VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Organisation

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 24 / 24 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Planification visible

Dans « Planification visible », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit comment vous notez vos projets hors de votre tête. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Choisir un espace de travail

Dans « Choisir un espace de travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les conditions choisies pour vous concentrer. 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

Choisir un espace de travail: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 13 & 19).

Votre première petite étape

Comparez deux lieux pour une tâche similaire et notez ce qui vous convient.

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.

Planification visible — **4.0 / 5**



Choisir un espace de travail — **3.7 / 5**



Se mettre en route — **4.3 / 5**



Terminer et transmettre — **3.2 / 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.

Le résultat décrit vos habitudes de planification, d’espace de travail, de démarrage et de finition. Il concerne l’organisation quotidienne, pas le TDAH.

Votre résultat en mots

Planification visible: Dans « Planification visible », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit comment vous notez vos projets hors de votre tête. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Choisir un espace de travail: Dans « Choisir un espace de travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les conditions choisies pour vous concentrer. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Choisir un espace de travail : 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: J'organise des moments sans interruption lorsque j'en ai besoin. | Me correspond peu

Question 19: Je choisis un moment adapté aux tâches exigeantes. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Comparez deux lieux pour une tâche similaire et notez ce qui vous convient.

04 / VOTRE RAPPORT

Planification visible

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

Ce domaine décrit comment vous notez vos projets hors de votre tête.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Planification visible », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit comment vous notez vos projets hors de votre tête. 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 8: Je divise les grands projets en étapes distinctes.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 17: Je prévois du temps supplémentaire pour les déplacements.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez une courte liste à votre manière habituelle de planifier un projet.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Choisir un espace de travail

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

Ce domaine concerne les conditions choisies pour vous concentrer.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choisir un espace de travail », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les conditions choisies pour vous concentrer. 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: J'organise des moments sans interruption lorsque j'en ai besoin.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: Je choisis un moment adapté aux tâches exigeantes.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez deux lieux pour une tâche similaire et notez ce qui vous convient.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Se mettre en route

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

Les affirmations décrivent vos habitudes de démarrage.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Se mettre en route », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Les affirmations décrivent vos habitudes de démarrage. 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 20: Je limite la préparation nécessaire à une petite tâche.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 18: Je choisis un moment précis pour la première étape.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Essayez une première étape petite et clairement délimitée.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Terminer et transmettre

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

Ce domaine regroupe les habitudes pour finir et passer d’une tâche à l’autre.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Terminer et transmettre », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine regroupe les habitudes pour finir et passer d’une tâche à l’autre. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

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 4: Je définis à quel moment une tâche est terminée pour moi.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 22: Je laisse une tâche terminée de côté plutôt que d'y revenir.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Décidez ce qui serait suffisamment terminé pour une tâche aujourd’hui.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Planification visible

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 : Choisir un espace de travail. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Comparez deux lieux pour une tâche similaire et notez ce qui vous convient.

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 note les tâches à venir au même endroit.**	Planification visible | Me correspond assez bien
2	**Je choisis mon espace de travail en fonction de la tâche.**	Choisir un espace de travail | Me correspond en partie
3	**Je commence par une partie abordable d'une tâche.**	Se mettre en route | Me correspond
4	**Je définis à quel moment une tâche est terminée pour moi.**	Terminer et transmettre | Me correspond peu
5	**Je consulte mon calendrier avant de prendre un engagement.**	Planification visible | Me correspond
6	**Je mets hors de vue les objets dont je n'ai pas besoin.**	Choisir un espace de travail | Me correspond
7	**Je vérifie brièvement mon travail avant de le transmettre.**	Terminer et transmettre | Me correspond en partie
8	**Je divise les grands projets en étapes distinctes.**	Planification visible | Me correspond en partie
9	**Je choisis délibérément les notifications que je laisse activées.**	Choisir un espace de travail | Me correspond assez bien
10	**Je prépare les documents dont j'aurai besoin.**	Se mettre en route | Me correspond assez bien
11	**En cas d'interruption, je note où je souhaite reprendre.**	Terminer et transmettre | Me correspond assez bien
12	**En début de journée, je décide de ce qui compte aujourd'hui.**	Planification visible | Me correspond assez bien
13	**J'organise des moments sans interruption lorsque j'en ai besoin.**	Choisir un espace de travail | Me correspond peu
14	**Je préfère commencer par une ébauche plutôt que par une solution parfaite.**	Se mettre en route | Me correspond

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je range les documents terminés dans un endroit où je peux les retrouver.**
Terminer et transmettre | Me correspond en partie

16 **Je préviens les autres lorsqu'une étape commune est terminée.**
Terminer et transmettre | Me correspond peu

17 **Je prévois du temps supplémentaire pour les déplacements.**
Planification visible | Me correspond

18 **Je choisis un moment précis pour la première étape.**
Se mettre en route | Me correspond

19 **Je choisis un moment adapté aux tâches exigeantes.**
Choisir un espace de travail | Me correspond

20 **Je limite la préparation nécessaire à une petite tâche.**
Se mettre en route | Me correspond en partie

21 **Je demande une brève explication lorsqu'une tâche n'est pas claire.**
Se mettre en route | Me correspond assez bien

22 **Je laisse une tâche terminée de côté plutôt que d'y revenir.**
Terminer et transmettre | Me correspond

23 **Je dis aux autres quand je souhaite être disponible.**
Choisir un espace de travail | Me correspond en partie

24 **J'adapte mon plan lorsque les circonstances changent.**
Planification visible | Me correspond en partie