VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Sensibilité

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

Environnement calme

Dans « Environnement calme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour des lieux calmes et dégagés. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Remarquer les détails

Dans « Remarquer les détails », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l'attention aux détails sensoriels quotidiens, pas un talent particulier. 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

Remarquer les détails: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 13 & 19).

Votre première petite étape

Notez trois détails remarqués aujourd'hui dans un lieu familier.

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.

Environnement calme — **4.2 / 5**



Remarquer les détails — **3.8 / 5**



Compagnie animée — **4.4 / 5**



Façonner son propre rythme — **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 montre si calme, détails sensoriels, échanges animés ou pauses choisies ressortent. Il n’établit ni capacité sensorielle spéciale ni diagnostic de haute sensibilité.

Votre résultat en mots

Environnement calme: Dans « Environnement calme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour des lieux calmes et dégagés. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Remarquer les détails: Dans « Remarquer les détails », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l’attention aux détails sensoriels quotidiens, pas un talent particulier. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Remarquer les détails : 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 13: Je remarque les changements de bruit de fond. | Me correspond peu

Question 19: J'aime découvrir de petits détails en me promenant. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Notez trois détails remarqués aujourd’hui dans un lieu familier.

04 / VOTRE RAPPORT

Environnement calme

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

Ce domaine décrit votre préférence pour des lieux calmes et dégagés.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Environnement calme », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour des lieux calmes et dégagés. 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 12: J'apprécie les pièces peu encombrées.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 20: J'apprécie les moments sans contenu médiatique en fond.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez un lieu calme et un lieu animé sans juger l’un supérieur.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Remarquer les détails

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

Ce domaine concerne l’attention aux détails sensoriels quotidiens, pas un talent particulier.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Remarquer les détails », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne l’attention aux détails sensoriels quotidiens, pas un talent particulier. 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 : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 13: Je remarque les changements de bruit de fond.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: J'aime découvrir de petits détails en me promenant.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez trois détails remarqués aujourd’hui dans un lieu familier.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Compagnie animée

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

Ce domaine décrit votre préférence pour des situations sociales animées.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Compagnie animée », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour des situations sociales animées. 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 18: J'aime les rencontres spontanées du quotidien.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 17: J'aime alterner entre écouter et parler.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pensez à une rencontre dont le rythme vous a plu. Qu’est-ce qui vous convenait ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Façonner son propre rythme

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

Ce domaine concerne le choix entre calme et activité selon vos préférences.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Façonner son propre rythme », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne le choix entre calme et activité selon vos préférences. 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 laisse du temps non planifié après les événements.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 8: J'alterne délibérément activités calmes et animées.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Prévoyez une pause facultative lors d’une sortie et voyez si vous souhaitez l’utiliser.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

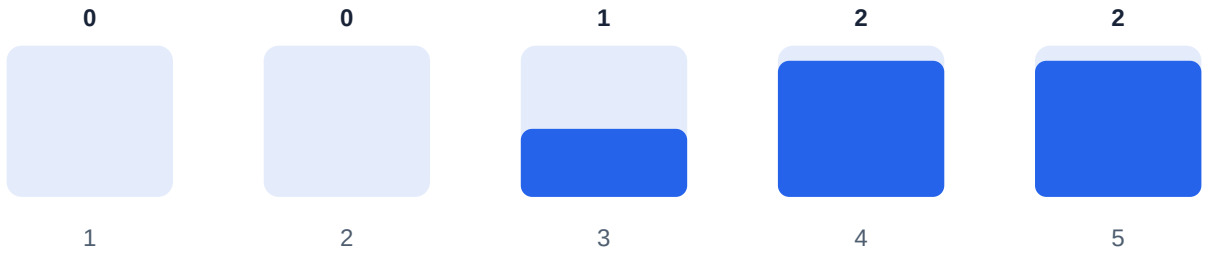
Environnement calme

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Notez trois détails remarqués aujourd’hui dans un lieu familier.

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	**J'aime lire dans un endroit calme.**	Environnement calme | Me correspond assez bien
2	**Je prête attention à l'éclairage d'une pièce.**	Remarquer les détails | Me correspond en partie
3	**J'apprécie les conversations animées en groupe.**	Compagnie animée | Me correspond
4	**Je laisse du temps non planifié après les événements.**	Façonner son propre rythme | Me correspond peu
5	**J'aime toucher différentes matières.**	Remarquer les détails | Me correspond
6	**Je décide du temps que je passe à une rencontre.**	Façonner son propre rythme | Me correspond en partie
7	**J'aime les pièces où peu de sons se superposent.**	Environnement calme | Me correspond
8	**J'alterne délibérément activités calmes et animées.**	Façonner son propre rythme | Me correspond assez bien
9	**Je prête attention aux odeurs en cuisinant.**	Remarquer les détails | Me correspond assez bien
10	**Je me rends parfois volontairement dans un endroit animé.**	Compagnie animée | Me correspond assez bien
11	**Je précise le cadre que je préfère pour une rencontre.**	Façonner son propre rythme | Me correspond en partie
12	**J'apprécie les pièces peu encombrées.**	Environnement calme | Me correspond en partie
13	**Je remarque les changements de bruit de fond.**	Remarquer les détails | Me correspond peu
14	**J'apprécie les activités partagées qui font bouger.**	Compagnie animée | Me correspond

Toutes vos réponses / SUITE

15	**Je prévois une pause lors des longues sorties.**	Façonner son propre rythme | Me correspond peu
16	**J'aime faire mes achats aux heures calmes.**	Environnement calme | Me correspond assez bien
17	**J'aime alterner entre écouter et parler.**	Compagnie animée | Me correspond
18	**J'aime les rencontres spontanées du quotidien.**	Compagnie animée | Me correspond en partie
19	**J'aime découvrir de petits détails en me promenant.**	Remarquer les détails | Me correspond
20	**J'apprécie les moments sans contenu médiatique en fond.**	Environnement calme | Me correspond