VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Stress post-traumatique

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

Souvenirs indésirables

Dans « Souvenirs indésirables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des rappels dans votre attention. Vous n'avez pas à dévoiler l'expérience. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Tension et repos

Dans « Tension et repos », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la vigilance et le repos ressenti. Ces expériences ne sont pas spécifiques au TSPT et peuvent avoir de nombreuses causes. 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

Tension et repos: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Quelles conditions actuelles permettraient plus de repos ? Nommez une aide pratique sans expliquer la cause.

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.

Souvenirs indésirables **4.2 / 5**



Tension et repos **3.8 / 5**



Proximité et lien **4.4 / 5**



Quotidien et besoin de sécurité **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 rappels actuels, tension, lien et besoins. Il n’évalue ni critère traumatique ni TSPT ; aucun détail des événements n’est requis.

Votre résultat en mots

Souvenirs indésirables: Dans « Souvenirs indésirables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des rappels dans votre attention. Vous n’avez pas à dévoiler l’expérience. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Tension et repos: Dans « Tension et repos », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la vigilance et le repos ressenti. Ces expériences ne sont pas spécifiques au TSPT et peuvent avoir de nombreuses causes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Tension et repos : 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: Dans un cadre calme adapté, je pouvais généralement me détendre un peu. | Plutôt vrai

Question 10: Le sentiment de devoir rester vigilant perturbait mon repos du soir. | Tout à fait vrai

> **Envisagez une situation quotidienne possible**
>
> Quelles conditions actuelles permettraient plus de repos ? Nommez une aide pratique sans expliquer la cause.

04 / VOTRE RAPPORT

Souvenirs indésirables

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

Ce domaine décrit la place des rappels dans votre attention. Vous n’avez pas à dévoiler l’expérience.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Souvenirs indésirables », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des rappels dans votre attention. Vous n’avez pas à dévoiler l’expérience. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de préoccupation envahissante déclarée / plus de préoccupation envahissante déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 3: Après un rappel indésirable, j'ai eu besoin de temps pour revenir à mon activité.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Un rappel semblait plus proche du présent que je ne le souhaitais.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Si cela convient, notez seulement votre souhait actuel de calme, de repères ou d’aide. Omettez les détails des événements.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Tension et repos

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

Ce domaine concerne la vigilance et le repos ressenti. Ces expériences ne sont pas spécifiques au TSPT et peuvent avoir de nombreuses causes.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Tension et repos », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la vigilance et le repos ressenti. Ces expériences ne sont pas spécifiques au TSPT et peuvent avoir de nombreuses causes. 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 tension déclarée / plus de tension déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 9: Dans un cadre calme adapté, je pouvais généralement me détendre un peu.

Votre réponse : Plutôt vrai (score inversé dans le calcul)

Question 10: Le sentiment de devoir rester vigilant perturbait mon repos du soir.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelles conditions actuelles permettraient plus de repos ? Nommez une aide pratique sans expliquer la cause.

06 / VOTRE RAPPORT

Proximité et lien

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

Ces affirmations explorent votre vécu actuel du contact et du soutien, sans évaluer relations ni fiabilité d'autrui.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Proximité et lien », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations explorent votre vécu actuel du contact et du soutien, sans évaluer relations ni fiabilité d'autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de distance déclarée / plus de distance déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 15: La crainte de ne pas être compris m'empêchait d'exprimer un besoin présent.

Votre réponse : En partie vrai

Question 14: Je pouvais passer du temps avec une personne adaptée sans dévoiler plus que je ne le souhaitais.

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

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel contact serait bienvenu : écoute, aide pratique ou compagnie ? Vous décidez de partager ou non, et avec qui.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Quotidien et besoin de sécurité

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

Ce domaine décrit l’organisation quotidienne avec des effets persistants pénibles, sans déterminer sécurité réelle d’un lieu ni traitement adapté.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Quotidien et besoin de sécurité », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit l’organisation quotidienne avec des effets persistants pénibles, sans déterminer sécurité réelle d’un lieu ni traitement adapté. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins de limitation déclarée / plus de limitation déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 16: J'avais besoin de plus de préparation pour me sentir assez protégé lors d'activités ordinaires.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 18: De petits changements dans mon programme quotidien demandaient plus d'énergie que d'habitude.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez au plus une petite aide pratique souhaitée pour les prochains jours. Il ne s’agit pas de chercher des rappels ou de dépasser vos limites.

