VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

# Flexibilité

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

## Routines familières

Dans « Routines familières », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour les routines pratiques récurrentes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

## Organisation utile

Dans « Organisation utile », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les systèmes d'organisation choisis, pas un jugement sur le rangement. 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

Organisation utile: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 16 & 19).

### Votre première petite étape

Vérifiez si votre système facilite la recherche dans une petite zone.

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.

**Routines familières** — **4.2 / 5**




**Organisation utile** — **3.8 / 5**




**Variation spontanée** — **4.4 / 5**




**Trouver une souplesse commune** — **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 routines, organisation, variation et règles communes. Routines et ouverture peuvent ressortir ensemble.

## Votre résultat en mots

Routines familières: Dans « Routines familières », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour les routines pratiques récurrentes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Organisation utile: Dans « Organisation utile », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les systèmes d’organisation choisis, pas un jugement sur le rangement. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

## Organisation utile : 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 16: J'utilise des noms compréhensibles pour les fichiers numériques. | Me correspond peu

Question 19: Je conçois des systèmes d'organisation partagés avec les personnes concernées. | Me correspond

> **Envisagez une situation quotidienne possible**
>
> Vérifiez si votre système facilite la recherche dans une petite zone.

04 / VOTRE RAPPORT

# Routines familières

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

Ce domaine décrit votre préférence pour les routines pratiques récurrentes.

**Votre valeur de réponse** **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Routines familières », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour les routines pratiques récurrentes. 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 11: J'aime les accords clairs concernant les tâches ménagères partagées.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 20: Je vérifie si une habitude me fait encore économiser des efforts.

Votre réponse : Me correspond

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Choisissez une routine à garder et nommez son utilité.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

05 / VOTRE RAPPORT

# Organisation utile

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

Ce domaine concerne les systèmes d’organisation choisis, pas un jugement sur le rangement.

**Votre valeur de réponse** **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Organisation utile », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les systèmes d’organisation choisis, pas un jugement sur le rangement. 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 16: J'utilise des noms compréhensibles pour les fichiers numériques.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: Je conçois des systèmes d'organisation partagés avec les personnes concernées.

Votre réponse : Me correspond

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Vérifiez si votre système facilite la recherche dans une petite zone.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

06 / VOTRE RAPPORT

# Variation spontanée

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

Ce domaine décrit votre préférence pour de petites variations quotidiennes.

**Votre valeur de réponse** **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Variation spontanée », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre préférence pour de petites variations 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 17: Je laisse délibérément certains détails de planification ouverts.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 14: Je peux essayer provisoirement une solution pratique.

Votre réponse : Me correspond

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Choisissez une situation sans enjeu important pour essayer un autre enchaînement.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

07 / VOTRE RAPPORT

# Trouver une souplesse commune

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

Ce domaine concerne les accords entre différentes préférences quotidiennes.

**Votre valeur de réponse** **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Trouver une souplesse commune », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne les accords entre différentes préférences quotidiennes. 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 demande aux autres quels accords comptent pour eux.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 10: Je distingue les règles communes des préférences personnelles.

Votre réponse : Me correspond assez bien

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Pour une activité commune, discutez de ce qui doit être fixé ou rester ouvert.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

08 / VOTRE RAPPORT

# Vos valeurs clairement expliquées

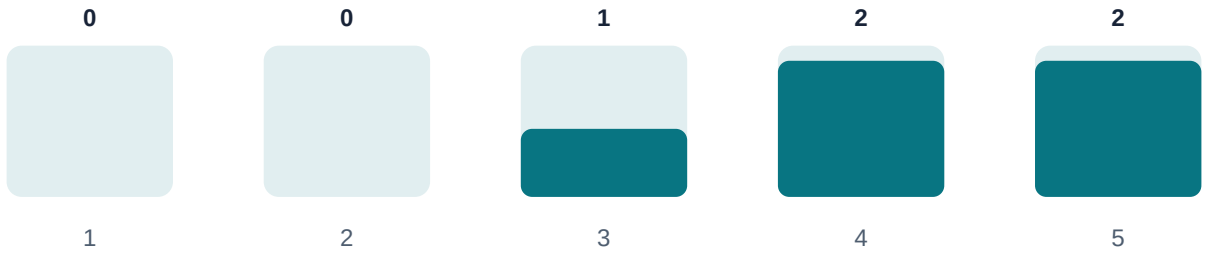
## Routines familières

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

2

### Cette semaine : explorer une perspective

Vérifiez si votre système facilite la recherche dans une petite zone.

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 effectuer les tâches récurrentes dans un ordre familier.** | Routines familières \| Me correspond assez bien |
| 2 | **J'organise les objets pour pouvoir les retrouver.** | Organisation utile \| Me correspond en partie |
| 3 | **J'aime modifier mes projets de loisirs lorsqu'une occasion adaptée se présente.** | Variation spontanée \| Me correspond |
| 4 | **Je demande aux autres quels accords comptent pour eux.** | Trouver une souplesse commune \| Me correspond peu |
| 5 | **J'utilise des emplacements fixes pour les objets fréquents.** | Routines familières \| Me correspond |
| 6 | **Je distingue les objets fréquemment nécessaires de ceux rarement utilisés.** | Organisation utile \| Me correspond |
| 7 | **J'essaie parfois un ordre différent pour les tâches simples.** | Variation spontanée \| Me correspond assez bien |
| 8 | **Je laisse une place aux nouvelles propositions lors des sorties partagées.** | Variation spontanée \| Me correspond |
| 9 | **Je laisse les autres utiliser leur propre méthode pratique.** | Trouver une souplesse commune \| Me correspond en partie |
| 10 | **Je distingue les règles communes des préférences personnelles.** | Trouver une souplesse commune \| Me correspond assez bien |
| 11 | **J'aime les accords clairs concernant les tâches ménagères partagées.** | Routines familières \| Me correspond en partie |
| 12 | **Je laisse de la place aux nouveaux objets.** | Organisation utile \| Me correspond assez bien |
| 13 | **Je cherche une solution pratique lorsque les préférences diffèrent.** | Trouver une souplesse commune \| Me correspond en partie |
| 14 | **Je peux essayer provisoirement une solution pratique.** | Variation spontanée \| Me correspond |

## Toutes vos réponses / SUITE

**15** **Je conviens de la manière de communiquer les changements de projets communs.**
Trouver une souplesse commune | Me correspond peu

**16** **J'utilise des noms compréhensibles pour les fichiers numériques.**
Organisation utile | Me correspond peu

**17** **Je laisse délibérément certains détails de planification ouverts.**
Variation spontanée | Me correspond en partie

**18** **Je planifie les tâches régulières d'entretien ou de rangement.**
Routines familières | Me correspond assez bien

**19** **Je conçois des systèmes d'organisation partagés avec les personnes concernées.**
Organisation utile | Me correspond

**20** **Je vérifie si une habitude me fait encore économiser des efforts.**
Routines familières | Me correspond