VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Bipolarité

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

Activation inhabituelle

Dans « Activation inhabituelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés par rapport à votre activité habituelle. Il n'identifie pas un épisode maniaque. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Sommeil et rythme quotidien

Dans « Sommeil et rythme quotidien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés d'horaires et de besoin de sommeil ressenti. Peu dormir ne suffit pas à établir un trouble. 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

Sommeil et rythme quotidien: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Quel changement de sommeil ou de rythme retenez-vous et quelles circonstances extérieures coïncidaient ?

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.

Activation inhabituelle **4.0 / 5**



Sommeil et rythme quotidien **3.7 / 5**



Périodes de baisse d’énergie **4.4 / 5**



Changements dans le quotidien **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 distingue les changements déclarés d’activité, sommeil, énergie et quotidien. Il n’établit ni épisodes liés ni trouble bipolaire.

Votre résultat en mots

Activation inhabituelle: Dans « Activation inhabituelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés par rapport à votre activité habituelle. Il n’identifie pas un épisode maniaque. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sommeil et rythme quotidien: Dans « Sommeil et rythme quotidien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés d’horaires et de besoin de sommeil ressenti. Peu dormir ne suffit pas à établir un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sommeil et rythme quotidien : 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: D'autres personnes ont remarqué mon activité à des heures inhabituelles. | Plutôt faux

Question 11: Je me souviens de changements nets d'horaires de sommeil dépassant une seule soirée. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Quel changement de sommeil ou de rythme retenez-vous et quelles circonstances extérieures coïncidaient ?

04 / VOTRE RAPPORT

Activation inhabituelle

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

Ce domaine décrit des changements prolongés par rapport à votre activité habituelle. Il n’identifie pas un épisode maniaque.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Activation inhabituelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés par rapport à votre activité habituelle. Il n’identifie pas un épisode maniaque. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de changement d’activation déclaré / plus de changement d’activation déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 3: Je me souviens d'une période où je parlais nettement plus vite que d'habitude pendant plusieurs jours.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Par moments, ma confiance dans de nouveaux projets dépassait largement mon niveau habituel.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Si vous vous souvenez d’une telle période, qu’est-ce qui différait et combien de temps cela a-t-il duré ?

05 / VOTRE RAPPORT

Sommeil et rythme quotidien

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

Ce domaine décrit des changements prolongés d’horaires et de besoin de sommeil ressenti. Peu dormir ne suffit pas à établir un trouble.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Sommeil et rythme quotidien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit des changements prolongés d’horaires et de besoin de sommeil ressenti. Peu dormir ne suffit pas à établir un trouble. 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 changement de rythme déclaré / plus de changement de rythme déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 10: D'autres personnes ont remarqué mon activité à des heures inhabituelles.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 11: Je me souviens de changements nets d'horaires de sommeil dépassant une seule soirée.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel changement de sommeil ou de rythme retenez-vous et quelles circonstances extérieures coïncidaient ?

06 / VOTRE RAPPORT

Périodes de baisse d’énergie

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

Ces affirmations explorent des périodes prolongées de moindre énergie ou engagement, sans distinguer les causes ni produire de score de dépression.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Périodes de baisse d’énergie », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations explorent des périodes prolongées de moindre énergie ou engagement, sans distinguer les causes ni produire de score de dépression. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de baisses d’énergie déclarées / plus de baisses d’énergie déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 17: Sur des périodes prolongées, ma participation aux activités importantes restait proche de mon niveau habituel.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 16: Par moments, pendant une période prolongée, mes décisions quotidiennes étaient nettement plus lentes.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Qu’était-il plus difficile de faire que d’habitude ? Concentrez-vous sur une situation quotidienne.

07 / VOTRE RAPPORT

Changements dans le quotidien

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

Ce domaine concerne les différences entre périodes prolongées et leurs effets quotidiens. Une évaluation professionnelle doit préciser la chronologie.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Changements dans le quotidien », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les différences entre périodes prolongées et leurs effets quotidiens. Une évaluation professionnelle doit préciser la chronologie. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins de changement quotidien déclaré / plus de changement quotidien déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 18: Des décisions prises pendant une période inhabituelle correspondaient mal ensuite à mes projets ordinaires.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 20: Après une période inhabituellement active, j'ai dû réorganiser plusieurs projets commencés.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle observation raconteriez-vous à un professionnel ? Notez aussi les incertitudes sur les dates.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Activation inhabituelle

