

## Procédure de cotation

Les réponses à chaque item sont cotées de 0 pour « pas du tout » à 4 pour « tout à fait ».

Certains items sont inversés et doivent être côté à l'envers (de 4 pour « pas du tout » à 0 pour « tout à fait »).

- Commencez par indiquer la valeur de la réponse à chaque item (de 0 à 4). Les items inversés sont en gras et précédés d'un astérisque.
- Reporter ensuite chaque score dans la colonne correspondant à son facteur. Il s'agit de la colonne en blanc.
- Dans la dernière ligne (Total), indiquez la somme des scores de chaque colonne.

	Score	EMO	OVE	AES	SUB
Les lumières intenses ou les couleurs trop vives vous dérangent.					
Les odeurs fortes vous indisposent, au point parfois d'en éprouver un malaise physique.					
Vous êtes facilement ému(e).					
Vous êtes particulièrement sensible aux ambiances.					
Vous avez du mal à supporter les bruits forts, comme les sirènes, les cris [...]					
Vous percevez des bruits, des odeurs, des détails visuels ou des sensations [...]					
Vous percevez le moindre changement dans votre environnement.					
<b>* Vous supportez bien le brouhaha des lieux bondés.</b>					
On dit de vous que vous êtes quelqu'un de sensible.					
Souvent, vous percevez trop de bruits ou de sensations autour de vous [...]					
Vous ressentez intensément les émotions positives comme négatives.					
Vous ressentez émotionnellement, voire corporellement, les émotions [...]					
Souvent, vous ressentez le besoin de fuir pour ne pas vous confronter à une émotion [...]					
Parfois, vous vous sentez débordé(e) par les émotions et vous « explosez » [...]					
Vous percevez facilement les émotions des autres à travers le ton de leur voix [...]					
Les personnes ont tendance à se confier facilement à vous.					
<b>* Vous aimez les soirées animées, avec beaucoup de stimulations.</b>					
<b>* L'art vous laisse plutôt indifférent(e).</b>					
<b>* Vous êtes d'humeur égale en toute circonstance.</b>					
Vous pouvez vivre des émotions esthétiques intenses.					
Petit(e), on vous considérait souvent comme un(e) enfant sensible ou émotif(ve).					
<b>* Vous ne vous préoccupez pas de ce que ressentent ou pensent les autres.</b>					
Vous aimez l'art (peinture, musique, théâtre, littérature...) et les choses subtiles [...]					
Vous éprouvez le besoin de partager vos émotions avec des personnes [...]					
En amour ou en amitié, vous vous attachez profondément à l'autre.					
Vous éprouvez régulièrement le besoin de vous isoler afin de prendre de la distance [...]					
<b>* Les émotions des autres sont pour vous un mystère.</b>					
Les petites remarques vous touchent.					
Les ruptures amoureuses et les conflits amicaux sont pour vous source [...]					
TOTAL					

## Exemple

Voici un exemple de cotation. Les réponses de la personne sont données ci-dessous, la cotation se trouve à la page suivante.

	Pas du tout	Plutôt pas	Ni oui ni non	Plutôt	Tout à fait
Les lumières intenses ou les couleurs trop vives vous dérangent.					X
Les odeurs fortes vous indisposent, au point parfois d'en éprouver un malaise physique.				X	
Vous êtes facilement ému(e).				X	
Vous êtes particulièrement sensible aux ambiances.			X		
Vous avez du mal à supporter les bruits forts, comme les sirènes, les cris, certains instruments de musique...					X
Vous percevez des bruits, des odeurs, des détails visuels ou des sensations tactiles que les autres ne remarquent pas habituellement.		X			
Vous percevez le moindre changement dans votre environnement.	X				
Vous supportez bien le brouhaha des lieux bondés.		X			
On dit de vous que vous êtes quelqu'un de sensible.				X	
Souvent, vous percevez trop de bruits ou de sensations autour de vous et vous avez du mal à vous concentrer.				X	
Vous ressentez intensément les émotions positives comme négatives.				X	
Vous ressentez émotionnellement, voire corporellement, les émotions des autres (de l'anxiété avec quelqu'un d'anxieux, de la joie avec une personne joyeuse...).		X			
Souvent, vous ressentez le besoin de fuir pour ne pas vous confronter à une émotion trop intense.					X
Parfois, vous vous sentez débordé(e) par les émotions et vous « explosez » sous forme de crises de larmes ou de colère.				X	
Vous percevez facilement les émotions des autres à travers le ton de leur voix et leurs attitudes, même s'ils ne les expriment pas clairement.		X			
Les personnes ont tendance à se confier facilement à vous.	X				
Vous aimez les soirées animées, avec beaucoup de stimulations.		X			
L'art vous laisse plutôt indifférent(e).	X				
Vous êtes d'humeur égale en toute circonstance.	X				
Vous pouvez vivre des émotions esthétiques intenses.					X
Petit(e), on vous considérait souvent comme un(e) enfant sensible ou émotif(ve).				X	
Vous ne vous préoccupez pas de ce que ressentent ou pensent les autres.		X			
Vous aimez l'art (peinture, musique, théâtre, littérature...) et les choses subtiles, qui parlent à votre sensibilité et l'exaltent.					X
Vous éprouvez le besoin de partager vos émotions avec des personnes qui ont la même sensibilité que vous.				X	
En amour ou en amitié, vous vous attachez profondément à l'autre.					X
Vous éprouvez régulièrement le besoin de vous isoler afin de prendre de la distance avec vos sensations et vos émotions.					X
Les émotions des autres sont pour vous un mystère.			X		
Les petites remarques vous touchent.				X	
Les ruptures amoureuses et les conflits amicaux sont pour vous source d'une importante détresse.					X

