VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Personnalité borderline

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

Intensité émotionnelle

Dans « Intensité émotionnelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit l'intensité et la variabilité émotionnelles dans des situations précises. Une forte adhésion n'est pas un diagnostic. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Proximité et réassurance

Dans « Proximité et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent vos réactions à la distance ou à l'incertitude dans les relations importantes. Elles n'évaluent ni l'autre ni la relation. 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

Proximité et réassurance: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Séparez le fait observable de votre première interprétation : que savez-vous et que supposez-vous ?

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.

Intensité émotionnelle — **4.0 / 5**



Proximité et réassurance — **3.7 / 5**



Image de soi et orientation — **4.3 / 5**



Réactions spontanées — **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 les variations émotionnelles, la proximité, l'image de soi et les réactions reconnues. Il n'établit ni n'exclut un trouble borderline.

Votre résultat en mots

Intensité émotionnelle: Dans « Intensité émotionnelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit l'intensité et la variabilité émotionnelles dans des situations précises. Une forte adhésion n'est pas un diagnostic. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Proximité et réassurance: Dans « Proximité et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent vos réactions à la distance ou à l'incertitude dans les relations importantes. Elles n'évaluent ni l'autre ni la relation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Proximité et réassurance : 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: Je peux accepter qu'une personne importante ait besoin de temps seul. | Plutôt vrai

Question 11: Je peux garder un sentiment de lien même lorsque nous ne parlons pas. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Séparez le fait observable de votre première interprétation : que savez-vous et que supposez-vous ?

04 / VOTRE RAPPORT

Intensité émotionnelle

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

Ce domaine décrit l’intensité et la variabilité émotionnelles dans des situations précises. Une forte adhésion n’est pas un diagnostic.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Intensité émotionnelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit l’intensité et la variabilité émotionnelles dans des situations précises. Une forte adhésion n’est pas un diagnostic. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de fluctuations déclarées / plus de fluctuations déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 3: Une émotion intense relègue temporairement d'autres points de vue au second plan.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Je peux généralement nommer l'émotion qui domine à cet instant.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Décrivez une émotion qui s’est rapidement intensifiée. Que s’est-il passé avant et quand s’est-elle apaisée ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Proximité et réassurance

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

Ces affirmations concernent vos réactions à la distance ou à l'incertitude dans les relations importantes. Elles n'évaluent ni l'autre ni la relation.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Proximité et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent vos réactions à la distance ou à l'incertitude dans les relations importantes. Elles n'évaluent ni l'autre ni la relation. 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 pression pour être rassuré / plus de pression pour être rassuré.

Deux réponses concrètes

Question 10: Je peux accepter qu'une personne importante ait besoin de temps seul.

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

Question 11: Je peux garder un sentiment de lien même lorsque nous ne parlons pas.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Séparez le fait observable de votre première interprétation : que savez-vous et que supposez-vous ?

06 / VOTRE RAPPORT

Image de soi et orientation

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

Ce domaine concerne la constance ressentie de votre image de vous-même, de vos souhaits et limites. Les changements ne sont pas en eux-mêmes un trouble.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Image de soi et orientation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la constance ressentie de votre image de vous-même, de vos souhaits et limites. Les changements ne sont pas en eux-mêmes un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : orientation déclarée plus constante / orientation déclarée plus variable.

Deux réponses concrètes

Question 17: Dans les moments calmes, je ressens parfois un vide intérieur difficile à décrire.

Votre réponse : En partie vrai

Question 16: Mes projets pour l'avenir proche changent fortement selon mon humeur.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez un souhait important indépendamment de l’avis d’autrui. Quand reste-t-il stable ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Réactions spontanées

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

Ce domaine explore l’intervalle entre émotion intense et action, puis votre regard sur vos réactions. Il n’évalue pas la dangerosité.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Réactions spontanées », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine explore l’intervalle entre émotion intense et action, puis votre regard sur vos réactions. Il n’évalue pas la dangerosité. 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 : plus de marge de choix déclarée / plus de pression déclarée à réagir.

