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
adaptive	Acceptation							8			(Résignation) Accepter l'état présent ou ce qui est arrivé dans l'optique „je dois accepter que les choses se soient passées ainsi“ .
	Relativiser				4						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							7			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							7			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“.
	Regarder/se projeter en avant			3							„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“.

Les stratégies « moins adaptives », c'est-à-dire dysfonctionnelles concernant la régulation des émotions

	Résultats									Description	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Moins-adaptive	Tout voir et dépeindre en noir							7			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, à la gravité des situations y relatives“ .
	Accusation				4						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							7			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 sentiments négatifs qui ont été déclenchés par des expériences que j'ai vécues“ .
	Reproches à soi-même & sentiments de culpabilité			3							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



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 devez choisir (parmi divers comportements) la réaction qui vous paraissait être la plus efficace/pertinente dans le cas décrit.

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.

7 Potentiel de développement

Ci-dessous, 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 le lien internet suivant : www.nantys.ch) :

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.

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

Fréquence des choix effectués

Définition:	La reconnaissance des émotions	La compréhension des émotions																																						
	"Est-ce que je perçois et reconnais la façon dont une personne se sent?"	"Est-ce que je comprends ce que les autres ressentent ou peuvent ressentir?"																																						
Modalité du test:	Audio/Vidéo	Mises en situation																																						
Modalité des réponses:	Single Choice (une seule réponse) dans la roue des émotions	Single Choice (une seule réponse) dans la roue des émotions																																						
Catégories des réponses	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Positive</th> <th>Négative</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1/3 Amusement</td><td>3/3 Colère</td></tr> <tr><td>2/3 Intérêt</td><td>2/3 Inquiétude</td></tr> <tr><td>3/3 Joie</td><td>2/3 Désespoir</td></tr> <tr><td>2/3 Plaisir</td><td>2/3 Dégoût</td></tr> <tr><td>3/3 Fierté</td><td>1/3 Peur</td></tr> <tr><td>0/3 Soulagement</td><td>2/3 Agacement</td></tr> <tr><td>2/3 Surprise</td><td>3/3 Tristesse</td></tr> </tbody> </table>	Positive	Négative	1/3 Amusement	3/3 Colère	2/3 Intérêt	2/3 Inquiétude	3/3 Joie	2/3 Désespoir	2/3 Plaisir	2/3 Dégoût	3/3 Fierté	1/3 Peur	0/3 Soulagement	2/3 Agacement	2/3 Surprise	3/3 Tristesse	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Positive</th> <th>Négative</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0/1 Joie</td><td>1/1 Colère</td></tr> <tr><td>0/1 Intérêt</td><td>1/2 Inquiétude</td></tr> <tr><td>1/1 Fierté</td><td>1/2 Ennui</td></tr> <tr><td>1/2 Soulagement</td><td>0/1 Dédain</td></tr> <tr><td></td><td>2/2 Dégoût</td></tr> <tr><td></td><td>0/1 Peur</td></tr> <tr><td></td><td>0/2 Culpabilité</td></tr> <tr><td></td><td>1/1 Agacement</td></tr> <tr><td></td><td>1/1 Tristesse</td></tr> <tr><td></td><td>2/2 Honte</td></tr> </tbody> </table>	Positive	Négative	0/1 Joie	1/1 Colère	0/1 Intérêt	1/2 Inquiétude	1/1 Fierté	1/2 Ennui	1/2 Soulagement	0/1 Dédain		2/2 Dégoût		0/1 Peur		0/2 Culpabilité		1/1 Agacement		1/1 Tristesse		2/2 Honte
	Positive	Négative																																						
1/3 Amusement	3/3 Colère																																							
2/3 Intérêt	2/3 Inquiétude																																							
3/3 Joie	2/3 Désespoir																																							
2/3 Plaisir	2/3 Dégoût																																							
3/3 Fierté	1/3 Peur																																							
0/3 Soulagement	2/3 Agacement																																							
2/3 Surprise	3/3 Tristesse																																							
Positive	Négative																																							
0/1 Joie	1/1 Colère																																							
0/1 Intérêt	1/2 Inquiétude																																							
1/1 Fierté	1/2 Ennui																																							
1/2 Soulagement	0/1 Dédain																																							
	2/2 Dégoût																																							
	0/1 Peur																																							
	0/2 Culpabilité																																							
	1/1 Agacement																																							
	1/1 Tristesse																																							
	2/2 Honte																																							
Définition:	La régulation des émotions	La gestion et le traitement des émotions																																						
	"Suis-je en mesure de gérer mes émotions dans n'importe quel type de situation?"	"Suis-je en mesure de me comporter de manière correcte et adaptée lors de situations critiques ou sensibles?"																																						
Modalité du test:	Mises en situation	Mises en situation																																						
Modalité des réponses:	Double Choice (deux réponses)	Single Choice (une seule réponse)																																						
Catégories des réponses	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Positive</th> <th>Négative</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>8/11 Acceptation</td><td>8/17 Tout voir et dépendre en noir</td></tr> <tr><td>8/17 Relativiser</td><td>4/13 Accusation</td></tr> <tr><td>5/8 Distraction</td><td>5/9 Ruminer</td></tr> <tr><td>8/11 Réévaluation</td><td>5/17 Reproches à soi-même & sentiments de culpabilité</td></tr> <tr><td>5/9 Regarder/se projeter en avant</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Positive	Négative	8/11 Acceptation	8/17 Tout voir et dépendre en noir	8/17 Relativiser	4/13 Accusation	5/8 Distraction	5/9 Ruminer	8/11 Réévaluation	5/17 Reproches à soi-même & sentiments de culpabilité	5/9 Regarder/se projeter en avant		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Style de gestion de conflits</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Compétition 3/4</td> <td>Collaboration 2/4</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Compromis 3/4</td> </tr> <tr> <td>Evitement 1/4</td> <td>Adaptation 3/4</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Faible <- Coopération -> Elevée</td> </tr> </tbody> </table>	Style de gestion de conflits		Compétition 3/4	Collaboration 2/4	Compromis 3/4		Evitement 1/4	Adaptation 3/4	Faible <- Coopération -> Elevée																	
	Positive	Négative																																						
8/11 Acceptation	8/17 Tout voir et dépendre en noir																																							
8/17 Relativiser	4/13 Accusation																																							
5/8 Distraction	5/9 Ruminer																																							
8/11 Réévaluation	5/17 Reproches à soi-même & sentiments de culpabilité																																							
5/9 Regarder/se projeter en avant																																								
Style de gestion de conflits																																								
Compétition 3/4	Collaboration 2/4																																							
Compromis 3/4																																								
Evitement 1/4	Adaptation 3/4																																							
Faible <- Coopération -> Elevée																																								