	Score	EMO	OVE	AES	SUB
Les lumières intenses ou les couleurs trop vives vous dérangent.	4		4		
Les odeurs fortes vous indisposent, au point parfois d'en éprouver un malaise physique.	3		3		
Vous êtes facilement ému(e).	3	3			
Vous êtes particulièrement sensible aux ambiances.	2	2			
Vous avez du mal à supporter les bruits forts, comme les sirènes, les cris [...]	4		4		
Vous percevez des bruits, des odeurs, des détails visuels ou des sensations [...]	1				1
Vous percevez le moindre changement dans votre environnement.	0				0
<b>* Vous supportez bien le brouhaha des lieux bondés.</b>	<b>3</b>		3		
On dit de vous que vous êtes quelqu'un de sensible.	3	3			
Souvent, vous percevez trop de bruits ou de sensations autour de vous [...]	3		3		
Vous ressentez intensément les émotions positives comme négatives.	3	3			
Vous ressentez émotionnellement, voire corporellement, les émotions [...]	1	1			
Souvent, vous ressentez le besoin de fuir pour ne pas vous confronter à une émotion [...]	4	4			
Parfois, vous vous sentez débordé(e) par les émotions et vous « explosez » [...]	3	3			
Vous percevez facilement les émotions des autres à travers le ton de leur voix [...]	1				1
Les personnes ont tendance à se confier facilement à vous.	0				0
<b>* Vous aimez les soirées animées, avec beaucoup de stimulations.</b>	<b>3</b>		3		
<b>* L'art vous laisse plutôt indifférent(e).</b>	<b>4</b>			4	
<b>* Vous êtes d'humeur égale en toute circonstance.</b>	<b>4</b>	4			
Vous pouvez vivre des émotions esthétiques intenses.	4			4	
Petit(e), on vous considérerait souvent comme un(e) enfant sensible ou émotif(ve).	3	3			
<b>* Vous ne vous préoccupez pas de ce que ressentent ou pensent les autres.</b>	<b>3</b>	3			
Vous aimez l'art (peinture, musique, théâtre, littérature...) et les choses subtiles [...]	4			4	
Vous éprouvez le besoin de partager vos émotions avec des personnes [...]	3	3			
En amour ou en amitié, vous vous attachez profondément à l'autre.	4	4			
Vous éprouvez régulièrement le besoin de vous isoler afin de prendre de la distance [...]	4		4		
<b>* Les émotions des autres sont pour vous un mystère.</b>	<b>2</b>				2
Les petites remarques vous touchent.	3	3			
Les ruptures amoureuses et les conflits amicaux sont pour vous source [...]	4	4			
TOTAL	82	42	24	12	4

## Interprétation

### Sens des différents facteurs

*Score total.* Il s'agit du score global de sensibilité : il indique le niveau général de sensibilité et de réactivité aux stimulations de l'environnement. La sensibilité est conçue dans ce cadre comme une dimension de la personnalité, c'est-à-dire un ensemble de traits relativement stables qui s'expriment à travers des tendances comportementales, cognitives et émotionnelles.

*EMO (emotionality)* désigne la sensibilité et la réactivité émotionnelles, c'est-à-dire "le degré avec lequel une personne éprouve et exprime ses émotions, quelle que soit la nature de ces dernières" (APA, *Dictionary of Psychology*). L'émotionnalité est explorée dans différentes situations : sensibilité aux ambiances, capacité à être ému, intensité de l'expression émotionnelle, comportements d'évitement face à l'intensité, description de la sensibilité par autrui. EMO comprend également les manifestations de la sensibilité dans le domaine relationnel, telles que l'empathie, l'intérêt pour autrui, la sensibilité (sensibilité relationnelle) et l'intensité affective.

*OVE (overload)* indique la tendance à être saturé ou débordé par les stimulations intenses (hyperstimulation), particulièrement lorsque ces stimulations sont d'ordre sensoriel. On y retrouve aussi le comportement de retrait (isolation sensorielle et émotionnelle) en cas de saturation, dans le but de faire diminuer le niveau d'activation.