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Souvenirs indésirables

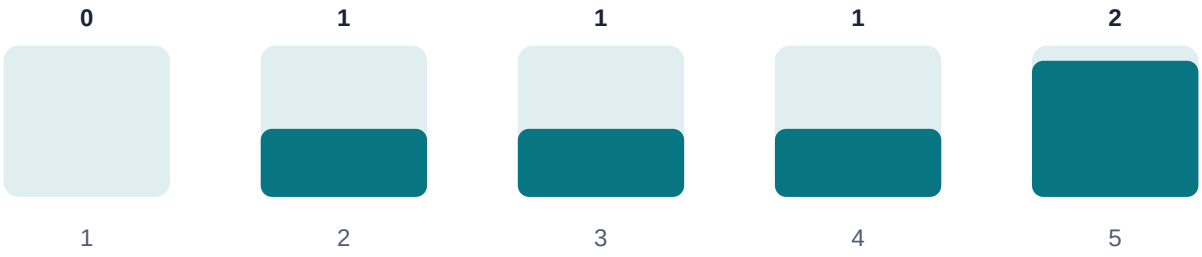
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelles conditions actuelles permettraient plus de repos ? Nommez une aide pratique sans expliquer la cause.

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, distincts de la PCL-5 et des questionnaires de trauma cliniquement validés. Ils n’établissent ni événement répondant aux critères ni critères diagnostiques. Les moyennes décrivent certaines expériences sans identifier TSPT ou TSPT complexe ni distinguer les troubles. Des valeurs faibles n’excluent pas un besoin de soutien. Aucun traitement du trauma ou exercice d’exposition n’est fourni.

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	**Un rappel d'une expérience éprouvante s'est imposé alors que je faisais autre chose.**	Souvenirs indésirables | Plutôt vrai
2	**Une impression quotidienne a déclenché un rappel d'une intensité inattendue.**	Souvenirs indésirables | Tout à fait vrai
3	**Après un rappel indésirable, j'ai eu besoin de temps pour revenir à mon activité.**	Souvenirs indésirables | En partie vrai
4	**Lorsqu'un rappel survenait, je pouvais généralement rester orienté dans mon environnement présent.**	Souvenirs indésirables | Plutôt faux | score inversé
5	**Un rappel semblait plus proche du présent que je ne le souhaitais.**	Souvenirs indésirables | Tout à fait vrai
6	**Même dans un cadre familier, je surveillais particulièrement ce qui se passait autour de moi.**	Tension et repos | En partie vrai
7	**Un bruit inattendu m'a laissé tendu plus longtemps que prévu.**	Tension et repos | Tout à fait vrai
8	**Après la fin d'une situation, mon corps restait parfois en alerte.**	Tension et repos | Plutôt vrai
9	**Dans un cadre calme adapté, je pouvais généralement me détendre un peu.**	Tension et repos | Plutôt vrai | score inversé
10	**Le sentiment de devoir rester vigilant perturbait mon repos du soir.**	Tension et repos | Tout à fait vrai
11	**Je me sentais intérieurement distant même avec des personnes familières.**	Proximité et lien | Tout à fait vrai
12	**J'avais du mal à percevoir un geste de soutien comme aidant.**	Proximité et lien | Plutôt vrai
13	**Je me retirais alors qu'une partie de moi souhaitait de la compagnie.**	Proximité et lien | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14	**Je pouvais passer du temps avec une personne adaptée sans dévoiler plus que je ne le souhaitais.** Proximité et lien | Pas du tout vrai | score inversé
15	**La crainte de ne pas être compris m'empêchait d'exprimer un besoin présent.** Proximité et lien | En partie vrai
16	**J'avais besoin de plus de préparation pour me sentir assez protégé lors d'activités ordinaires.** Quotidien et besoin de sécurité | Plutôt faux
17	**La crainte de rappels éprouvants limitait mon choix d'activités quotidiennes.** Quotidien et besoin de sécurité | En partie vrai
18	**De petits changements dans mon programme quotidien demandaient plus d'énergie que d'habitude.** Quotidien et besoin de sécurité | Plutôt vrai
19	**Je pouvais généralement repérer mes besoins quotidiens et leur faire un peu de place.** Quotidien et besoin de sécurité | En partie vrai | score inversé
20	**Les suites d'une expérience éprouvante compliquaient l'achèvement de tâches ordinaires.** Quotidien et besoin de sécurité | Plutôt faux