VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Attachement

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 25 / 25 | 5 DOMAINES DU PROFIL

1

Sécurité dans la proximité

Dans « Sécurité dans la proximité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Besoin d'être rassuré

Dans « Besoin d'être rassuré », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre souhait déclaré de retours et de réassurance. 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

Besoin d'être rassuré: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 21 & 24).

Votre première petite étape

Nommez clairement une incertitude et l'information qui vous aiderait réellement.

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.

Sécurité dans la proximité — 4.2 / 5



Besoin d’être rassuré — 3.8 / 5



Protection par la distance — 4.4 / 5



Limites personnelles — 2.8 / 5



Communication ouverte — 4.2 / 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 montre le rôle de confiance, réassurance, retrait, limites et communication. Il n’établit pas un style d’attachement fixe.

Votre résultat en mots

Sécurité dans la proximité: Dans « Sécurité dans la proximité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Besoin d’être rassuré: Dans « Besoin d’être rassuré », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre souhait déclaré de retours et de réassurance. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Besoin d’être rassuré : 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 21: Je mets mes souhaits de côté pour que quelqu'un reste avec moi. | Plutôt faux

Question 24: Je compare mon importance à celle d'autres personnes. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Nommez clairement une incertitude et l’information qui vous aiderait réellement.

04 / VOTRE RAPPORT

Sécurité dans la proximité

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

Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Sécurité dans la proximité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore votre sentiment de sécurité et de confiance dans la proximité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Deux réponses concrètes

Question 10: Je peux accepter l'affection sans chercher immédiatement un motif caché.

Votre réponse : En partie vrai

Question 18: Je peux partager des sentiments vulnérables avec une personne fiable.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel geste concret vous sécurise dans une relation ? Parlez de ce souhait.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Besoin d’être rassuré

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

Ce domaine concerne votre souhait déclaré de retours et de réassurance.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Besoin d’être rassuré », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne votre souhait déclaré de retours et de réassurance. 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 21: Je mets mes souhaits de côté pour que quelqu'un reste avec moi.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 24: Je compare mon importance à celle d'autres personnes.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Nommez clairement une incertitude et l’information qui vous aiderait réellement.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Protection par la distance

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

Ces affirmations décrivent la distance et le retrait comme moyens déclarés de gérer proximité ou tension.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Protection par la distance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent la distance et le retrait comme moyens déclarés de gérer proximité ou tension. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Deux réponses concrètes

Question 25: Lors d'un désaccord, j'ai tendance à couper le contact plutôt qu'à continuer à parler.

Votre réponse : En partie vrai

Question 19: Après une proximité intense, j'ai besoin de beaucoup de distance.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quand vous avez besoin d’espace, comment l’expliquer clairement et proposer de parler plus tard ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / 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 **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Limites personnelles », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les limites personnelles, le refus et la négociation. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je connais certains besoins que je ne souhaite pas négliger.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 13: Je respecte un non sans continuer à insister.

Votre réponse : Plutôt 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 ?

08 / 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 **4.2 / 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 20: Je peux écouter sans défendre immédiatement mon point de vue.

Votre réponse : En partie vrai

Question 23: 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 ?

09 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

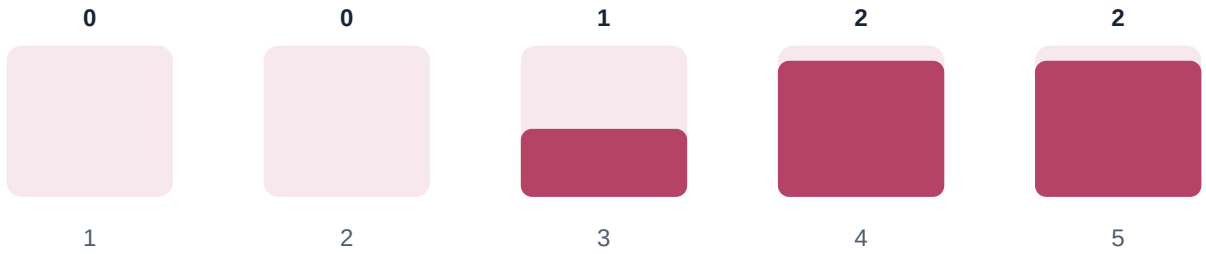
Sécurité dans la proximité

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.

10 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Besoin d’être rassuré. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Nommez clairement une incertitude et l’information qui vous aiderait réellement.

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 **Je peux demander du soutien sans me juger pour cela.**
Sécurité dans la proximité | Plutôt vrai

2 **Une réponse tardive me fait douter de l'affection de l'autre.**
Besoin d'être rassuré | En partie vrai

3 **Lorsqu'une conversation devient très personnelle, je me retire.**
Protection par la distance | Tout à fait vrai

4 **Je connais certains besoins que je ne souhaite pas négliger.**
Limites personnelles | Plutôt faux

5 **J'exprime mes besoins aussi précisément que possible.**
Communication ouverte | Plutôt vrai

6 **J'ai confiance dans le fait que la proximité peut résister à un désaccord.**
Sécurité dans la proximité | Tout à fait vrai

7 **Je préfère résoudre les difficultés seul, même lorsqu'une aide est disponible.**
Protection par la distance | Plutôt vrai

8 **Je peux dire non sans remettre mon affection en question.**
Limites personnelles | En partie vrai

9 **Je pose une question plutôt que de deviner l'intention de l'autre.**
Communication ouverte | Plutôt vrai

10 **Je peux accepter l'affection sans chercher immédiatement un motif caché.**
Sécurité dans la proximité | En partie vrai

11 **Les arrangements flous me restent longtemps à l'esprit.**
Besoin d'être rassuré | Tout à fait vrai

12 **Les attentes de proximité me donnent vite un sentiment de contrainte.**
Protection par la distance | Tout à fait vrai

13 **Je respecte un non sans continuer à insister.**
Limites personnelles | Plutôt vrai

14 **Je peux faire face à l'absence temporaire d'une personne de confiance.**
Sécurité dans la proximité | Plutôt vrai

Toutes vos réponses / SUITE

15 **J'ai souvent besoin d'être rassuré sur le fait que tout va bien entre nous.**
Besoin d’être rassuré | Plutôt vrai

16 **Je garde des centres d'intérêt en dehors d'une relation proche.**
Limites personnelles | En partie vrai

17 **Je le signale à temps lorsque quelque chose devient trop lourd.**
Communication ouverte | Tout à fait vrai

18 **Je peux partager des sentiments vulnérables avec une personne fiable.**
Sécurité dans la proximité | Tout à fait vrai

19 **Après une proximité intense, j'ai besoin de beaucoup de distance.**
Protection par la distance | Tout à fait vrai

20 **Je peux écouter sans défendre immédiatement mon point de vue.**
Communication ouverte | En partie vrai

21 **Je mets mes souhaits de côté pour que quelqu'un reste avec moi.**
Besoin d’être rassuré | Plutôt faux

22 **Je discute des informations qui doivent rester privées.**
Limites personnelles | Plutôt faux

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

24 **Je compare mon importance à celle d'autres personnes.**
Besoin d’être rassuré | Tout à fait vrai

25 **Lors d'un désaccord, j'ai tendance à couper le contact plutôt qu'à continuer à parler.**
Protection par la distance | En partie vrai