VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Panique

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

Moments soudains de peur

Dans « Moments soudains de peur », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le début et le déroulement ressentis de peurs intenses. Il ne compte pas d'attaques de panique médicalement établies. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Attention au corps

Dans « Attention au corps », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent l'attention aux sensations corporelles liées à la peur, sans déterminer leur innocuité. 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 au corps: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Séparez une observation corporelle de votre question à son sujet. Les symptômes inexpliqués nécessitent un avis médical.

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.

Moments soudains de peur — **4.2 / 5**



Attention au corps — **3.8 / 5**



Anticipation et planification — **4.4 / 5**



Revenir au quotidien — **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 distingue peur soudaine, surveillance corporelle, anticipation et répercussions. Il n’identifie ni n’exclut causes physiques ou trouble panique.

Votre résultat en mots

Moments soudains de peur: Dans « Moments soudains de peur », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le début et le déroulement ressentis de peurs intenses. Il ne compte pas d’attaques de panique médicalement établies. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention au corps: Dans « Attention au corps », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent l’attention aux sensations corporelles liées à la peur, sans déterminer leur innocuité. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention au corps : 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 9: Après l'apaisement d'une sensation, je continuais à vérifier si elle revenait. | Plutôt faux

Question 10: Après une sensation corporelle temporaire évaluée médicalement, je pouvais généralement revenir à mon activité. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Séparez une observation corporelle de votre question à son sujet. Les symptômes inexpliqués nécessitent un avis médical.

04 / VOTRE RAPPORT

Moments soudains de peur

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

Ce domaine concerne le début et le déroulement ressentis de peurs intenses. Il ne compte pas d'attaques de panique médicalement établies.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Moments soudains de peur », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le début et le déroulement ressentis de peurs intenses. Il ne compte pas d'attaques de panique médicalement établies. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de débordement déclaré / plus de débordement déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 3: L'intensité d'une peur soudaine m'a surpris.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Un bref moment de peur m'est resté à l'esprit longtemps après s'être apaisé.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Si vous le souhaitez, notez quand cela est arrivé et votre besoin après. Sans détail ni revécu nécessaire.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Attention au corps

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

Ces affirmations décrivent l’attention aux sensations corporelles liées à la peur, sans déterminer leur innocuité.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Attention au corps », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent l’attention aux sensations corporelles liées à la peur, sans déterminer leur innocuité. 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 : moins de préoccupation envahissante déclarée / plus de préoccupation envahissante déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 9: Après l'apaisement d'une sensation, je continuais à vérifier si elle revenait.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 10: Après une sensation corporelle temporaire évaluée médicalement, je pouvais généralement revenir à mon activité.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Séparez une observation corporelle de votre question à son sujet. Les symptômes inexpliqués nécessitent un avis médical.

06 / VOTRE RAPPORT

Anticipation et planification

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

Ce domaine concerne l’effet de la crainte d’un nouvel épisode sur les décisions. Prudence et planification ne sont pas en soi un trouble.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Anticipation et planification », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l’effet de la crainte d’un nouvel épisode sur les décisions. Prudence et planification ne sont pas en soi un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de pression anticipatoire déclarée / plus de pression anticipatoire déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 15: Je cherchais plusieurs fois à être rassuré avant une activité prévue.

Votre réponse : En partie vrai

Question 14: Je pouvais généralement organiser mes projets selon mes intérêts sans qu'une peur anticipée les détermine.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez une décision influencée par cette crainte. Décrivez seulement l’effet, sans vous exposer à la situation redoutée.

07 / VOTRE RAPPORT

Revenir au quotidien

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

Ce domaine décrit l’attention et la récupération après la peur. Une moyenne ne mesure ni capacité de travail ni besoin de soins.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Revenir au quotidien », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit l’attention et la récupération après la peur. Une moyenne ne mesure ni capacité de travail ni besoin de soins. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins d’effet persistant déclaré / plus d’effet persistant déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 16: Après une peur intense, une tâche ordinaire restait inachevée plus longtemps que prévu.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 18: J'avais du mal à expliquer pourquoi j'avais besoin d'une pause.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel soutien faciliterait le quotidien ? Notez un souhait précis pour un proche fiable ou un professionnel.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Moments soudains de peur

