Cerveoue x Psycho 1º111. Jun 2019.

TEST

Mesurez vos dimensions affectives

Étes-vous toujours de bonne humeur? Paniqué(e) à la moindre épreuve? Facilement déconcentré(e) par vos émotions? Faites le point sur votre manière intime de réagir à ce qui vous arrive grâce à ce test.

Les questionnaires ci-dessous évaluent les six dimensions de votre profil émotionnel. À côté de chaque affirmation, indiquez «vrai» ou «faux» selon qu'elle vous correspond ou pas. Répondez le plus rapidement possible, sans chercher à trop réfléchir: c'est ainsi que vous obtiendrez les résultats les plus exacts. Vous pouvez aussi utiliser ces questionnaires pour évaluer le style émotionnel de ceux qui vous entourent: il vous suffit pour cela de vous demander si les affirmations indiquées s'appliquent à eux.

RÉSILIENCE

- ☼ 1. Si j'ai un petit désaccord avec un ami ou avec mon conjoint (du genre: «Non, c'est à toi de faire la vaisselle» et pas «Tu m'as trompé(e)?!»), je reste en général énervé(e) pendant des heures, voire plus.
- 2 3. Si un automobiliste roule sur le talus pour doubler tous les autres dans la file d'attente, je hausse les épaules au lieu de m'énerver durablement.
- 3. Quand je ressens un profond chagrin, comme lors de la mort d'un proche, cela perturbe mon fonctionnement pendant plusieurs mois.
- 4. Si je commets une erreur au travail et qu'on m'en fait reproche, je suis capable de rebondir et d'y voir une occasion de progresser.
- 5. Si j'essaye un nouveau restaurant où le repas est infect et le service détestable, cela gâche toute ma soirée.
- ☑ 6. Après avoir été coincé(e) dans un embouteillage causé par un accident, j'accélère pour évacuer mon agacement dès que je peux enfin m'échapper, mais je continue à bouillonner intérieurement.
- 7. Si mon chauffe-eau tombe en panne, cela n'a pas grand effet sur mon humeur, car je sais qu'il suffit d'appeler un plombier pour le faire réparer.
- 3. Si je rencontre un homme/une femme formidable avec qui j'ai très envie de sortir, une réponse négative me met en général de mauvaise humeur pendant plusieurs heures, ou même plusieurs jours.
- 9. Si l'on pense à moi pour une promotion ou une importante récompense professionnelle, finalement accordée à quelqu'un qui me semble moins qualifié, je rebondis en général assez vite.

10. Lors d'une soirée, au cours d'une conversation avec un passionnant inconnu, si je reste muet(te) lorsqu'il m'interroge à mon sujet, j'ai tendance à me rejouer mentalement tout l'entretien – en imaginant cette fois ce que j'aurais dû dire – pendant des heures et des heures, et même des jours entiers.

RÉSULTAT

Pour les questions 1, 3, 5, 6, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «faux», zéro point si vous avez répondu «vrai». Pour les questions 2, 4, 7 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «vrai» et zéro point si vous avez répondu «faux».

Plus votre score est faible, plus vous peinez à vous remettre d'une émotion négative. Tout score inférieur à trois points indique que vous possédez un faible niveau de résilience, et donc que vous êtes lent(e) à récupérer après une épreuve. Si vous avez obtenu plus de sept points, en revanche, vous êtes rapide à récupérer et tout à fait résilient(e).

Si les questions couvrent une large gamme d'incidents, allant du trivial (question 5) au plus grave (question 3), c'est parce que la récupération après les défis mineurs infligés pendant une expérience, comme une brûlure ou l'apparition d'une image dérangeante, est directement liée à la manière de réagir à l'adversité de la vie en général, et en particulier à la vitesse de récupération. La résilience face aux petites choses est donc un bon indicateur de ce qu'elle sera face aux grandes.

