VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Sociabilité

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 20 / 20 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Préparer les conversations

Dans « Préparer les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour préparer les conversations. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Contact spontané

Dans « Contact spontané », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préférence pour les échanges improvisés, pas la compétence sociale. 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

Contact spontané: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 16 & 19).

Votre première petite étape

Pensez à une rencontre spontanée agréable. Quelles circonstances ont aidé ?

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.

Préparer les conversations **4.2 / 5**



Contact spontané **3.8 / 5**



Écouter et questionner **4.4 / 5**



Choisir le cadre **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 préparation, échanges spontanés, écoute et conditions de contact. Il ne détermine pas la compétence sociale.

Votre résultat en mots

Préparer les conversations: Dans « Préparer les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour préparer les conversations. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Contact spontané: Dans « Contact spontané », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préférence pour les échanges improvisés, pas la compétence sociale. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Contact spontané : 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: J'aime participer à une activité partagée imprévue. | Me correspond peu

Question 19: Je peux apprécier une conversation sans objectif précis. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Pensez à une rencontre spontanée agréable. Quelles circonstances ont aidé ?

04 / VOTRE RAPPORT

Préparer les conversations

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

Ces affirmations décrivent votre préférence pour préparer les conversations.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Préparer les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour préparer les conversations. 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 10: Je choisis un moment adapté aux sujets personnels.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 17: Je prépare les informations dont les autres ont besoin de ma part.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Avant un échange, notez un point à aborder.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Contact spontané

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

Ce domaine concerne la préférence pour les échanges improvisés, pas la compétence sociale.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Contact spontané », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la préférence pour les échanges improvisés, pas la compétence sociale. 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: J'aime participer à une activité partagée imprévue.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: Je peux apprécier une conversation sans objectif précis.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez à une rencontre spontanée agréable. Quelles circonstances ont aidé ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Écouter et questionner

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

Ce domaine regroupe vos habitudes déclarées de conversation.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Écouter et questionner », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine regroupe vos habitudes déclarées de conversation. 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 20: Je signale lorsque j'ai compris quelque chose différemment.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 13: Je demande si la personne souhaite une idée ou simplement parler.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Posez une question de suivi sincère sans en faire une obligation.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Choisir le cadre

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

Ce domaine décrit le choix du cadre de conversation selon vos préférences.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choisir le cadre », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit le choix du cadre de conversation selon vos préférences. 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 choisis différentes façons de communiquer selon le sujet.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 9: Je choisis un endroit adapté à une longue conversation.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez deux formats, par exemple une promenade et un message.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

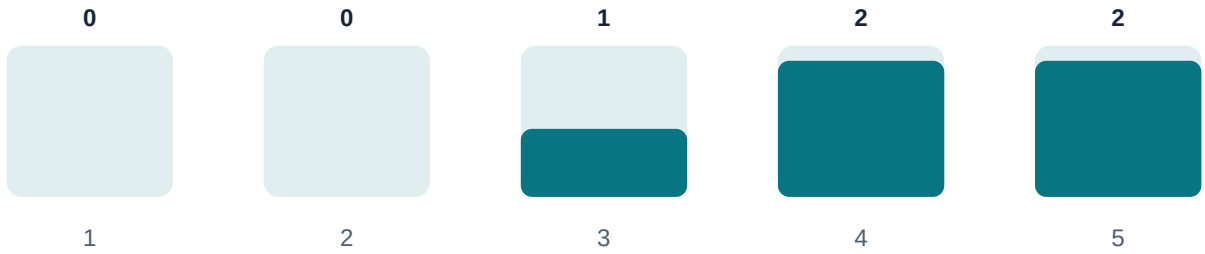
Préparer les conversations

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 : Contact spontané. 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 une rencontre spontanée agréable. Quelles circonstances ont aidé ?

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 réfléchis à ce que je souhaite aborder avant les conversations importantes.**	Préparer les conversations | Me correspond assez bien
2	**J'aime engager une conversation spontanée sur une situation partagée.**	Contact spontané | Me correspond en partie
3	**Je laisse les autres terminer leur idée.**	Écouter et questionner | Me correspond
4	**Je choisis différentes façons de communiquer selon le sujet.**	Choisir le cadre | Me correspond peu
5	**Je me renseigne à l'avance sur l'objectif d'une nouvelle réunion de groupe.**	Préparer les conversations | Me correspond
6	**J'aime aborder de nouveaux sujets de conversation.**	Contact spontané | Me correspond
7	**Je demande un exemple lorsque je veux mieux comprendre.**	Écouter et questionner | Me correspond assez bien
8	**Je dis quand je préfère une conversation en tête-à-tête.**	Choisir le cadre | Me correspond en partie
9	**Je choisis un endroit adapté à une longue conversation.**	Choisir le cadre | Me correspond assez bien
10	**Je choisis un moment adapté aux sujets personnels.**	Préparer les conversations | Me correspond en partie
11	**J'apprécie les conversations brèves entre d'autres activités.**	Contact spontané | Me correspond assez bien
12	**Je distingue l'écoute de l'accord.**	Écouter et questionner | Me correspond
13	**Je demande si la personne souhaite une idée ou simplement parler.**	Écouter et questionner | Me correspond
14	**Je demande les préférences des autres pour une rencontre.**	Choisir le cadre | Me correspond en partie

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je clarifie les détails pratiques avant une rencontre.**
Préparer les conversations | Me correspond assez bien

16 **J'aime participer à une activité partagée imprévue.**
Contact spontané | Me correspond peu

17 **Je prépare les informations dont les autres ont besoin de ma part.**
Préparer les conversations | Me correspond

18 **Je conviens d'une durée approximative de conversation lorsque c'est utile.**
Choisir le cadre | Me correspond peu

19 **Je peux apprécier une conversation sans objectif précis.**
Contact spontané | Me correspond

20 **Je signale lorsque j'ai compris quelque chose différemment.**
Écouter et questionner | Me correspond en partie