VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Rythme de sommeil

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 20 / 20 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Choix du soir

Dans « Choix du soir », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos choix pour passer la soirée. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Préparer le matin

Dans « Préparer le matin », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préparation pratique, pas la qualité ou durée du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Préparer le matin: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 15 & 19).

Votre première petite étape

Pour un matin, ne préparez que le nécessaire.

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Choix du soir — **4.2 / 5**



Préparer le matin — **3.8 / 5**



Commencer la journée — **4.4 / 5**



Transitions numériques — **2.8 / 5**



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il décrit les habitudes déclarées du soir, de préparation, du matin et des médias. Il n’évalue ni qualité ni trouble du sommeil.

Votre résultat en mots

Choix du soir: Dans « Choix du soir », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos choix pour passer la soirée. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Préparer le matin: Dans « Préparer le matin », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préparation pratique, pas la qualité ou durée du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Préparer le matin : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 15: Je conviens à l'avance des projets partagés du matin. | Me correspond peu

Question 19: Je note ce que je souhaite me rappeler le matin. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Pour un matin, ne préparez que le nécessaire.

04 / VOTRE RAPPORT

Choix du soir

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit vos choix pour passer la soirée.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choix du soir », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos choix pour passer la soirée. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 9: Je termine les grands projets avant la toute fin de la soirée.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 20: Je termine une activité du soir à l'heure que je choisis.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez une soirée planifiée et une soirée libre. Qu’aimez-vous dans chacune ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Préparer le matin

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne la préparation pratique, pas la qualité ou durée du sommeil.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Préparer le matin », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préparation pratique, pas la qualité ou durée du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 15: Je conviens à l'avance des projets partagés du matin.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: Je note ce que je souhaite me rappeler le matin.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pour un matin, ne préparez que le nécessaire.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Commencer la journée

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit les routines matinales préférées et séquences personnelles.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Commencer la journée », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les routines matinales préférées et séquences personnelles. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 17: Je choisis délibérément quand interagir avec les autres.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 13: J'adapte ma matinée au type de journée qui m'attend.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Un matin adapté, modifiez un petit enchaînement et comparez votre expérience.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Transitions numériques

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne les choix d’appareils et de médias aux extrémités de la journée.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Transitions numériques », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les choix d’appareils et de médias aux extrémités de la journée. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je choisis les notifications qui restent visibles le soir.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 14: Je décide délibérément d'arrêter une émission ou un fil de contenus.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une règle d’usage des médias pertinente pour un matin ou un soir.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

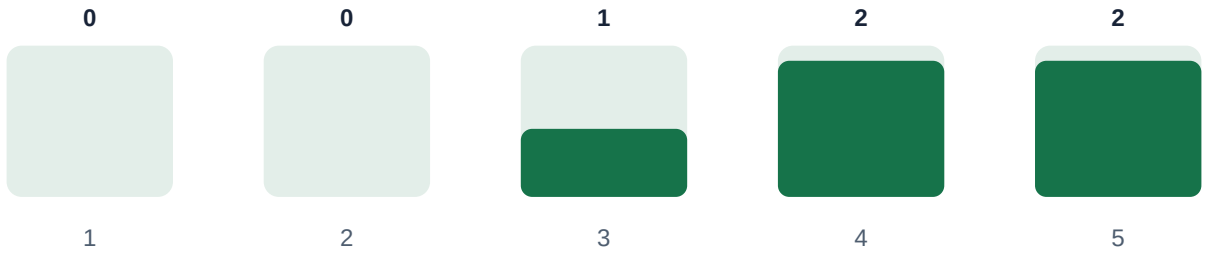
Choix du soir

Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n’attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n’impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Préparer le matin. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Pour un matin, ne préparez que le nécessaire.

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Réflexion quotidienne originale. Les valeurs résument uniquement tes réponses. Il n’existe ni seuil clinique, ni norme de population, ni évaluation de maladie, ni type fixe de personnalité. Une adhésion plus forte n’est pas automatiquement préférable.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.26 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1	**Je réfléchis à la façon dont je souhaite passer ma soirée.**	Choix du soir | Me correspond assez bien
2	**Je vérifie la veille le premier rendez-vous du lendemain.**	Préparer le matin | Me correspond en partie
3	**J'aime commencer ma journée par une routine familière.**	Commencer la journée | Me correspond
4	**Je choisis les notifications qui restent visibles le soir.**	Transitions numériques | Me correspond peu
5	**Je prépare mes vêtements ou mon matériel à l'avance.**	Préparer le matin | Me correspond
6	**Le matin, je m'accorde un moment pour prendre mes repères.**	Commencer la journée | Me correspond assez bien
7	**Je choisis délibérément entre voir quelqu'un et rester seul.**	Choix du soir | Me correspond
8	**J'estime le temps nécessaire à ma routine du matin.**	Préparer le matin | Me correspond assez bien
9	**Je termine les grands projets avant la toute fin de la soirée.**	Choix du soir | Me correspond en partie
10	**Le matin, je regarde ce qui est prévu dans la journée.**	Commencer la journée | Me correspond
11	**Je distingue le temps médiatique prévu des consultations occasionnelles.**	Transitions numériques | Me correspond en partie
12	**J'adapte l'éclairage à mon activité du soir.**	Choix du soir | Me correspond assez bien
13	**J'adapte ma matinée au type de journée qui m'attend.**	Commencer la journée | Me correspond
14	**Je décide délibérément d'arrêter une émission ou un fil de contenus.**	Transitions numériques | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je conviens à l'avance des projets partagés du matin.**
Préparer le matin | Me correspond peu

16 **Je choisis aussi des activités sans écran en début et en fin de journée.**
Transitions numériques | Me correspond en partie

17 **Je choisis délibérément quand interagir avec les autres.**
Commencer la journée | Me correspond en partie

18 **Je conviens avec les autres du moment où une réponse peut être attendue.**
Transitions numériques | Me correspond peu

19 **Je note ce que je souhaite me rappeler le matin.**
Préparer le matin | Me correspond

20 **Je termine une activité du soir à l'heure que je choisis.**
Choix du soir | Me correspond