PERSPECTIVE

- 1. Quand je suis invité(e) à rencontrer des gens que je ne connais pas, je suis enthousiaste car j'imagine qu'ils pourraient devenir des amis, plutôt que d'y voir une corvée à l'idée que ces gens ne m'intéresseront pas.
- 2. Quand j'évalue un collègue, je me focalise sur les détails sur lesquels il doit s'améliorer, plutôt que sur sa performance globalement positive.
- 3. Je pense que les dix années à venir seront meilleures pour moi que les dix années écoulées.
- 4. Confronté(e) à la possibilité de déménager, j'y vois un effrayant saut dans l'inconnu.
- 5. Quand il m'arrive le matin un petit événement inattendu mais positif – par exemple, si j'ai une conversation formidable avec un inconnu –, cette humeur positive se dissipe en quelques minutes.
- 6. Quand je suis invité(e) à une fête et que je me sens bien au départ, ce sentiment positif a tendance à durer toute la soirée.
- 7. L'impression suscitée par un beau paysage, par un superbe coucher de soleil, se dissipe vite et je m'ennuie facilement.
- 8. Quand je me réveille le matin, je pense à une activité agréable que j'ai prévue, et cela me met de bonne humeur pour toute la journée.
- 9. Quand je vais au musée ou au concert, les premières minutes sont vraiment agréables, mais cela ne dure pas.
- 10. Les jours où je suis très occupé(e), j'ai souvent le sentiment que je peux enchaîner les activités sans me fatiguer.

RÉSULTAT

Pour les questions 1, 3, 6, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «vrai», zéro point si vous avez répondu «faux». Pour les questions 2, 4, 5, 7 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «faux», zéro point si vous avez répondu «vrai».

Plus votre score est élevé, plus vous avez une perspective positive (score supérieur à sept points: vous êtes un(e) « positif/ve »; score inférieur à trois points: vous êtes un(e) « négatif/ve »). Cette dimension concerne aussi bien votre attitude face à l'avenir que votre capacité à entretenir le sentiment positif inspiré par un événement passé. Et, comme pour la résilience, votre capacité de perspective sur les événements triviaux permet de prédire ce qu'elle sera sur les événements importants.

INTUITION SOCIALE

- Quand je parle à des gens, je remarque souvent de subtils indices sociaux concernant leurs émotions – la gêne ou la colère, par exemple – avant qu'ils ne prennent eux-mêmes conscience de ces sentiments.
- 2. Je me surprends souvent à noter les expressions faciales et le langage du corps.
- 3. Peu m'importe que je parle aux gens au téléphone ou en face-à-face, puisque voir la personne à qui je parle m'apporte rarement des informations supplémentaires.
- 4. J'ai souvent l'impression d'en savoir plus que les gens sur leurs véritables sentiments.
- 5. Je suis souvent surpris(e) quand mon interlocuteur est énervé ou contrarié par ce que j'ai dit, sans raison apparente.
- © 3 6. Au restaurant, je préfère m'asseoir à côté de la personne avec qui je parle, afin de ne pas voir son visage de face.
- 7. Je réagis souvent à l'inconfort ou au désarroi d'autrui sur la base d'une intuition plutôt que d'une discussion explicite.
- 8. Quand je suis dans un lieu public et que j'ai du temps à perdre, j'aime observer les gens qui m'entourent.
- S. Je suis mal à l'aise quand quelqu'un que je connais à peine me regarde droit dans les yeux pendant une conversation.
- 10. Je peux souvent déterminer si une personne est gênée par quelque chose rien qu'en la regardant.

RESULTAT

Pour les questions 1, 2, 4, 7, 8 et 10, comptez un point à chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 3, 5, 6 et 9, comptez un point à chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous identifiez facilement ce que ressentent les autres. Si vous avez obtenu huit points ou plus, vous êtes socialement intuitif/ve. Un score faible (trois points ou moins) indique que vous êtes plutôt socialement perplexe.

