VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Alcool

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

Alcool comme habitude

Dans « Alcool comme habitude », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l'automatisme de la consommation dans certaines situations, sans mesurer quantités ni risque de maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Marge de choix

Dans « Marge de choix », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l'accord entre décisions et actes, sans établir perte de contrôle ni dépendance. 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

Marge de choix: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Quelle décision sur l'alcool nécessite clarté ou soutien ? Notez-la pour en parler, sans prévoir un sevrage non accompagné.

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.

Alcool comme habitude — **4.2 / 5**



Marge de choix — **3.8 / 5**



Répercussions au quotidien — **4.4 / 5**



Parler ouvertement de la consommation — **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 résume habitudes, marge de décision, répercussions et obstacles au dialogue. Un score bas ne signifie pas une consommation sûre ; dépendance et risques physiques ne sont pas évalués.

Votre résultat en mots

Alcool comme habitude: Dans « Alcool comme habitude », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l'automatisme de la consommation dans certaines situations, sans mesurer quantités ni risque de maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Marge de choix: Dans « Marge de choix », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l'accord entre décisions et actes, sans établir perte de contrôle ni dépendance. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Marge de choix : 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 9: Je pouvais maintenir mon souhait d'une boisson sans alcool sans long débat intérieur. | Plutôt vrai

Question 10: Après une situation de consommation, je remarquais avoir perdu de vue mon intention. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Quelle décision sur l'alcool nécessite clarté ou soutien ? Notez-la pour en parler, sans prévoir un sevrage non accompagné.

04 / VOTRE RAPPORT

Alcool comme habitude

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

Ce domaine concerne l’automatisme de la consommation dans certaines situations, sans mesurer quantités ni risque de maladie.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Alcool comme habitude », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l’automatisme de la consommation dans certaines situations, sans mesurer quantités ni risque de maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins d’attachement aux routines déclaré / plus d’attachement aux routines déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 3: En organisant mes loisirs, je pensais tôt à la présence d'alcool.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: J'attendais de l'alcool qu'il m'aide à tourner mentalement la page d'une journée exigeante.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez une situation récurrente avec alcool et ce que vous en attendez. Commencez par observer seulement.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Marge de choix

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

Ces affirmations concernent l’accord entre décisions et actes, sans établir perte de contrôle ni dépendance.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Marge de choix », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent l’accord entre décisions et actes, sans établir perte de contrôle ni dépendance. 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 : moins de pression déclarée autour des choix / plus de pression déclarée autour des choix.

Deux réponses concrètes

Question 9: Je pouvais maintenir mon souhait d'une boisson sans alcool sans long débat intérieur.

Votre réponse : Plutôt vrai (score inversé dans le calcul)

Question 10: Après une situation de consommation, je remarquais avoir perdu de vue mon intention.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle décision sur l’alcool nécessite clarté ou soutien ? Notez-la pour en parler, sans prévoir un sevrage non accompagné.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Répercussions au quotidien

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

Ce domaine concerne les liens perçus entre alcool et quotidien, sans établir causalité ni sécurité physique.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Répercussions au quotidien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les liens perçus entre alcool et quotidien, sans établir causalité ni sécurité physique. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de répercussions déclarées / plus de répercussions déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 15: Une situation avec alcool a entraîné une discussion ou clarification autrement inutile.

Votre réponse : En partie vrai

Question 14: Je pouvais assurer mes engagements habituels sans interruption due à l'alcool ou à ses suites.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez un effet à discuter, sur repos, engagements ou concentration par exemple. Les symptômes médicaux nécessitent une évaluation médicale.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Parler ouvertement de la consommation

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

Ce domaine décrit les obstacles à parler de l'alcool. Une adhésion plus forte ne dit rien sur la quantité consommée.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Parler ouvertement de la consommation », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit les obstacles à parler de l'alcool. Une adhésion plus forte ne dit rien sur la quantité consommée. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l'échelle : moins d'obstacles déclarés à la conversation / plus d'obstacles déclarés à la conversation.

