VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Moments agréables

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

Explorer les impressions

Dans « Explorer les impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l'attention aux détails quotidiens, sans évaluer votre perception. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Créer des moments

Dans « Créer des moments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la création volontaire de petits moments agréables. 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

Créer des moments: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 16 & 18).

Votre première petite étape

Créez un petit moment avec ce que vous avez, sans en faire un projet.

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.

Explorer les impressions **4.2 / 5**



Créer des moments **3.8 / 5**



Partager des expériences **4.8 / 5**



Choisir ce qui vous plaît **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 décrit détails, préférences, moments agréables et leur partage. Il ne mesure pas la capacité au bonheur.

Votre résultat en mots

Explorer les impressions: Dans « Explorer les impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l'attention aux détails quotidiens, sans évaluer votre perception. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Créer des moments: Dans « Créer des moments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la création volontaire de petits moments agréables. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Créer des moments : 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 16: Je laisse de petites expériences agréables survenir spontanément. | Me correspond peu

Question 18: J'accorde toute mon attention à une activité agréable. | Me correspond

> **Envisagez une situation quotidienne possible**
>
> Créez un petit moment avec ce que vous avez, sans en faire un projet.

04 / VOTRE RAPPORT

Explorer les impressions

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

Ce domaine concerne l’attention aux détails quotidiens, sans évaluer votre perception.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Explorer les impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l’attention aux détails quotidiens, sans évaluer votre perception. 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'aime remarquer l'arôme des ingrédients en cuisinant.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 11: Je trouve les surfaces de différentes matières intéressantes.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un objet familier et décrivez un détail apprécié.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Créer des moments

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

Ce domaine décrit la création volontaire de petits moments agréables.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Créer des moments », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la création volontaire de petits moments agréables. 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 16: Je laisse de petites expériences agréables survenir spontanément.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 18: J'accorde toute mon attention à une activité agréable.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Créez un petit moment avec ce que vous avez, sans en faire un projet.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Partager des expériences

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

Ce domaine concerne le partage volontaire et les préférences différentes.

Votre valeur de réponse **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Partager des expériences », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le partage volontaire et les préférences différentes. 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 6: J'aime entendre ce que les autres apprécient dans une expérience.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Question 17: Je garde aussi certaines expériences agréables pour moi.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Partagez une petite impression agréable et demandez l’avis de l’autre.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Choisir ce qui vous plaît

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

Ce domaine décrit les préférences personnelles, pas un bon ou mauvais goût.

Votre valeur de réponse **3.0 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choisir ce qui vous plaît », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit les préférences personnelles, pas un bon ou mauvais goût. 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 8: Je distingue mes préférences de celles des autres.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 12: Je reste sur quelque chose de simple lorsque cela me plaît.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une chose simple selon votre goût et notez ce qui vous plaît.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

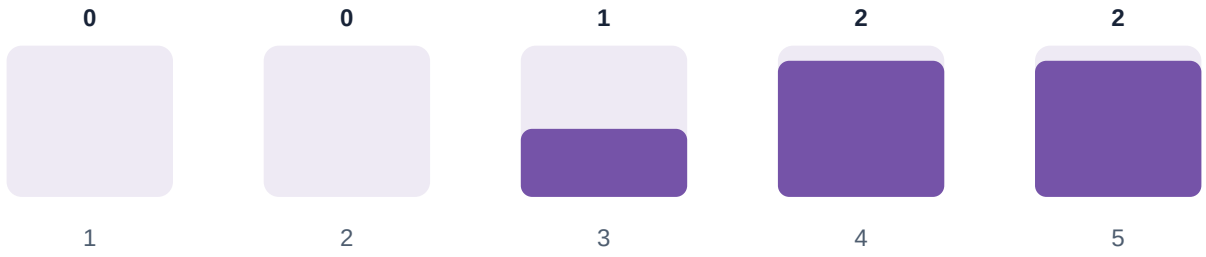
Explorer les impressions

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Créez un petit moment avec ce que vous avez, sans en faire un projet.

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 regarder de près les couleurs autour de moi.**	Explorer les impressions | Me correspond assez bien
2	**Je rends un endroit ordinaire agréable avec peu d'efforts.**	Créer des moments | Me correspond en partie
3	**Je partage une petite découverte avec les autres.**	Partager des expériences | Me correspond
4	**J'écoute les différents instruments d'un morceau de musique.**	Explorer les impressions | Me correspond
5	**Je prends du temps pour une petite activité favorite.**	Créer des moments | Me correspond
6	**J'aime entendre ce que les autres apprécient dans une expérience.**	Partager des expériences | Me correspond assez bien
7	**J'aime remarquer l'arôme des ingrédients en cuisinant.**	Explorer les impressions | Me correspond en partie
8	**Je distingue mes préférences de celles des autres.**	Choisir ce qui vous plaît | Me correspond peu
9	**Je prête attention au goût d'une boisson.**	Explorer les impressions | Me correspond assez bien
10	**Je découvre une nouvelle saveur par curiosité.**	Choisir ce qui vous plaît | Me correspond en partie
11	**Je trouve les surfaces de différentes matières intéressantes.**	Explorer les impressions | Me correspond
12	**Je reste sur quelque chose de simple lorsque cela me plaît.**	Choisir ce qui vous plaît | Me correspond assez bien
13	**Je laisse les autres avoir leurs propres goûts.**	Partager des expériences | Me correspond
14	**J'utilise les choses disponibles pour créer un moment agréable.**	Créer des moments | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15	**Je remarque lorsque mes goûts évoluent au fil du temps.** Choisir ce qui vous plaît | Me correspond en partie
16	**Je laisse de petites expériences agréables survenir spontanément.** Créer des moments | Me correspond peu
17	**Je garde aussi certaines expériences agréables pour moi.** Partager des expériences | Me correspond
18	**J'accorde toute mon attention à une activité agréable.** Créer des moments | Me correspond