Les études montrent que si l'on est résilient et positif pour de petites choses, on l'est aussi pour les grandes.

MESUREZ VOS DLMENSIONS AFFECTIVES

CONSCIENCE DE SOI

- 1. Souvent, quand on me demande pourquoi je suis triste ou en colère, je réponds (ou je pense): «Mais pas du tout!»
- 2. Quand mes proches me demandent pourquoi j'ai traité quelqu'un de façon brusque ou méchante, je nie souvent m'être conduit(e) ainsi.
- 3. Souvent plusieurs fois par mois –, je m'aperçois que mon cœur bat très vite ou très fort, et je ne sais absolument pas pourquoi.
- 4. Quand j'observe quelqu'un qui souffre, je ressens sa douleur en moi, sur les plans physique et émotionnel.
- 5. En général, je sais de façon certaine ce que je ressens et je peux traduire mes émotions en mots.
- 5. Parfois, je remarque en moi des douleurs sans savoir d'où elles viennent.
- 7. J'aime passer du temps à ne rien faire, détendu(e), simplement pour ressentir ce qui se passe en moi.
- 3. Je crois que j'habite bien mon corps et je m'y sens chez moi, à l'aise.
- 9. Je suis fortement orienté(e) vers le monde extérieur et je remarque rarement ce qui se passe dans mon corps.
- 10. Quand je fais de l'exercice, je suis très sensible aux changements que cela produit dans mon corps.

RÉSULTAT

Pour les questions 4, 5, 7, 8 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «vrai», zéro point si vous avez répondu «faux». Pour les questions 1, 2, 3, 6 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «faux», zéro point si vous avez répondu «vrai».

Plus votre score est élevé, plus vous êtes conscient(e) de vos propres sensations et émotions (score supérieur ou égal à huit: vous êtes conscient(e) de vous-même; score inférieur à trois points: vous êtes opaque à vous-même).

Vous pouvez aussi effectuer un exercice simple avec un partenaire pour évaluer cette dimension. Quatre fois de suite, demandez-lui de prendre votre pouls pendant trente secondes. En parallèle, concentrez-vous sur vos sensations corporelles internes, et efforcez-vous (sans toucher votre poignet ni aucune autre partie de votre corps) de sentir votre pulsation cardiaque et de compter les battements. Comparez vos résultats aux siens. Plus ils sont proches, plus votre conscience de vous-même est aiguisée!

SENSIBILITÉ AU CONTEXTE

- 7) 1. On m'a déjà dit que j'étais en général sensible aux sentiments d'autrui.
- 2. On m'a parfois dit que je m'étais conduit(e) de manière socialement inadaptée, ce qui m'a surpris(e).
- Im'est arrivé de connaître un échec professionnel ou de me disputer avec un ami parce que je me montrais trop cordial(e) avec un supérieur ou trop jovial(e) avec un ami en détresse.
- 4. Quand je parle aux gens, ils reculent parfois pour mettre de la distance entre nous.
- 5. Je me surprends souvent à me censurer parce que je sens que ce que j'allais dire aurait été malvenu étant donné la situation (par exemple, avant de répondre à la question: «Mon chéri, tu me trouves grosse dans ce pantalon?»).
- 3 5. Quand je suis dans un lieu public comme un restaurant, je prends bien soin de parler moins fort.
- ② 637. En public, on me rappelle souvent de ne pas mentionner le nom de gens qui pourraient être présents.
- Quand je suis déjà venu(e) dans un endroit donné, je m'en souviens presque toujours, même si c'est une autoroute par laquelle je suis passé(e) bien des années auparavant.
- Quand quelqu'un a un comportement déplacé (trop désinvolte au travail, par exemple), je le remarque toujours.
- 10. Mes proches me disent que je me conduis toujours très bien avec les inconnus et dans les situations peu familières.

