VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Accès hyperphagiques

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

Marge de choix ressentie

Dans « Marge de choix ressentie », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre vécu dans des situations alimentaires, sans déterminer un épisode hyperphagique cliniquement défini. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Attention pendant les repas

Dans « Attention pendant les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent attention et souvenir d'un repas. Une attention limitée seule n'est pas un trouble alimentaire et a de nombreuses causes. 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

Attention pendant les repas: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Quelles circonstances extérieures accompagnaient une situation floue ? Notez-les sans en faire des règles alimentaires.

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.

Marge de choix ressentie — **4.0 / 5**



Attention pendant les repas — **3.8 / 5**



Sentiments et environnement — **4.4 / 5**



Après-coup et soutien — **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.

Il décrit marge d’action pendant les repas, attention, contexte et répercussions. Il ne compte pas d’épisodes cliniquement définis et n’établit pas de trouble.

Votre résultat en mots

Marge de choix ressentie: Dans « Marge de choix ressentie », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre vécu dans des situations alimentaires, sans déterminer un épisode hyperphagique cliniquement défini. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention pendant les repas: Dans « Attention pendant les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent attention et souvenir d’un repas. Une attention limitée seule n’est pas un trouble alimentaire et a de nombreuses causes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention pendant les repas : 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 10: En mangeant, je pouvais généralement nommer ce que je ressentais sur le moment. | Plutôt vrai

Question 11: Un repas se prolongeait dans l'activité suivante presque sans que je m'en aperçoive. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Quelles circonstances extérieures accompagnaient une situation floue ? Notez-les sans en faire des règles alimentaires.

04 / VOTRE RAPPORT

Marge de choix ressentie

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

Ce domaine concerne votre vécu dans des situations alimentaires, sans déterminer un épisode hyperphagique cliniquement défini.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Marge de choix ressentie », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre vécu dans des situations alimentaires, sans déterminer un épisode hyperphagique cliniquement défini. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de restriction déclarée du choix / plus de restriction déclarée du choix.

Deux réponses concrètes

Question 3: Une intention sur le déroulement du repas était à peine présente dans mon esprit pendant celui-ci.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Pendant un repas, je me sentais davantage poussé par une envie pressante que souhaité.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Si vous le souhaitez, décrivez seulement quand vous vouliez plus de choix. Sans noter aliments ni quantités.

05 / VOTRE RAPPORT

Attention pendant les repas

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

Ces affirmations décrivent attention et souvenir d’un repas. Une attention limitée seule n’est pas un trouble alimentaire et a de nombreuses causes.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Attention pendant les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent attention et souvenir d’un repas. Une attention limitée seule n’est pas un trouble alimentaire et a de nombreuses causes. 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 manque de clarté déclaré / plus de manque de clarté déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 10: En mangeant, je pouvais généralement nommer ce que je ressentais sur le moment.

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

Question 11: Un repas se prolongeait dans l'activité suivante presque sans que je m'en aperçoive.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelles circonstances extérieures accompagnaient une situation floue ? Notez-les sans en faire des règles alimentaires.

06 / VOTRE RAPPORT

Sentiments et environnement

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

Ce domaine concerne les liens perçus entre sentiments, contexte et alimentation, sans établir de cause ni juger d'aliment.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Sentiments et environnement », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les liens perçus entre sentiments, contexte et alimentation, sans établir de cause ni juger d'aliment. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de lien déclaré / plus de lien déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 16: La pression temporelle ou le manque d'espace personnel rendaient les repas moins clairs pour moi.

Votre réponse : En partie vrai

Question 15: Je pouvais généralement reconnaître les sentiments également présents pendant le repas.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle pression extérieure à l'alimentation aimeriez-vous discuter ? Vous pouvez demander de l'aide sans changer votre alimentation.

07 / VOTRE RAPPORT

Après-coup et soutien

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

Ce domaine concerne les effets persistants d’expériences alimentaires pénibles et la facilité d’en parler, sans jugement moral.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Après-coup et soutien », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les effets persistants d’expériences alimentaires pénibles et la facilité d’en parler, sans jugement moral. 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 : moins d’effet persistant déclaré / plus d’effet persistant déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 17: Après un repas éprouvant, son déroulement restait longtemps dans mon esprit.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 22: Après un repas difficile, je pouvais aussi remarquer d'autres aspects de ma journée.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel échange serait respectueux ? Vous pouvez demander une écoute sans commentaires sur quantités, silhouette ou poids.

