VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Pauses et rythme

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

Choisir un rythme

Dans « Choisir un rythme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les préférences de rythme des activités quotidiennes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Lieux de pause

Dans « Lieux de pause », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne vos préférences de lieux et cadres de pause. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Lieux de pause: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 18 & 7).

Votre première petite étape

Choisissez un lieu de pause selon vos préférences.

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.

Choisir un rythme — **4.2 / 5**



Lieux de pause — **3.5 / 5**



Temps non planifié — **4.8 / 5**



Organiser les transitions — **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 rythme, lieux de pause, transitions et moments libres. Il n’évalue ni résilience ni capacité de travail.

Votre résultat en mots

Choisir un rythme: Dans « Choisir un rythme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les préférences de rythme des activités quotidiennes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Lieux de pause: Dans « Lieux de pause », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne vos préférences de lieux et cadres de pause. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Lieux de pause : 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 18: Je choisis un lieu selon le temps disponible. | Me correspond peu

Question 7: Je distingue un lieu de pause de mon espace de travail habituel. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Choisissez un lieu de pause selon vos préférences.

04 / VOTRE RAPPORT

Choisir un rythme

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

Ce domaine décrit les préférences de rythme des activités quotidiennes.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choisir un rythme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les préférences de rythme des activités quotidiennes. 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 prends le temps d'essayer une nouvelle activité.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 15: Je distingue la pression temporelle extérieure d'un objectif que je me fixe.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez deux rythmes pour une activité simple et choisissez votre préférence.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Lieux de pause

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

Ce domaine concerne vos préférences de lieux et cadres de pause.

Votre valeur de réponse **3.5 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Lieux de pause », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne vos préférences de lieux et cadres de pause. 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.

Sens de l'échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 18: Je choisis un lieu selon le temps disponible.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 7: Je distingue un lieu de pause de mon espace de travail habituel.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un lieu de pause selon vos préférences.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Temps non planifié

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

Ce domaine décrit les moments libres sans objectif de performance.

Votre valeur de réponse **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Temps non planifié », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les moments libres sans objectif de performance. 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 9: Parfois, je profite simplement de mon environnement.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Question 17: Je peux passer une pause sans résultat visible.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Laissez un petit créneau sans programme et observez votre envie.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Organiser les transitions

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

Ce domaine décrit les transitions entre activités ordinaires.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Organiser les transitions », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit les transitions entre activités ordinaires. 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 regarde brièvement l'étape suivante avant de changer de tâche.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 8: Je me laisse le temps de prendre mes repères après un long trajet.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Prévoyez une brève transition entre deux activités différentes.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

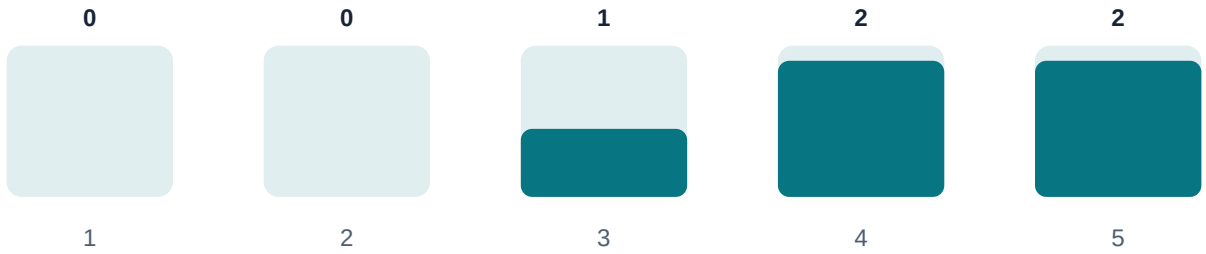
Choisir un rythme

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 : Lieux de pause. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Choisissez un lieu de pause selon vos préférences.

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 choisis mon propre rythme pour les loisirs.**	Choisir un rythme | Me correspond assez bien
2	**Je connais un endroit où j'aime faire une courte pause.**	Lieux de pause | Me correspond en partie
3	**Je laisse de petits moments libres sans programme.**	Temps non planifié | Me correspond
4	**Je regarde brièvement l'étape suivante avant de changer de tâche.**	Organiser les transitions | Me correspond peu
5	**Je conviens d'un rythme lorsque je me déplace avec d'autres personnes.**	Choisir un rythme | Me correspond
6	**Je note ce qui reste en suspens dans une tâche interrompue.**	Organiser les transitions | Me correspond en partie
7	**Je distingue un lieu de pause de mon espace de travail habituel.**	Lieux de pause | Me correspond
8	**Je me laisse le temps de prendre mes repères après un long trajet.**	Organiser les transitions | Me correspond assez bien
9	**Parfois, je profite simplement de mon environnement.**	Temps non planifié | Me correspond assez bien
10	**Je prends le temps d'essayer une nouvelle activité.**	Choisir un rythme | Me correspond en partie
11	**Je décide si je souhaite de la compagnie pendant une pause.**	Lieux de pause | Me correspond assez bien
12	**Je dis quand je souhaite changer lors d'activités partagées.**	Organiser les transitions | Me correspond en partie
13	**Je ne remplis pas chaque attente avec mon téléphone.**	Temps non planifié | Me correspond
14	**Je dis aux autres quand je souhaite davantage de temps pour une étape.**	Choisir un rythme | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je distingue la pression temporelle extérieure d'un objectif que je me fixe.**

Choisir un rythme | Me correspond

16 **Je termine une petite tâche avant d'en commencer une autre.**

Organiser les transitions | Me correspond peu

17 **Je peux passer une pause sans résultat visible.**

Temps non planifié | Me correspond

18 **Je choisis un lieu selon le temps disponible.**

Lieux de pause | Me correspond peu