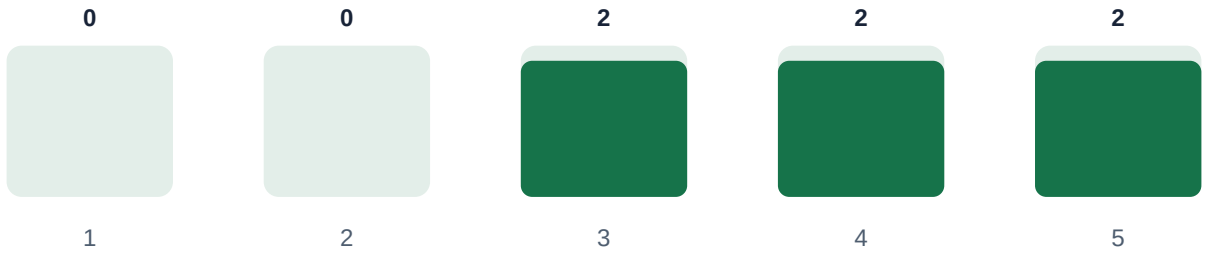
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

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 : Sommeil et rythme quotidien. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quel changement de sommeil ou de rythme retenez-vous et quelles circonstances extérieures coïncidaient ?

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

Questionnaire original sans validation clinique ; ce n'est pas un dépistage du trouble bipolaire. Il n'évalue ni les durées diagnostiques d'épisodes ni d'autres explications comme manque de sommeil, médicaments ou maladie physique. Les domaines ne sont pas combinés en score ou probabilité bipolaire. Les variations ordinaires de l'humeur n'établissent pas ce trouble. Parle à un professionnel des périodes nettement inhabituelles avec peu de sommeil ou des changements de comportement ; ne modifie pas de traitement à cause du profil.

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	**Il y a eu des périodes prolongées où je commençais nettement plus de projets à la fois que d'habitude.**	Activation inhabituelle | Plutôt vrai
2	**Pendant une période inhabituellement active, j'avais du mal à laisser mes idées mûrir.**	Activation inhabituelle | Tout à fait vrai
3	**Je me souviens d'une période où je parlais nettement plus vite que d'habitude pendant plusieurs jours.**	Activation inhabituelle | En partie vrai
4	**Pendant une telle période, les interruptions quotidiennes m'irritaient inhabituellement.**	Activation inhabituelle | Plutôt vrai
5	**Par moments, ma confiance dans de nouveaux projets dépassait largement mon niveau habituel.**	Activation inhabituelle | Tout à fait vrai
6	**Sur des périodes prolongées, mon activité est restée largement dans ma plage habituelle.**	Activation inhabituelle | En partie vrai | score inversé
7	**Pendant une période inhabituellement active, j'ai dormi beaucoup moins durant plusieurs nuits.**	Sommeil et rythme quotidien | En partie vrai
8	**Par moments, après peu de sommeil, je commençais la journée avec une envie d'agir inhabituellement forte.**	Sommeil et rythme quotidien | Tout à fait vrai
9	**Pendant une telle période, mon heure habituelle de coucher passait après d'autres activités.**	Sommeil et rythme quotidien | Plutôt vrai
10	**D'autres personnes ont remarqué mon activité à des heures inhabituelles.**	Sommeil et rythme quotidien | Plutôt faux
11	**Je me souviens de changements nets d'horaires de sommeil dépassant une seule soirée.**	Sommeil et rythme quotidien | Tout à fait vrai
12	**Même pendant les périodes actives, mon besoin de sommeil ressenti restait semblable à l'habitude.**	Sommeil et rythme quotidien | En partie vrai | score inversé

Toutes vos réponses / SUITE

13	**Il y a eu des périodes prolongées où même commencer des tâches familières demandait beaucoup plus d'efforts.** Périodes de baisse d'énergie | Tout à fait vrai
14	**Je me souviens de périodes où mes intérêts habituels m'attiraient beaucoup moins.** Périodes de baisse d'énergie | Plutôt vrai
15	**Pendant une période de faible énergie, je me retirais davantage des contacts.** Périodes de baisse d'énergie | Tout à fait vrai
16	**Par moments, pendant une période prolongée, mes décisions quotidiennes étaient nettement plus lentes.** Périodes de baisse d'énergie | Tout à fait vrai
17	**Sur des périodes prolongées, ma participation aux activités importantes restait proche de mon niveau habituel.** Périodes de baisse d'énergie | En partie vrai | score inversé
18	**Des décisions prises pendant une période inhabituelle correspondaient mal ensuite à mes projets ordinaires.** Changements dans le quotidien | Plutôt faux
19	**Des personnes qui me connaissent bien ont commenté des changements durables de mon comportement.** Changements dans le quotidien | En partie vrai
20	**Après une période inhabituellement active, j'ai dû réorganiser plusieurs projets commencés.** Changements dans le quotidien | Plutôt vrai
21	**Les changements entre des périodes prolongées compliquaient les arrangements quotidiens fiables.** Changements dans le quotidien | En partie vrai
22	**Mes décisions quotidiennes à plus long terme semblaient généralement cohérentes entre différentes périodes.** Changements dans le quotidien | Plutôt vrai | score inversé