VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Loisirs

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 18 / 18 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Activités partagées

Dans « Activités partagées », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos préférences de loisirs avec autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Intérêts personnels

Dans « Intérêts personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les intérêts choisis sans objectif de performance ou de consommation. 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

Intérêts personnels: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 11 & 18).

Votre première petite étape

Choisissez un intérêt auquel consacrer un temps modeste et adapté.

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.

Activités partagées **4.2 / 5**



Intérêts personnels **3.8 / 5**



Rechercher de nouvelles expériences **4.8 / 5**



Garder des loisirs flexibles **3.0 / 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 montre la place déclarée des activités partagées, intérêts, explorations et temps libre. Il n’existe pas de combinaison unique correcte.

Votre résultat en mots

Activités partagées: Dans « Activités partagées », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos préférences de loisirs avec autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Intérêts personnels: Dans « Intérêts personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les intérêts choisis sans objectif de performance ou de consommation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Intérêts personnels : 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 11: J'aime pratiquer un loisir seul. | Me correspond peu

Question 18: Je distingue le plaisir d'une activité du fait d'y être doué. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Choisissez un intérêt auquel consacrer un temps modeste et adapté.

04 / VOTRE RAPPORT

Activités partagées

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

Ce domaine décrit vos préférences de loisirs avec autrui.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Activités partagées », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos préférences de loisirs avec autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 8: Je coordonne mes loisirs avec les disponibilités des autres.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 17: Je précise aux autres le type de rencontre que je préfère.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle activité simple partagée vous plairait actuellement ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Intérêts personnels

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

Ce domaine concerne les intérêts choisis sans objectif de performance ou de consommation.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Intérêts personnels », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les intérêts choisis sans objectif de performance ou de consommation. 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 : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 11: J'aime pratiquer un loisir seul.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 18: Je distingue le plaisir d'une activité du fait d'y être doué.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un intérêt auquel consacrer un temps modeste et adapté.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Rechercher de nouvelles expériences

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

Ce domaine décrit votre préférence pour l’exploration pendant les loisirs.

Votre valeur de réponse **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Rechercher de nouvelles expériences », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour l’exploration pendant les loisirs. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 7: J'essaie parfois un loisir différent.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Question 15: J'essaie d'abord une nouveauté à petite échelle.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Cherchez une petite nouveauté adaptée à votre budget et à votre situation.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Garder des loisirs flexibles

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

Ce domaine concerne l’équilibre entre engagements et temps spontanément disponible.

Votre valeur de réponse **3.0 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Garder des loisirs flexibles », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne l’équilibre entre engagements et temps spontanément disponible. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je laisse une partie de mes loisirs sans programme.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 14: Je parle ouvertement lorsque je souhaite simplifier un projet de loisirs.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Gardez une partie d’une journée libre et décidez sur le moment.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

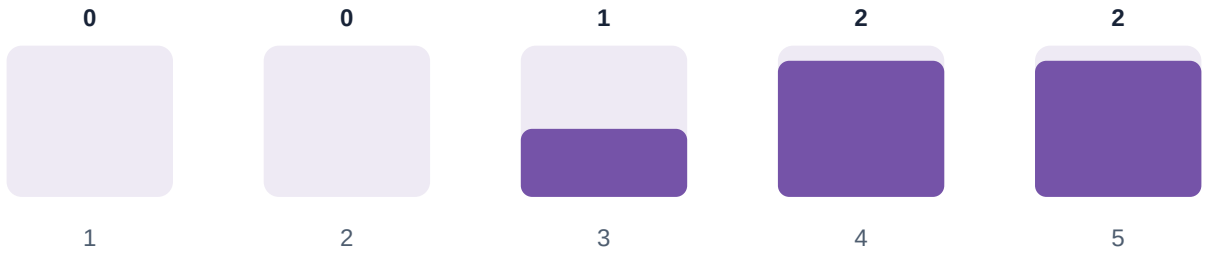
Activités partagées

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.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Choisissez un intérêt auquel consacrer un temps modeste et adapté.

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

Réflexion quotidienne originale. Les valeurs résument uniquement tes réponses. Il n’existe ni seuil clinique, ni norme de population, ni évaluation de maladie, ni type fixe de personnalité. Une adhésion plus forte n’est pas automatiquement préférable.

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'aime faire des activités avec les autres pendant mon temps libre.**	Activités partagées | Me correspond assez bien
2	**Je réserve du temps libre à un intérêt personnel.**	Intérêts personnels | Me correspond en partie
3	**J'aime explorer un lieu inconnu près de chez moi.**	Rechercher de nouvelles expériences | Me correspond
4	**Je laisse une partie de mes loisirs sans programme.**	Garder des loisirs flexibles | Me correspond peu
5	**Je propose moi-même des activités communes.**	Activités partagées | Me correspond
6	**Je consacre du temps à une activité sans objectif mesurable.**	Intérêts personnels | Me correspond
7	**J'essaie parfois un loisir différent.**	Rechercher de nouvelles expériences | Me correspond assez bien
8	**Je coordonne mes loisirs avec les disponibilités des autres.**	Activités partagées | Me correspond en partie
9	**Je choisis une activité selon mes goûts plutôt que selon une mode.**	Intérêts personnels | Me correspond assez bien
10	**Je peux apprécier une journée libre sans activité particulière.**	Garder des loisirs flexibles | Me correspond en partie
11	**J'aime pratiquer un loisir seul.**	Intérêts personnels | Me correspond peu
12	**Je me renseigne sur les activités de mon quartier.**	Rechercher de nouvelles expériences | Me correspond
13	**Je partage aussi mes centres d'intérêt en dehors de mon cercle habituel.**	Activités partagées | Me correspond assez bien
14	**Je parle ouvertement lorsque je souhaite simplifier un projet de loisirs.**	Garder des loisirs flexibles | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15	**J'essaie d'abord une nouveauté à petite échelle.**	Rechercher de nouvelles expériences | Me correspond
16	**Je distingue un engagement ferme d'une simple idée.**	Garder des loisirs flexibles | Me correspond en partie
17	**Je précise aux autres le type de rencontre que je préfère.**	Activités partagées | Me correspond
18	**Je distingue le plaisir d'une activité du fait d'y être doué.**	Intérêts personnels | Me correspond