VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Troubles alimentaires

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

Pensées liées à l'alimentation

Dans « Pensées liées à l'alimentation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la place mentale de l'alimentation. L'intérêt pour la nourriture ou la cuisine n'est pas automatiquement problématique. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Souplesse autour des repas

Dans « Souplesse autour des repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent la pression des règles personnelles et des imprévus, pas les règles médicales nécessaires ou contraintes pratiques. 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

Souplesse autour des repas: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Quelle pression autour des repas souhaitez-vous aborder avec soutien ? Sans devoir modifier ou tester une règle.

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.

Pensées liées à l’alimentation **4.0 / 5**



Souplesse autour des repas **3.8 / 5**



Corps et autoévaluation **4.3 / 5**



Contact et soutien **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 décrit pensées, règles, évaluation corporelle et contacts autour des repas. Il n’établit ni trouble alimentaire, ni état nutritionnel, ni risque médical.

Votre résultat en mots

Pensées liées à l’alimentation: Dans « Pensées liées à l’alimentation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la place mentale de l’alimentation. L’intérêt pour la nourriture ou la cuisine n’est pas automatiquement problématique. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Souplesse autour des repas: Dans « Souplesse autour des repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent la pression des règles personnelles et des imprévus, pas les règles médicales nécessaires ou contraintes pratiques. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Souplesse autour des 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: Lorsqu'un repas différait du plan, je pouvais généralement trouver une option adaptée. | Plutôt vrai

Question 11: L'idée de ne pas suivre une règle alimentaire personnelle m'occupait plus longtemps que la situation pratique. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Quelle pression autour des repas souhaitez-vous aborder avec soutien ? Sans devoir modifier ou tester une règle.

04 / VOTRE RAPPORT

Pensées liées à l’alimentation

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

Ce domaine concerne la place mentale de l’alimentation. L’intérêt pour la nourriture ou la cuisine n’est pas automatiquement problématique.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Pensées liées à l’alimentation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la place mentale de l’alimentation. L’intérêt pour la nourriture ou la cuisine n’est pas automatiquement problématique. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de préoccupation envahissante déclarée / plus de préoccupation envahissante déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 3: Je revenais mentalement sur un choix alimentaire même après l'avoir fait.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Les pensées sur l'alimentation compliquaient mon attention dans une conversation.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Sans quantités, notez quand ces pensées écartent d’autres sujets importants. Sur quoi préféreriez-vous vous concentrer ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Souplesse autour des repas

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

Ces affirmations concernent la pression des règles personnelles et des imprévus, pas les règles médicales nécessaires ou contraintes pratiques.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Souplesse autour des repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent la pression des règles personnelles et des imprévus, pas les règles médicales nécessaires ou contraintes pratiques. 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 des règles déclarée / plus de pression des règles déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 10: Lorsqu'un repas différait du plan, je pouvais généralement trouver une option adaptée.

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

Question 11: L'idée de ne pas suivre une règle alimentaire personnelle m'occupait plus longtemps que la situation pratique.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle pression autour des repas souhaitez-vous aborder avec soutien ? Sans devoir modifier ou tester une règle.

06 / VOTRE RAPPORT

Corps et autoévaluation

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

Ce domaine décrit l’effet des pensées corporelles sur votre autoévaluation, sans évaluer la silhouette ni prescrire de changement.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Corps et autoévaluation », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit l’effet des pensées corporelles sur votre autoévaluation, sans évaluer la silhouette ni prescrire de changement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de pression évaluative déclarée / plus de pression évaluative déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 16: Je jugeais toute une journée selon ma satisfaction envers mon corps.

Votre réponse : En partie vrai

Question 15: Je pouvais généralement voir ma valeur personnelle indépendamment de mon apparence.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle qualité ou activité compte indépendamment de votre apparence ? Notez-la sans évaluer votre corps.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Contact et soutien

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

Ce domaine concerne la place des pensées alimentaires et corporelles dans la vie sociale, sans évaluer relations ni disponibilité aux soins.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Contact et soutien », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne la place des pensées alimentaires et corporelles dans la vie sociale, sans évaluer relations ni disponibilité aux soins. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins d’obstacles déclarés / plus d’obstacles déclarés.