Deux réponses concrètes

Question 19: Dans les moments tendus, j'envoie des messages que je formulerais autrement plus tard.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 24: Après un conflit intense, j'ai du mal à reprendre immédiatement ma routine.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Rappelez-vous un message ou une décision spontanée. Qu’est-ce qui aurait permis un temps de réflexion ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Intensité émotionnelle

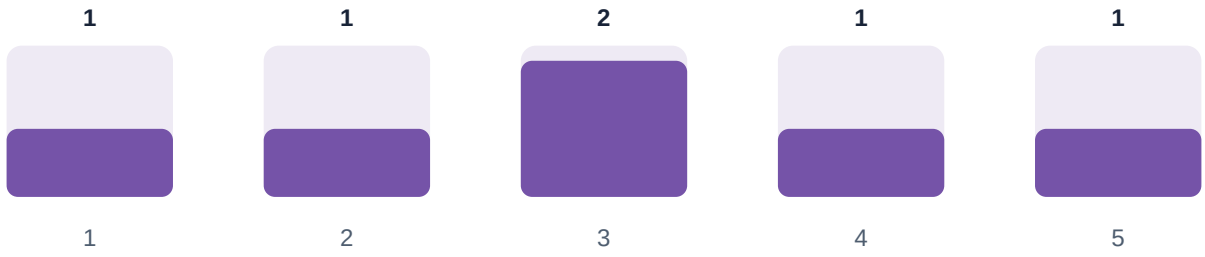
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Séparez le fait observable de votre première interprétation : que savez-vous et que supposez-vous ?

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. Ils explorent certaines expériences liées au thème borderline, sans identifier un trouble de la personnalité borderline ni en estimer la probabilité ou la gravité. Aucun seuil diagnostique, évaluation d'autrui ou jugement de dangerosité n'est utilisé. Les résultats servent à la réflexion personnelle ; la souffrance peut avoir de nombreuses explications.

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 **J'ai besoin de beaucoup de temps pour retrouver mon calme intérieur après une conversation émotionnelle.**
Intensité émotionnelle | Plutôt vrai

2 **Il m'arrive de vivre des émotions très différentes dans une même journée.**
Intensité émotionnelle | Tout à fait vrai

3 **Une émotion intense relègue temporairement d'autres points de vue au second plan.**
Intensité émotionnelle | En partie vrai

4 **Mon humeur reste généralement assez stable lorsque je suis déçu.**
Intensité émotionnelle | Plutôt faux | score inversé

5 **Je peux généralement nommer l'émotion qui domine à cet instant.**
Intensité émotionnelle | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Je me sens épuisé après des hauts et des bas émotionnels.**
Intensité émotionnelle | En partie vrai

7 **J'ai régulièrement besoin d'être rassuré sur ma relation avec un proche.**
Proximité et réassurance | En partie vrai

8 **Après une dispute, je crains parfois immédiatement de perdre la relation.**
Proximité et réassurance | Tout à fait vrai

9 **Ma perception d'un proche peut changer brusquement après une déception.**
Proximité et réassurance | Plutôt vrai

10 **Je peux accepter qu'une personne importante ait besoin de temps seul.**
Proximité et réassurance | Plutôt vrai | score inversé

11 **Je peux garder un sentiment de lien même lorsque nous ne parlons pas.**
Proximité et réassurance | Pas du tout vrai | score inversé

12 **Lorsque je me sens ignoré, j'alterne entre la recherche de contact et le retrait.**
Proximité et réassurance | En partie vrai

13 **Selon les personnes avec qui je suis, j'ai l'impression d'être une autre personne.**
Image de soi et orientation | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14 **J'ai du mal à dire quels souhaits sont vraiment les miens.**
Image de soi et orientation | Plutôt vrai

15 **Même face aux critiques, je peux généralement identifier des qualités que j'apprécie chez moi.**
Image de soi et orientation | Pas du tout vrai | score inversé

16 **Mes projets pour l'avenir proche changent fortement selon mon humeur.**
Image de soi et orientation | Tout à fait vrai

17 **Dans les moments calmes, je ressens parfois un vide intérieur difficile à décrire.**
Image de soi et orientation | En partie vrai

18 **Mes valeurs fondamentales m'orientent même les jours difficiles.**
Image de soi et orientation | Plutôt faux | score inversé

19 **Dans les moments tendus, j'envoie des messages que je formulerais autrement plus tard.**
Réactions spontanées | Plutôt faux

20 **Lorsque mes émotions sont fortes, je décide parfois avant d'envisager les conséquences.**
Réactions spontanées | En partie vrai

21 **Lorsque je me sens incompris, j'ai du mal à accepter une pause dans la conversation.**
Réactions spontanées | Plutôt vrai

22 **Je peux généralement marquer une courte pause entre une forte impulsion et ma réaction.**
Réactions spontanées | En partie vrai | score inversé

23 **Je peux généralement différer une réponse difficile le temps de rassembler mes idées.**
Réactions spontanées | Plutôt vrai | score inversé

24 **Après un conflit intense, j'ai du mal à reprendre immédiatement ma routine.**
Réactions spontanées | Tout à fait vrai