*AES (aesthetic)*, ou sensibilité esthétique, comprend la sensibilité à l'art et à la beauté.

*SUB (subtleties)*, ou finesse, désigne la perception et la conscience des stimulations subtiles, que ces stimulations soient sensorielles (changement discret dans l'environnement, signal sensoriel faible) ou émotionnelles (émotions dissimulées d'autrui).

Chacun des facteurs est à interpréter en fonction des normes indiquées plus bas. Il existe des normes différentes pour les hommes et les femmes, parce qu'un effet important du sexe a été observé. Il existe aussi des normes différentes pour les adultes les plus jeunes (de 16 à 30 ans) et les plus âgés (à partir de 31 ans).

### Normes

Les normes ci-dessous ont été obtenues sur un échantillon de 1278 personnes et sont corrigées pour la catégorie socio-professionnelle.

		Femmes					Hommes				
		moyenne	et	Q1	Q2	Q3	moyenne	et	Q1	Q2	Q3
<b>De 16 à 30 ans</b>	EMO	41.48	10.59	37	43	49	36.69	10.98	32	39	41
	OVE	17.02	5.31	13	17	20	13.91	6.85	7	14	20
	AES	7.53	3.10	5	8	10	8.18	3.36	7	10	10
	SUB	14.01	3.28	12	14	16	14.85	3.54	13	16	17
	Total	80.03	16.59	68	83	94	73.63	19.54	67	73	89
<b>A partir de 31 ans</b>	EMO	38.04	8.13	33	39	44	31.93	10.13	24	34	40
	OVE	17.36	5.26	14	18	22	14.58	5.03	10	16	19
	AES	8.32	2.50	7	9	10	7.69	2.85	6	8	10
	SUB	13.99	2.78	13	14	16	12.40	3.14	11	13	14
	Total	77.72	13.08	68	79	88	66.61	16.12	53	70	79

Pour chaque sexe, chaque tranche d'âge et chaque facteur, le tableau indique le score moyen dans la population (colonne *moyenne*), l'écart type correspondant (colonne *et*), ainsi que les premier quartile (Q1), médiane (Q2) et troisième quartile (Q3).

**Lecture** : Par exemple, parmi les femmes de 16 à 30 ans, le score moyen d'émotionnalité (EMO) est 41,48, avec un écart type de 10,59. Un score compris entre  $41,48 - 10,59 = 30,89$  et  $41,48 + 10,59 = 52,07$  peut être considéré comme ordinaire en première approximation. Néanmoins, les distributions n'étant pas symétriques, il est préférable de se référer aussi aux quartiles. Un quart des femmes de 30 ans ou moins ont un

score d'émotionalité inférieur à 37, et un quart supérieur à 49. Une valeur de 43 (médiane) est ordinaire, et la moitié des femmes de cette tranche d'âge se trouve entre les valeurs 37 et 49, qui peuvent être considérées comme ordinaires.

### Exemple

Dans l'exemple donné plus haut, les valeurs étaient les suivantes :

Total	EMO	OVE	AES	SUB
82	42	24	12	4

S'il s'agit d'une femme de plus de 31 ans, en se référant aux normes, on remarque :

- Le score total se trouve entre la médiane et le troisième quartile. Il est également supérieur à la moyenne, mais de moins d'un écart-type. Il s'agit donc d'un score moyen-supérieur.
- Le score d'émotionalité est, par la même analyse, également moyen-supérieur
- Le score d'overload est lui supérieur au troisième quartile, et dépasse la moyenne de plus d'un écart type. On peut le considérer comme très élevé.
- La même analyse s'applique au score d'esthétique, qui est au maximum.
- Enfin, le score de subtilité est très faible (inférieur au premier quartile et à plusieurs écart type sous la moyenne).

Total	EMO	OVE	AES	SUB
82	42	24	12	4
MOYEN-HAUT	MOYEN-HAUT	TRÈS HAUT	TRÈS HAUT	TRÈS BAS

Dans cet exemple, le degré de sensibilité et de réactivité aux stimulations de l'environnement est supérieur la moyenne, sans être élevé. Mais lorsqu'on détaille les différentes composantes, d'importants contrastes existent. La sensibilité et la réactivité émotionnelle se situent au même degré que le score général. Mais cette personne est particulièrement débordée par les stimulations sensorielles intenses, ce qui peut générer de nombreux moments d'inconfort. En revanche, elle semble peu sensible aux informations subtiles, sensorielles comme émotionnelles, ce qui l'expose à manquer certaines informations de son environnement utiles pour mieux s'adapter. Ces éléments – épisodes de saturation fréquents et faible conscience des subtilités - sont importants à prendre en compte pour mieux comprendre la demande de la personne et ses éventuelles difficultés. Quant à la sensibilité esthétique, elle est très élevée et peut constituer une ressource à mobiliser dans l'accompagnement comme dans la vie, dans le sens d'un meilleur épanouissement des aspects positifs de la sensibilité.