Sur cette page liée aux résultats, un résumé des divers scores et résultats obtenus vous est présenté. Vous pouvez lire en détail et saisir la façon dont les évaluations sont faites et présentées dans le rapport concernant les quatre domaines testés et évalués, à savoir la reconnaissance des émotions, la compréhension des émotions, la régulation des émotions et la gestion/le traitement des émotions.

Sous les termes « reconnaissance des émotions » et « compréhension des émotions », vous retrouvez les émotions que vous avez su efficacement reconnaître et interpréter lors des diverses tâches présentées. Grâce à ces informations, vous

pouvez savoir quels sont les sentiments que vous reconnaissez le mieux ainsi que le plus rapidement. Ceci vous permet également de tirer un certain nombre de conclusions et de pistes d'amélioration.

Sous le terme « régulation des émotions », vous pouvez voir dans quelle mesure vous utilisez les stratégies proposées en vue de traiter les émotions, c'est-à-dire si vous utilisez plutôt des stratégies adaptives ou moins adaptives. Il vous est également possible de tirer un certain nombre de conclusions de ces résultats, notamment que dans la plupart des situations certaines stratégies s'avèrent être plus efficaces que d'autres (p.ex. que bien souvent les stratégies moins adaptives ne résolvent pas définitivement un problème).

Dans la partie « gestion et traitement des émotions », un tableau vous montre les stratégies que vous avez le plus et le moins bien utilisées en termes de gestion de conflits ou de situations conflictuelles. L'axe horizontal révèle votre disposition à collaborer et l'axe vertical votre disposition à vous imposer.