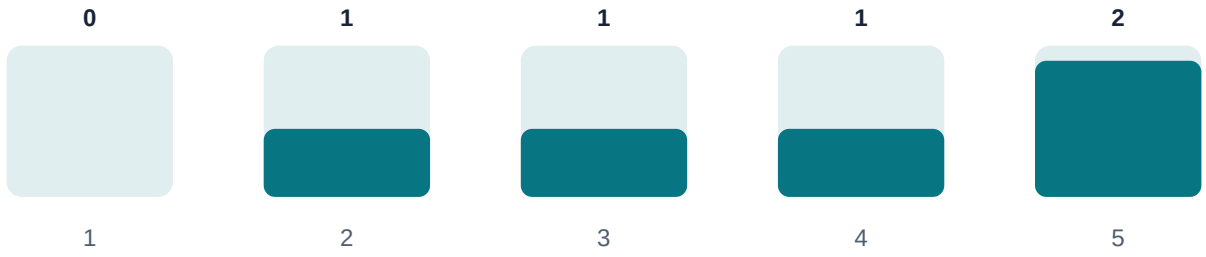
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

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 : Attention au corps. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Séparez une observation corporelle de votre question à son sujet. Les symptômes inexpliqués nécessitent un avis médical.

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

Énoncés originaux sans validation clinique. Les moyennes décrivent seulement ton adhésion dans quatre domaines. Elles n’identifient pas de trouble panique et n’estiment ni gravité ni probabilité de maladie. Les moments de peur peuvent avoir diverses causes. Les symptômes physiques nouveaux, graves ou inexpliqués nécessitent une évaluation médicale indépendante ; ce questionnaire ne peut exclure une cause physique aiguë.

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 : 2026-10-29.27 | 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 **Une forte vague de peur a interrompu ma journée de manière inattendue.**
Moments soudains de peur | Plutôt vrai

2 **Lors d'un moment de peur, j'avais du mal à suivre ce qui se passait autour de moi.**
Moments soudains de peur | Tout à fait vrai

3 **L'intensité d'une peur soudaine m'a surpris.**
Moments soudains de peur | En partie vrai

4 **Même dans un moment de peur, je pouvais généralement dire ce dont j'avais besoin.**
Moments soudains de peur | Plutôt faux | score inversé

5 **Un bref moment de peur m'est resté à l'esprit longtemps après s'être apaisé.**
Moments soudains de peur | Tout à fait vrai

6 **Lorsque j'étais nerveux, je surveillais plusieurs fois les changements dans mon corps.**
Attention au corps | En partie vrai

7 **Une sensation corporelle inhabituelle captait rapidement toute mon attention.**
Attention au corps | Tout à fait vrai

8 **J'avais du mal à séparer une observation corporelle de mon inquiétude à son sujet.**
Attention au corps | Plutôt vrai

9 **Après l'apaisement d'une sensation, je continuais à vérifier si elle revenait.**
Attention au corps | Plutôt faux

10 **Après une sensation corporelle temporaire évaluée médicalement, je pouvais généralement revenir à mon activité.**
Attention au corps | Pas du tout vrai | score inversé

11 **Avant une activité, je pensais à la possibilité d'y ressentir une peur intense.**
Anticipation et planification | Tout à fait vrai

12 **J'ai modifié un projet par crainte d'un nouveau moment d'angoisse intense.**
Anticipation et planification | Plutôt vrai

13 **Même avant des trajets ordinaires, je pensais à la manière d'obtenir du soutien si nécessaire.**
Anticipation et planification | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14 **Je pouvais généralement organiser mes projets selon mes intérêts sans qu'une peur anticipée les détermine.**

Anticipation et planification | Pas du tout vrai | score inversé

15 **Je cherchais plusieurs fois à être rassuré avant une activité prévue.**

Anticipation et planification | En partie vrai

16 **Après une peur intense, une tâche ordinaire restait inachevée plus longtemps que prévu.**

Revenir au quotidien | Plutôt faux

17 **Après ces moments, j'avais besoin de plus de repos que mon quotidien ne le permettait.**

Revenir au quotidien | En partie vrai

18 **J'avais du mal à expliquer pourquoi j'avais besoin d'une pause.**

Revenir au quotidien | Plutôt vrai

19 **Une fois le moment de peur passé, je pouvais généralement reprendre ma routine.**

Revenir au quotidien | En partie vrai | score inversé

20 **Les pensées concernant ces moments compliquaient ma participation à des activités agréables.**

Revenir au quotidien | Plutôt faux