VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Émotions

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

Décrire les sentiments

Dans « Décrire les sentiments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la mise en mots des sentiments ordinaires. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Recueillir des points de vue

Dans « Recueillir des points de vue », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les différents regards sur les situations quotidiennes. 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

Recueillir des points de vue: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 14 & 18).

Votre première petite étape

Pensez à un petit malentendu et notez deux points de vue possibles.

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.

Décrire les sentiments — **4.0 / 5**



Recueillir des points de vue — **3.7 / 5**



Exprimer ses souhaits — **4.3 / 5**



Place pour la réflexion — **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 la mise en mots des sentiments, les points de vue, les souhaits et la réflexion. Aucun score d’intelligence émotionnelle ou de santé mentale.

Votre résultat en mots

Décrire les sentiments: Dans « Décrire les sentiments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la mise en mots des sentiments ordinaires. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Recueillir des points de vue: Dans « Recueillir des points de vue », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les différents regards sur les situations quotidiennes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Recueillir des points de vue : 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 14: Je demande si j'ai bien compris une affirmation. | Me correspond peu

Question 18: Je peux décrire le point de vue d'une autre personne sans le partager. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Pensez à un petit malentendu et notez deux points de vue possibles.

04 / VOTRE RAPPORT

Décrire les sentiments

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

Ces affirmations décrivent la mise en mots des sentiments ordinaires.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Décrire les sentiments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la mise en mots des sentiments ordinaires. 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 9: Je remarque lorsque plusieurs sentiments sont présents à la fois.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 21: Je remarque lorsque mon impression d'une situation change.

Votre réponse : Me correspond

> **Une piste pour poursuivre la réflexion**
>
> Décrivez un moment quotidien avec un mot d’émotion et une occasion précise.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Recueillir des points de vue

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

Ce domaine concerne les différents regards sur les situations quotidiennes.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**

1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Recueillir des points de vue », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les différents regards sur les situations quotidiennes. 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 14: Je demande si j'ai bien compris une affirmation.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 18: Je peux décrire le point de vue d'une autre personne sans le partager.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez à un petit malentendu et notez deux points de vue possibles.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Exprimer ses souhaits

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

Ce domaine décrit la communication des souhaits personnels au quotidien.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Exprimer ses souhaits », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la communication des souhaits personnels au quotidien. 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 15: J'accepte que les autres puissent répondre à une demande autrement que je l'espérais.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 12: Je formule une demande assez concrètement pour que les autres puissent y répondre.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Exprimez un souhait comme demande concrète, pas comme supposition sur autrui.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Place pour la réflexion

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

Ce domaine décrit des habitudes volontaires de réflexion sans finalité thérapeutique.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Place pour la réflexion », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit des habitudes volontaires de réflexion sans finalité thérapeutique. 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 : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je prends parfois le temps de réfléchir à ma journée.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 23: Je décide si je souhaite changer quelque chose à partir d'une expérience.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une expérience quotidienne et notez ce que vous voulez en retenir.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

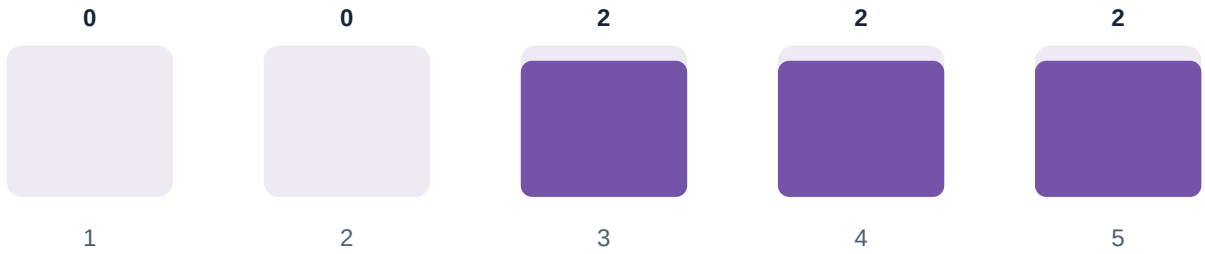
Décrire les sentiments

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 + 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 : Recueillir des points de vue. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Pensez à un petit malentendu et notez deux points de vue possibles.

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	**Je cherche un mot adapté à mon humeur actuelle.**	Décrire les sentiments | Me correspond assez bien
2	**Je demande comment une personne a vécu une situation partagée.**	Recueillir des points de vue | Me correspond en partie
3	**Je dis ce que je souhaiterais dans une situation précise.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond
4	**Je prends parfois le temps de réfléchir à ma journée.**	Place pour la réflexion | Me correspond peu
5	**Je distingue une demande d'une exigence.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond assez bien
6	**J'aime décrire un sentiment à travers une situation concrète.**	Décrire les sentiments | Me correspond
7	**Je distingue une intention de l'effet d'une action.**	Recueillir des points de vue | Me correspond
8	**Je décris mon point de vue plutôt que de parler au nom de tous.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond
9	**Je remarque lorsque plusieurs sentiments sont présents à la fois.**	Décrire les sentiments | Me correspond en partie
10	**Je cherche une autre explication à un petit malentendu.**	Recueillir des points de vue | Me correspond assez bien
11	**Je note mes pensées lorsque j'aime les organiser par écrit.**	Place pour la réflexion | Me correspond en partie
12	**Je formule une demande assez concrètement pour que les autres puissent y répondre.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond
13	**Je distingue la réflexion d'une décision à prendre.**	Place pour la réflexion | Me correspond assez bien
14	**Je demande si j'ai bien compris une affirmation.**	Recueillir des points de vue | Me correspond peu

Toutes vos réponses / SUITE

15	**J'accepte que les autres puissent répondre à une demande autrement que je l'espérais.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond en partie
16	**Je choisis avec qui partager une expérience personnelle.**	Place pour la réflexion | Me correspond en partie
17	**Je distingue une observation de mon jugement sur celle-ci.**	Décrire les sentiments | Me correspond assez bien
18	**Je peux décrire le point de vue d'une autre personne sans le partager.**	Recueillir des points de vue | Me correspond
19	**Je peux terminer une réflexion sans tout résoudre.**	Place pour la réflexion | Me correspond peu
20	**Je corrige une affirmation lorsqu'elle n'exprime pas ce que je veux dire.**	Exprimer ses souhaits | Me correspond assez bien
21	**Je remarque lorsque mon impression d'une situation change.**	Décrire les sentiments | Me correspond
22	**Je réfléchis aux attentes que j'avais lors d'une rencontre.**	Recueillir des points de vue | Me correspond en partie
23	**Je décide si je souhaite changer quelque chose à partir d'une expérience.**	Place pour la réflexion | Me correspond
24	**Je n'ai pas besoin d'expliquer chaque sentiment immédiatement.**	Décrire les sentiments | Me correspond en partie