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Marge de choix ressentie

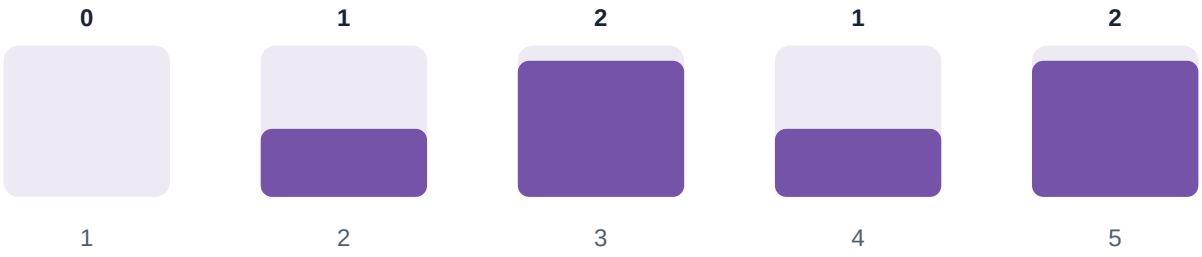
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

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 + 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 : Attention pendant les repas. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelles circonstances extérieures accompagnaient une situation floue ? Notez-les sans en faire des règles alimentaires.

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, distincts de la BES ou d'un entretien diagnostique. Ils ne distinguent pas fiablement excès alimentaires ordinaires et hyperphagie boulimique, et n'évaluent pas tous les critères diagnostiques. Les moyennes décrivent seulement l'adhésion à certaines expériences, sans probabilité, gravité ou objectif alimentaire ou pondéral. Le soutien face à la souffrance ne dépend pas d'une valeur de réponse.

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 **En mangeant, j'avais parfois l'impression de suivre le cours des choses plutôt que de l'orienter.**
Marge de choix ressentie | Plutôt vrai

2 **J'avais du mal à suivre mon souhait de réorienter mon attention en mangeant.**
Marge de choix ressentie | Tout à fait vrai

3 **Une intention sur le déroulement du repas était à peine présente dans mon esprit pendant celui-ci.**
Marge de choix ressentie | En partie vrai

4 **En mangeant, je pouvais généralement reconnaître mon droit de faire mes propres choix.**
Marge de choix ressentie | Plutôt faux | score inversé

5 **Pendant un repas, je me sentais davantage poussé par une envie pressante que souhaité.**
Marge de choix ressentie | Tout à fait vrai

6 **Je pouvais généralement vivre un repas à mon rythme sans me sentir poussé intérieurement.**
Marge de choix ressentie | En partie vrai | score inversé

7 **Après coup, je ne me souvenais du déroulement d'un repas que par fragments.**
Attention pendant les repas | En partie vrai

8 **En mangeant, mon attention était si absorbée que je remarquais à peine mon environnement.**
Attention pendant les repas | Tout à fait vrai

9 **Ce n'est qu'après coup que je remarquais ma tension pendant le repas.**
Attention pendant les repas | Plutôt vrai

10 **En mangeant, je pouvais généralement nommer ce que je ressentais sur le moment.**
Attention pendant les repas | Plutôt vrai | score inversé

11 **Un repas se prolongeait dans l'activité suivante presque sans que je m'en aperçoive.**
Attention pendant les repas | Tout à fait vrai

12 **Après une journée tendue, manger ressemblait davantage à une urgence qu'à une activité quotidienne consciente.**
Sentiments et environnement | Tout à fait vrai

13 **Pour moi, la solitude allait de pair avec des repas difficiles à orienter.**
Sentiments et environnement | Plutôt vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14	**Après un conflit, j'avais du mal à distinguer mes sentiments de mon expérience alimentaire.**	Sentiments et environnement | Tout à fait vrai
15	**Je pouvais généralement reconnaître les sentiments également présents pendant le repas.**	Sentiments et environnement | Pas du tout vrai | score inversé
16	**La pression temporelle ou le manque d'espace personnel rendaient les repas moins clairs pour moi.**	Sentiments et environnement | En partie vrai
17	**Après un repas éprouvant, son déroulement restait longtemps dans mon esprit.**	Après-coup et soutien | Plutôt faux
18	**Après une telle situation, je me retirais alors qu'un contact aurait pu être aidant.**	Après-coup et soutien | En partie vrai
19	**J'avais du mal à décrire mon vécu alimentaire sans me dévaloriser.**	Après-coup et soutien | Plutôt vrai
20	**Je pouvais dire à une personne adaptée qu'un repas m'avait éprouvé.**	Après-coup et soutien | En partie vrai | score inversé
21	**La crainte de conseils inadaptés m'empêchait de demander du soutien.**	Après-coup et soutien | Plutôt faux
22	**Après un repas difficile, je pouvais aussi remarquer d'autres aspects de ma journée.**	Après-coup et soutien | Pas du tout vrai | score inversé