VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Bien-être

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 22 / 22 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Moments agréables

Dans « Moments agréables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les petits moments agréables créés ou remarqués volontairement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Souhaits personnels

Dans « Souhaits personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place accordée à vos souhaits quotidiens. 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

Souhaits personnels: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 13 & 18).

Votre première petite étape

Nommez un petit souhait pour la semaine prochaine et décidez de le poursuivre ou non.

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.

Moments agréables — **4.0 / 5**



Souhaits personnels — **3.7 / 5**



Créer du lien — **4.4 / 5**



Espace dans la journée — **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 moments agréables, souhaits personnels, contacts et temps libre. Il ne mesure ni bonheur ni dépression.

Votre résultat en mots

Moments agréables: Dans « Moments agréables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les petits moments agréables créés ou remarqués volontairement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Souhaits personnels: Dans « Souhaits personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place accordée à vos souhaits quotidiens. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Souhaits personnels : 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 13: Je fais une place aux centres d'intérêt que personne ne partage avec moi. | Me correspond peu

Question 18: J'exprime un souhait de manière concrète. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Nommez un petit souhait pour la semaine prochaine et décidez de le poursuivre ou non.

04 / VOTRE RAPPORT

Moments agréables

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

Ces affirmations décrivent les petits moments agréables créés ou remarqués volontairement.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Moments agréables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent les petits moments agréables créés ou remarqués volontairement. 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 12: Je m'accorde du temps sans but pratique précis.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 16: J'apprécie les petits rituels familiers.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une petite activité appréciée sans en faire une obligation.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Souhaits personnels

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

Ce domaine décrit la place accordée à vos souhaits quotidiens.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Souhaits personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place accordée à vos souhaits quotidiens. 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 13: Je fais une place aux centres d'intérêt que personne ne partage avec moi.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 18: J'exprime un souhait de manière concrète.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Nommez un petit souhait pour la semaine prochaine et décidez de le poursuivre ou non.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Créer du lien

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

Ce domaine concerne les liens choisis, pas une note sur votre vie sociale.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Créer du lien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les liens choisis, pas une note sur votre vie sociale. 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 19: Je remarque nos différences de besoin de contact.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 14: Je dis si je souhaite de la compagnie ou un moment seul.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel contact souhaitez-vous maintenant : message, conversation ou activité commune ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Espace dans la journée

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

Ce domaine décrit les habitudes concernant le temps non planifié et les limites personnelles.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Espace dans la journée », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit les habitudes concernant le temps non planifié et les limites personnelles. 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 laisse du temps libre entre mes activités prévues.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 9: Je fais une pause sans la remplir d'une autre tâche.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Laissez un petit créneau libre et décidez sur le moment comment l’utiliser.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

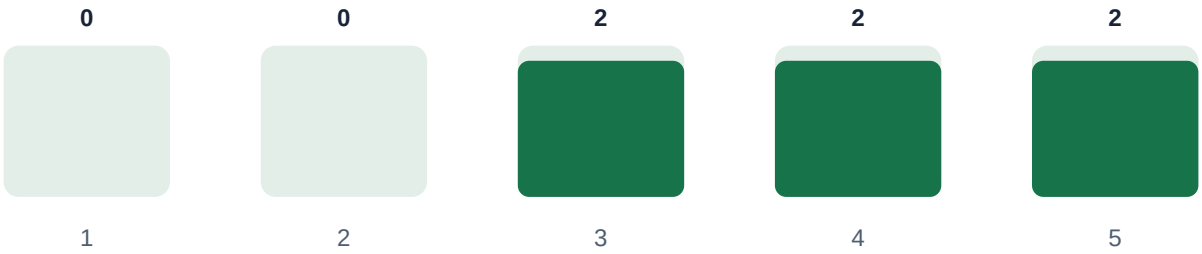
Moments agréables

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 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 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 : Souhaits personnels. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Nommez un petit souhait pour la semaine prochaine et décidez de le poursuivre ou non.

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 prends du temps pour une activité qui me plaît.**	Moments agréables | Me correspond assez bien
2	**Lorsque je fais des projets, je me demande ce que je veux.**	Souhaits personnels | Me correspond en partie
3	**Je choisis le type de contact qui me convient actuellement.**	Créer du lien | Me correspond
4	**Je laisse du temps libre entre mes activités prévues.**	Espace dans la journée | Me correspond peu
5	**Je remarque de petits détails agréables dans une journée ordinaire.**	Moments agréables | Me correspond
6	**Je distingue mes souhaits des attentes des autres.**	Souhaits personnels | Me correspond
7	**Je partage de petites nouvelles avec mes proches.**	Créer du lien | Me correspond assez bien
8	**Je décide quelle tâche peut attendre aujourd'hui.**	Espace dans la journée | Me correspond en partie
9	**Je fais une pause sans la remplir d'une autre tâche.**	Espace dans la journée | Me correspond assez bien
10	**J'adapte mes objectifs au temps dont je dispose réellement.**	Souhaits personnels | Me correspond assez bien
11	**J'écoute sans proposer immédiatement une solution.**	Créer du lien | Me correspond
12	**Je m'accorde du temps sans but pratique précis.**	Moments agréables | Me correspond en partie
13	**Je fais une place aux centres d'intérêt que personne ne partage avec moi.**	Souhaits personnels | Me correspond peu
14	**Je dis si je souhaite de la compagnie ou un moment seul.**	Créer du lien | Me correspond

Toutes vos réponses / SUITE

15 **J'essaie parfois quelque chose de nouveau par curiosité.**
Moments agréables | Me correspond assez bien

16 **J'apprécie les petits rituels familiers.**
Moments agréables | Me correspond

17 **Je préviens les autres lorsque je suis moins disponible.**
Espace dans la journée | Me correspond en partie

18 **J'exprime un souhait de manière concrète.**
Souhaits personnels | Me correspond

19 **Je remarque nos différences de besoin de contact.**
Créer du lien | Me correspond en partie

20 **Je distingue mes propres objectifs de la simple comparaison aux autres.**
Souhaits personnels | Me correspond en partie

21 **Je laisse survenir des moments agréables sans les planifier.**
Moments agréables | Me correspond en partie

22 **Je termine une journée sans devoir achever toutes les tâches en cours.**
Espace dans la journée | Me correspond peu