Deux réponses concrètes

Question 18: J'ai renoncé à des contacts souhaités parce qu'ils impliquaient de manger.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 20: J'avais du mal à mettre des mots sur mon mal-être lié à l'alimentation.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Qu’est-ce qui aiderait : écoute, absence de commentaires physiques ou accompagnement ? Exprimez un souhait sans le justifier.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Pensées liées à l’alimentation

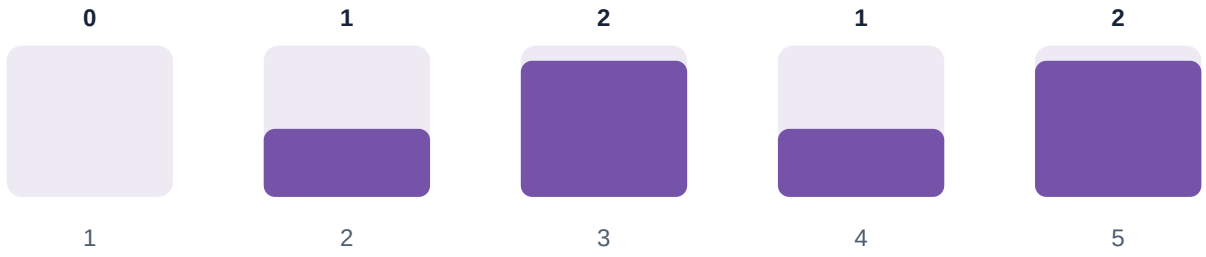
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

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 : Souplesse autour des repas. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelle pression autour des repas souhaitez-vous aborder avec soutien ? Sans devoir modifier ou tester une règle.

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, ne remplaçant pas le SCOFF ou d'autres instruments établis. Les moyennes décrivent une adhésion, pas un diagnostic, une gravité ou un état nutritionnel sûr. Les troubles alimentaires peuvent concerner diverses morphologies ; aucune mesure corporelle n'est évaluée ici. Aucun conseil de régime, poids ou compensation n'est donné. Un soutien peut aider si l'alimentation ou le rapport au corps est source de souffrance, quel que soit le score.

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 **Les pensées sur l'alimentation me distrayaient même lorsqu'aucun repas n'approchait.**
Pensées liées à l'alimentation | Plutôt vrai

2 **Décider quoi manger prenait plus de temps que je ne le souhaitais.**
Pensées liées à l'alimentation | Tout à fait vrai

3 **Je revenais mentalement sur un choix alimentaire même après l'avoir fait.**
Pensées liées à l'alimentation | En partie vrai

4 **Entre les repas, je pouvais généralement m'intéresser à autre chose.**
Pensées liées à l'alimentation | Plutôt faux | score inversé

5 **Les pensées sur l'alimentation compliquaient mon attention dans une conversation.**
Pensées liées à l'alimentation | Tout à fait vrai

6 **Bien après un repas, je me demandais encore si j'avais tout fait correctement.**
Pensées liées à l'alimentation | En partie vrai

7 **Mes propres règles compliquaient le choix d'un repas même avec des options adaptées.**
Souplesse autour des repas | En partie vrai

8 **Un changement imprévu autour de l'alimentation provoquait plus de malaise que je ne le souhaitais.**
Souplesse autour des repas | Tout à fait vrai

9 **J'avais besoin d'une routine alimentaire très précise pour ne pas me sentir sous pression.**
Souplesse autour des repas | Plutôt vrai

10 **Lorsqu'un repas différait du plan, je pouvais généralement trouver une option adaptée.**
Souplesse autour des repas | Plutôt vrai | score inversé

11 **L'idée de ne pas suivre une règle alimentaire personnelle m'occupait plus longtemps que la situation pratique.**
Souplesse autour des repas | Tout à fait vrai

12 **Mon humeur dépendait fortement de ma perception de mon corps ce jour-là.**
Corps et autoévaluation | Tout à fait vrai

13 **Comparer mon corps aux autres détournait mon attention de mon activité.**
Corps et autoévaluation | Plutôt vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14	**Un commentaire sur l'apparence me restait à l'esprit plus longtemps que souhaité.** Corps et autoévaluation | Tout à fait vrai
15	**Je pouvais généralement voir ma valeur personnelle indépendamment de mon apparence.** Corps et autoévaluation | Pas du tout vrai | score inversé
16	**Je jugeais toute une journée selon ma satisfaction envers mon corps.** Corps et autoévaluation | En partie vrai
17	**Même un jour d'incertitude sur mon corps, je pouvais apprécier des qualités sans rapport avec mon apparence.** Corps et autoévaluation | Plutôt faux | score inversé
18	**J'ai renoncé à des contacts souhaités parce qu'ils impliquaient de manger.** Contact et soutien | Plutôt faux
19	**En mangeant avec d'autres, je me concentrais davantage sur mon apparence que sur la conversation.** Contact et soutien | En partie vrai
20	**J'avais du mal à mettre des mots sur mon mal-être lié à l'alimentation.** Contact et soutien | Plutôt vrai
21	**Je pouvais dire à une personne adaptée quels commentaires sur l'alimentation ou l'apparence ne m'aidaient pas.** Contact et soutien | En partie vrai | score inversé
22	**La peur du jugement m'empêchait de poser une question sur mon vécu.** Contact et soutien | Plutôt faux