VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

# Disponibilité pour une relation

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 25 / 25 | 5 DOMAINES DU PROFIL

1

## Place pour une relation

Dans « Place pour une relation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la place donnée aux relations et expériences partagées. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

## Limites personnelles

Dans « Limites personnelles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation. 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

Limites personnelles: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 13 & 21).

**Votre première petite étape**

Écrivez une limite bienveillante et claire utile dans une situation quotidienne.

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.

**Place pour une relation** — 4.2 / 5




**Limites personnelles** — 3.8 / 5




**Communication ouverte** — 4.4 / 5




**Réparation après un conflit** — 2.8 / 5




**Sécurité dans la proximité** — 4.2 / 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.

Il décrit disponibilité, limites, communication, réparation et confiance actuelles. Il ne décide pas si vous êtes prêt ou apte à une relation.

## Votre résultat en mots

Place pour une relation: Dans « Place pour une relation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la place donnée aux relations et expériences partagées. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Limites personnelles: Dans « Limites personnelles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

## Limites personnelles : 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 garde des centres d'intérêt en dehors d'une relation proche. | Plutôt faux

Question 21: Je discute des informations qui doivent rester privées. | Tout à fait vrai

**Envisagez une situation quotidienne possible**

Écrivez une limite bienveillante et claire utile dans une situation quotidienne.

04 / VOTRE RAPPORT

# Place pour une relation

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

Ces affirmations décrivent la place donnée aux relations et expériences partagées.

**Votre valeur de réponse** **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Place pour une relation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la place donnée aux relations et expériences partagées. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

## Deux réponses concrètes

Question 17: Je peux faire face à un refus sans exercer de pression sur l'autre.

Votre réponse : En partie vrai

Question 25: Je souhaite une relation pour moi-même, pas seulement parce que les autres l'attendent.

Votre réponse : Tout à fait vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Notez le temps et l’attention que vous pouvez offrir actuellement et vos propres besoins.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

05 / VOTRE RAPPORT

# Limites personnelles

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

Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation.

**Votre valeur de réponse** **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Limites personnelles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation. 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.

## Deux réponses concrètes

Question 13: Je garde des centres d'intérêt en dehors d'une relation proche.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 21: Je discute des informations qui doivent rester privées.

Votre réponse : Tout à fait vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Écrivez une limite bienveillante et claire utile dans une situation quotidienne.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

06 / VOTRE RAPPORT

# Communication ouverte

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

Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins.

**Votre valeur de réponse** **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Communication ouverte », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

## Deux réponses concrètes

Question 22: Je discute des attentes avant de les considérer comme acquises.

Votre réponse : En partie vrai

Question 18: Je peux écouter sans défendre immédiatement mon point de vue.

Votre réponse : Tout à fait vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Exprimez un souhait en parlant à la première personne et demandez le point de vue de l’autre.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

07 / VOTRE RAPPORT

# Réparation après un conflit

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

Ce domaine concerne la gestion des tensions et la reprise du dialogue après un conflit.

**Votre valeur de réponse** **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Réparation après un conflit », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne la gestion des tensions et la reprise du dialogue après un conflit. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

## Deux réponses concrètes

Question 4: Je peux revenir sur un désaccord après une pause.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 15: Je peux m'excuser sans attendre une réconciliation immédiate.

Votre réponse : Plutôt vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Choisissez un désaccord mineur et nommez d’abord votre contribution souhaitée à l’échange.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

08 / VOTRE RAPPORT

# Sécurité dans la proximité

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

Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité.

**Votre valeur de réponse** **4.2 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Sécurité dans la proximité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

## Deux réponses concrètes

Question 16: Je peux faire face à l'absence temporaire d'une personne de confiance.

Votre réponse : En partie vrai

Question 20: Je peux partager des sentiments vulnérables avec une personne fiable.

