VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Vie à deux

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 26 / 26 | 5 DOMAINES DU PROFIL

1

Communication ouverte

Dans « Communication ouverte », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Attention aux autres

Dans « Attention aux autres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre regard sur l'attention et le soin apportés aux autres au quotidien. 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

Attention aux autres: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 19 & 25).

Votre première petite étape

Demandez à une personne de confiance quel soutien lui serait réellement utile.

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.

Communication ouverte — 4.0 / 5



Attention aux autres — 3.8 / 5



Limites personnelles — 4.4 / 5



Réparation après un conflit — 3.2 / 5



Soutien pratique — 4.0 / 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 concrétise communication, attention, limites, réparation et aide pratique déclarées. Il ne juge ni votre valeur ni toute une relation.

Votre résultat en mots

Communication ouverte: Dans « Communication ouverte », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Attention aux autres: Dans « Attention aux autres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre regard sur l'attention et le soin apportés aux autres au quotidien. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Attention aux autres : 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 19: Je reconnais explicitement les efforts des autres. | Plutôt faux

Question 25: Je peux être présent pour les autres sans assumer toutes les responsabilités. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Demandez à une personne de confiance quel soutien lui serait réellement utile.

04 / VOTRE RAPPORT

Communication ouverte

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

Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Communication ouverte », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le partage des souhaits, pensées et besoins. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Deux réponses concrètes

Question 11: Je le signale à temps lorsque quelque chose devient trop lourd.

Votre réponse : En partie vrai

Question 17: Je discute des attentes avant de les considérer comme acquises.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Exprimez un souhait en parlant à la première personne et demandez le point de vue de l’autre.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Attention aux autres

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

Ce domaine décrit votre regard sur l’attention et le soin apportés aux autres au quotidien.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Attention aux autres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre regard sur l’attention et le soin apportés aux autres au quotidien. 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.

Deux réponses concrètes

Question 19: Je reconnais explicitement les efforts des autres.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 25: Je peux être présent pour les autres sans assumer toutes les responsabilités.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Demandez à une personne de confiance quel soutien lui serait réellement utile.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Limites personnelles

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

Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Limites personnelles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Deux réponses concrètes

Question 20: Je laisse les autres avoir leurs propres amitiés et intérêts.

Votre réponse : En partie vrai

Question 18: Je discute des informations qui doivent rester privées.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Écrivez une limite bienveillante et claire utile dans une situation quotidienne.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Réparation après un conflit

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

Ce domaine concerne la gestion des tensions et la reprise du dialogue après un conflit.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Réparation après un conflit », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne la gestion des tensions et la reprise du dialogue après un conflit. 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.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je peux revenir sur un désaccord après une pause.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 26: Je cherche du soutien lorsque les conflits restent régulièrement bloqués.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un désaccord mineur et nommez d'abord votre contribution souhaitée à l'échange.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Soutien pratique

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

Ce domaine explore le soutien pratique et le partage des charges.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Soutien pratique », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore le soutien pratique et le partage des charges. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Deux réponses concrètes

Question 24: Je souhaite une répartition équitable des tâches communes.

Votre réponse : En partie vrai

Question 21: Résoudre ensemble un problème quotidien peut créer de la proximité pour moi.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Proposez une aide précise et demandez si elle est souhaitée.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

09 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

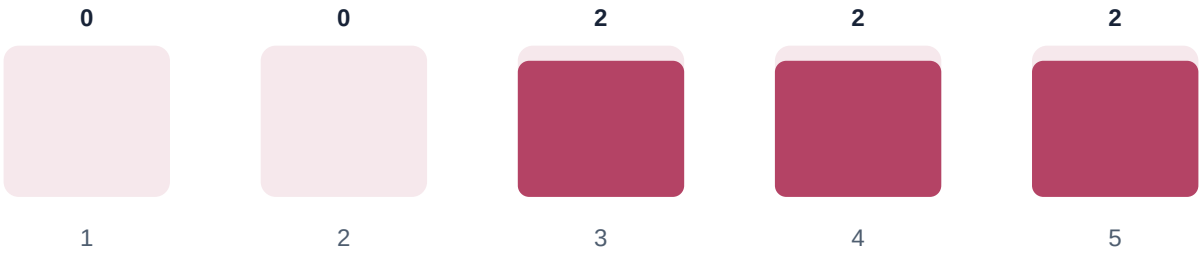
Communication ouverte

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.

10 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Demandez à une personne de confiance quel soutien lui serait réellement utile.

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 :

11 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Autoréflexion développée indépendamment, sans normes. Des valeurs élevées ne sont pas nécessairement meilleures ; le profil décrit tes réponses, pas des traits fixes.

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'exprime mes besoins aussi précisément que possible.**	Communication ouverte | Plutôt vrai
2	**Je demande comment vont les personnes autour de moi.**	Attention aux autres | En partie vrai
3	**Je connais certains besoins que je ne souhaite pas négliger.**	Limites personnelles | Tout à fait vrai
4	**Je peux revenir sur un désaccord après une pause.**	Réparation après un conflit | Plutôt faux
5	**Je pose une question plutôt que de deviner l'intention de l'autre.**	Communication ouverte | Tout à fait vrai
6	**Je peux dire non sans remettre mon affection en question.**	Limites personnelles | Plutôt vrai
7	**J'apprécie que quelqu'un partage avec moi une tâche exigeante.**	Soutien pratique | Plutôt vrai
8	**Je remarque lorsqu'une personne est oubliée dans un groupe.**	Attention aux autres | Tout à fait vrai
9	**Je respecte un non sans continuer à insister.**	Limites personnelles | Tout à fait vrai
10	**J'essaie de reconnaître ma part dans un conflit.**	Réparation après un conflit | En partie vrai
11	**Je le signale à temps lorsque quelque chose devient trop lourd.**	Communication ouverte | En partie vrai
12	**Je peux m'excuser sans attendre une réconciliation immédiate.**	Réparation après un conflit | Plutôt vrai
13	**Je montre mon affection en aidant aux tâches quotidiennes.**	Soutien pratique | Plutôt vrai
14	**Je peux écouter sans défendre immédiatement mon point de vue.**	Communication ouverte | Plutôt vrai

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je tiens compte des besoins des autres dans les projets communs.**
Attention aux autres | Plutôt vrai

16 **Je cherche une solution acceptable pour les deux personnes.**
Réparation après un conflit | En partie vrai

17 **Je discute des attentes avant de les considérer comme acquises.**
Communication ouverte | Tout à fait vrai

18 **Je discute des informations qui doivent rester privées.**
Limites personnelles | Tout à fait vrai

19 **Je reconnais explicitement les efforts des autres.**
Attention aux autres | Plutôt faux

20 **Je laisse les autres avoir leurs propres amitiés et intérêts.**
Limites personnelles | En partie vrai

21 **Résoudre ensemble un problème quotidien peut créer de la proximité pour moi.**
Soutien pratique | Tout à fait vrai

22 **J'aborde les sujets difficiles au bon moment.**
Communication ouverte | En partie vrai

23 **Je vérifie plus tard si notre accord a été utile.**
Réparation après un conflit | Plutôt faux

24 **Je souhaite une répartition équitable des tâches communes.**
Soutien pratique | En partie vrai

25 **Je peux être présent pour les autres sans assumer toutes les responsabilités.**
Attention aux autres | Tout à fait vrai

26 **Je cherche du soutien lorsque les conflits restent régulièrement bloqués.**
Réparation après un conflit | Tout à fait vrai