RÉSULTAT

Pour les questions 1, 5, 6, 8, 9 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «vrai», zéro point si vous avez répondu «faux». Pour les questions 2, 3, 4 et 7, comptez un point chaque fois que vous avez répondu «faux», zéro point si vous avez répondu «vrai».

Plus votre score est élevé, plus vous réagissez de façon appropriée à l'environnement et à la situation. Si vous avez obtenu moins de trois points, vous vous situez parmi les personnes déconnectées du contexte, alors qu'un score supérieur ou égal à huit indique que vous lui êtes très connecté(e).



Ce test est inspiré de celui proposé dans le dernier livre de Richard Davidson, Les Profils émotionnels, Les Arènes, 2018.

ATTENTION

- 1. Je suis capable de me concentrer dans un environnement bruyant.
- Quand je suis dans une situation où il se passe beaucoup de choses et où les stimulations sensorielles sont nombreuses, comme lors d'une fête ou dans la foule d'un aéroport, j'arrive à ne pas me laisser distraire par ce qui se passe devant moi.
- 3. Si je décide de concentrer mon attention sur une tâche particulière, j'en suis en général capable.
- 4. Si je suis chez moi et que je tente de travailler, le bruit de la télévision ou des gens qui parlent me perturbe énormément.
- 5. Si je reste immobile ne serait-ce que quelques instants, un flux de pensées me vient à l'esprit et je me mets à suivre plusieurs fils, souvent sans savoir comment chacun a commencé.
- 6. Si je suis perturbé(e) par un événement imprévu, je suis capable de reconcentrer mon attention sur ce que je faisais avant d'être interrompu(e).
- 7. À des moments de calme relatif, quand je suis assis(e) dans un train, dans un autobus, ou quand je fais la queue dans un magasin, je remarque beaucoup de choses autour de moi.

- 8. Quand un projet important exige toute mon attention, j'essaye de m'installer dans un endroit le plus tranquille possible.
- 9. Mon attention a tendance à se laisser capter par les stimuli et événements de mon environnement, et j'ai du mal à me reconcentrer quand cela se produit.
- 10. Je n'ai aucun mal à mener une discussion personnelle au milieu d'une foule, lors d'un cocktail ou dans une grande pièce; dans un tel environnement, je peux faire abstraction de tous les autres, même si, en me concentrant, j'arrive à distinguer ce qu'ils disent.

RÉSULTAT

Pour les questions 1, 2, 3, 6, 7 et 10, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « vrai », zéro point si vous avez répondu « faux ». Pour les questions 4, 5, 8 et 9, comptez un point chaque fois que vous avez répondu « faux », zéro point si vous avez répondu « vrai ».

Plus votre score est élevé, plus vous savez vous concentrer. Un score supérieur ou égal à huit indique que vous avez un bon niveau global d'attention; un score inférieur ou égal à trois signifie que vous avez tendance à être peu concentré(e).

VOTRE STYLE ÉMOTIONNEL

Reportez ci-dessous votre score sur chacune des six dimensions. Vous pourrez ainsi visualiser d'un coup d'ϕj votre style émotionnel. Quel qu'il soit, le connaître est la première étape pour comprendre en quoi il affecte votre façon de vivre et pour décider si vous aimeriez déplacer le curseur vers la gauche ou vers la droite pour l'une ou l'autre dimension.

					A	ÉSILIE	NCE				THE RE	
lent(e) à récupérer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	rapide à récupérer
					PE	RSPEC	CTIVE					
négatif/ve	Ö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	positif/ve
					INTUI	TION S	SOCIAL	E				STATE STATE
socialement perplexe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	socialement intuitif/ve
					CONS	CIENC	E DE S	OI			30020	000000000000000000000000000000000000000
opaque à sol-même	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	conscient(e) de soi-même
				SE	NSIBIL	TÉ AU	CONT	EXTE			75 619	NAME OF TAXABLE PARTY.
déconnecté(e)	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	connecté(e)
					A'	TTENT	ION				533972	
concentré(e)	o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	concentré(e)