Deux réponses concrètes

Question 16: Je changeais de sujet lorsqu'on évoquait mon rapport à l'alcool.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 18: La crainte du jugement m'empêchait de chercher des informations pour moi-même.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle question factuelle poseriez-vous à un service de conseil ou professionnel ? Sans devoir justifier ou détailler ici la consommation.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Alcool comme habitude

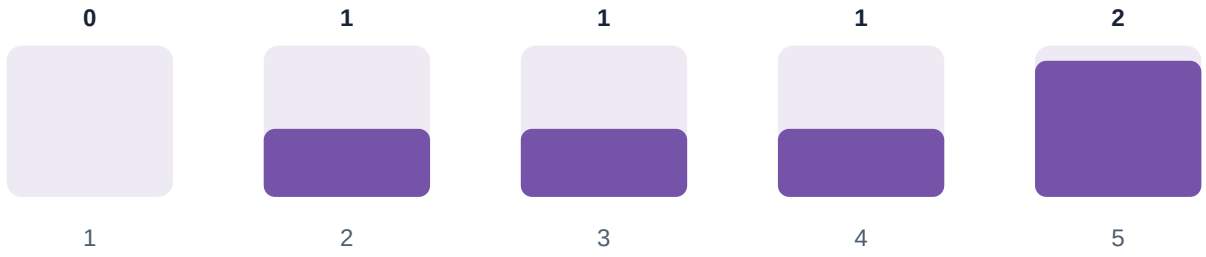
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

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 : Marge de choix. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelle décision sur l’alcool nécessite clarté ou soutien ? Notez-la pour en parler, sans prévoir un sevrage non accompagné.

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

Énoncés originaux sans validation clinique. Les moyennes décrivent une adhésion, pas une dépendance, un risque individuel ou une quantité sûre d'alcool. Ils ne reproduisent pas l'AUDIT ou un autre dépistage établi. Consulte en cas de symptômes physiques lors d'une réduction ou d'un arrêt. Le sevrage peut être dangereux et nécessite un accompagnement médical lorsqu'une dépendance est possible. Aucune instruction de sevrage n'est donnée.

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 : 2026-10-29.27 | 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 **Dans une situation familière, j'ai pris de l'alcool sans y réfléchir consciemment.**
Alcool comme habitude | Plutôt vrai

2 **Certains moments de transition semblaient étroitement liés à une boisson alcoolisée.**
Alcool comme habitude | Tout à fait vrai

3 **En organisant mes loisirs, je pensais tôt à la présence d'alcool.**
Alcool comme habitude | En partie vrai

4 **Je pouvais apprécier sereinement un moment convivial ou détendu indépendamment de l'alcool.**
Alcool comme habitude | Plutôt faux | score inversé

5 **J'attendais de l'alcool qu'il m'aide à tourner mentalement la page d'une journée exigeante.**
Alcool comme habitude | Tout à fait vrai

6 **Une décision prise sur ma consommation passait au second plan dans la situation réelle.**
Marge de choix | En partie vrai

7 **Je me suis laissé convaincre de boire alors que ce n'était pas mon souhait initial.**
Marge de choix | Tout à fait vrai

8 **J'ai reporté une décision sur mon rapport à l'alcool alors qu'elle comptait pour moi.**
Marge de choix | Plutôt vrai

9 **Je pouvais maintenir mon souhait d'une boisson sans alcool sans long débat intérieur.**
Marge de choix | Plutôt vrai | score inversé

10 **Après une situation de consommation, je remarquais avoir perdu de vue mon intention.**
Marge de choix | Tout à fait vrai

11 **Après une occasion avec alcool, j'ai dû organiser le lendemain autrement que prévu.**
Répercussions au quotidien | Tout à fait vrai

12 **Après avoir bu, je me sentais moins attentif que souhaité pendant une tâche ordinaire.**
Répercussions au quotidien | Plutôt vrai

13 **Je sentais que l'alcool gênait le repos souhaité plutôt que de le soutenir.**
Répercussions au quotidien | Tout à fait vrai

14 **Je pouvais assurer mes engagements habituels sans interruption due à l'alcool ou à ses suites.**
Répercussions au quotidien | Pas du tout vrai | score inversé

Toutes vos réponses / SUITE

15	**Une situation avec alcool a entraîné une discussion ou clarification autrement inutile.**	Répercussions au quotidien | En partie vrai
16	**Je changeais de sujet lorsqu'on évoquait mon rapport à l'alcool.**	Parler ouvertement de la consommation | Plutôt faux
17	**J'avais du mal à parler à une personne adaptée d'une incertitude concernant ma consommation.**	Parler ouvertement de la consommation | En partie vrai
18	**La crainte du jugement m'empêchait de chercher des informations pour moi-même.**	Parler ouvertement de la consommation | Plutôt vrai
19	**Je pouvais poser une question factuelle sur l'alcool sans y lier ma valeur personnelle.**	Parler ouvertement de la consommation | En partie vrai | score inversé
20	**Je ne savais pas comment exprimer un souhait de soutien concernant l'alcool.**	Parler ouvertement de la consommation | Plutôt faux