Votre réponse : Tout à fait vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Quel geste concret vous sécurise dans une relation ? Parlez de ce souhait.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

09 / VOTRE RAPPORT

# Vos valeurs clairement expliquées

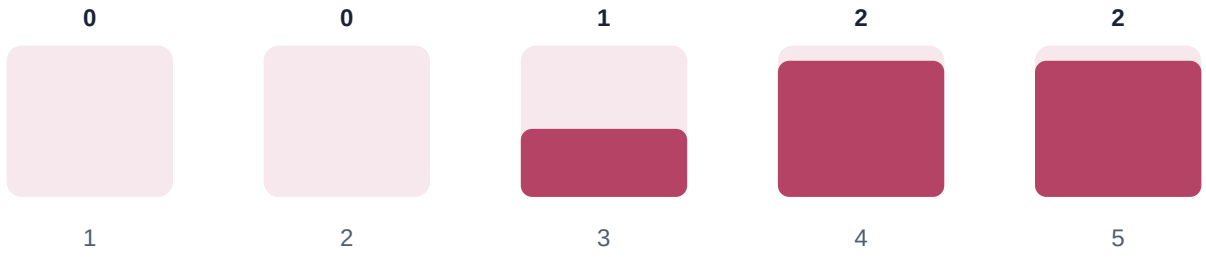
## Place pour une relation

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.

10 / VOTRE RAPPORT

# Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

### Aujourd’hui : noter une situation

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

2

### Cette semaine : explorer une perspective

Écrivez une limite bienveillante et claire utile dans une situation quotidienne.

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 :**

11 / VOTRE RAPPORT

# Méthode et limites

## Sur quoi repose le rapport

Autoréflexion développée indépendamment, sans normes. Des valeurs élevées ne sont pas nécessairement meilleures ; le profil décrit tes réponses, pas des traits fixes.

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 peux consacrer du temps de manière fiable à une relation au quotidien.** | Place pour une relation \| Plutôt vrai |
| 2 | **Je connais certains besoins que je ne souhaite pas négliger.** | Limites personnelles \| En partie vrai |
| 3 | **J'exprime mes besoins aussi précisément que possible.** | Communication ouverte \| Tout à fait vrai |
| 4 | **Je peux revenir sur un désaccord après une pause.** | Réparation après un conflit \| Plutôt faux |
| 5 | **Je peux demander du soutien sans me juger pour cela.** | Sécurité dans la proximité \| Plutôt vrai |
| 6 | **Je sais quel type de relation je souhaite actuellement.** | Place pour une relation \| Tout à fait vrai |
| 7 | **Je peux dire non sans remettre mon affection en question.** | Limites personnelles \| Tout à fait vrai |
| 8 | **Je pose une question plutôt que de deviner l'intention de l'autre.** | Communication ouverte \| Plutôt vrai |
| 9 | **J'ai confiance dans le fait que la proximité peut résister à un désaccord.** | Sécurité dans la proximité \| Plutôt vrai |
| 10 | **Je respecte un non sans continuer à insister.** | Limites personnelles \| Plutôt vrai |
| 11 | **J'essaie de reconnaître ma part dans un conflit.** | Réparation après un conflit \| En partie vrai |
| 12 | **Je peux accepter l'affection sans chercher immédiatement un motif caché.** | Sécurité dans la proximité \| Tout à fait vrai |
| 13 | **Je garde des centres d'intérêt en dehors d'une relation proche.** | Limites personnelles \| Plutôt faux |
| 14 | **Je le signale à temps lorsque quelque chose devient trop lourd.** | Communication ouverte \| Tout à fait vrai |

## Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je peux m'excuser sans attendre une réconciliation immédiate.**
Réparation après un conflit | Plutôt vrai

16 **Je peux faire face à l'absence temporaire d'une personne de confiance.**
Sécurité dans la proximité | En partie vrai

17 **Je peux faire face à un refus sans exercer de pression sur l'autre.**
Place pour une relation | En partie vrai

18 **Je peux écouter sans défendre immédiatement mon point de vue.**
Communication ouverte | Tout à fait vrai

19 **Je cherche une solution acceptable pour les deux personnes.**
Réparation après un conflit | En partie vrai

20 **Je peux partager des sentiments vulnérables avec une personne fiable.**
Sécurité dans la proximité | Tout à fait vrai

21 **Je discute des informations qui doivent rester privées.**
Limites personnelles | Tout à fait vrai

22 **Je discute des attentes avant de les considérer comme acquises.**
Communication ouverte | En partie vrai

23 **Je peux décrire ouvertement mes engagements actuels.**
Place pour une relation | Plutôt vrai

24 **J'évite les menaces lorsque je suis en colère.**
Réparation après un conflit | Plutôt faux

25 **Je souhaite une relation pour moi-même, pas seulement parce que les autres l'attendent.**
Place pour une relation | Tout à fait vrai