VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Rythme quotidien

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

Repères réguliers

Dans « Repères réguliers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour des repères récurrents. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Choisir la variété

Dans « Choisir la variété », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la variété volontairement choisie dans la journée. 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

Choisir la variété: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 17 & 19).

Votre première petite étape

Lors d'une journée adaptée, combinez deux types d'activité.

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.

Repères réguliers **4.2 / 5**



Choisir la variété **3.8 / 5**



Un enchaînement adapté **4.4 / 5**



Faire une place aux pauses **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 compare routines, variété, ordre des tâches et plages libres. Il ne détermine pas un emploi du temps idéal.

Votre résultat en mots

Repères réguliers: Dans « Repères réguliers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour des repères récurrents. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Choisir la variété: Dans « Choisir la variété », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la variété volontairement choisie dans la journée. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Choisir la variété : 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 17: J'alterne activités seul et avec d'autres personnes. | Me correspond peu

Question 19: Je garde mes programmes habituels ouverts à une occasion adaptée. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Lors d’une journée adaptée, combinez deux types d’activité.

04 / VOTRE RAPPORT

Repères réguliers

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

Ces affirmations décrivent votre préférence pour des repères récurrents.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Repères réguliers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations décrivent votre préférence pour des repères récurrents. 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 13: Je planifie à l'avance les courses récurrentes.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 20: Je vérifie parfois si une routine régulière me convient encore.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un repère quotidien apprécié sans figer toute la journée.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Choisir la variété

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

Ce domaine concerne la variété volontairement choisie dans la journée.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Choisir la variété », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la variété volontairement choisie dans la journée. 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 17: J'alterne activités seul et avec d'autres personnes.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 19: Je garde mes programmes habituels ouverts à une occasion adaptée.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Lors d’une journée adaptée, combinez deux types d’activité.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Un enchaînement adapté

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

Ce domaine décrit la place des activités dans votre enchaînement quotidien.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Un enchaînement adapté », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des activités dans votre enchaînement quotidien. 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 16: J'adapte l'ordre des tâches lorsque de nouvelles informations arrivent.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 14: J'organise aussi les tâches selon le matériel nécessaire.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez deux horaires pour une tâche sans en faire une norme de performance.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Faire une place aux pauses

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

Ce domaine concerne l’organisation des pauses, sans évaluation médicale.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Faire une place aux pauses », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne l’organisation des pauses, sans évaluation médicale. 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 une marge entre deux activités prévues.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 8: Je décide de passer une pause seul ou avec d'autres personnes.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Planifiez un petit intervalle libre et utilisez-le à votre guise.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

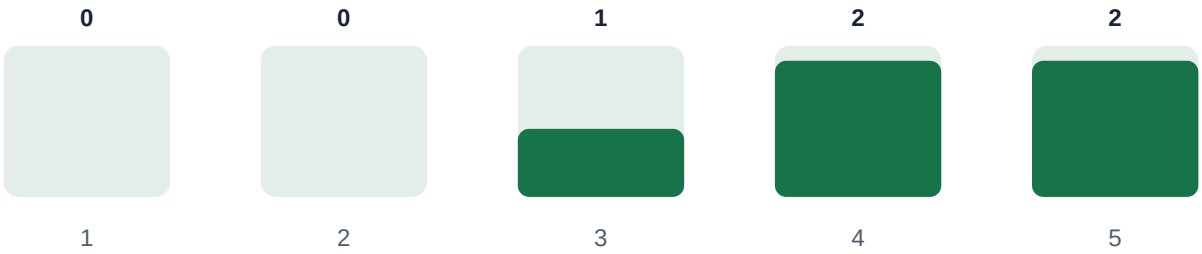
Repères réguliers

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Lors d’une journée adaptée, combinez deux types d’activité.

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 les horaires réguliers pour les tâches quotidiennes.**	Repères réguliers | Me correspond assez bien
2	**J'aime passer d'une activité à une autre.**	Choisir la variété | Me correspond en partie
3	**Je réfléchis à la tâche à réaliser en premier.**	Un enchaînement adapté | Me correspond
4	**Je laisse une marge entre deux activités prévues.**	Faire une place aux pauses | Me correspond peu
5	**Je place les tâches exigeantes à un moment qui me convient.**	Un enchaînement adapté | Me correspond assez bien
6	**Je change délibérément d'activité pendant une pause.**	Faire une place aux pauses | Me correspond en partie
7	**Je laisse une place à une idée spontanée.**	Choisir la variété | Me correspond
8	**Je décide de passer une pause seul ou avec d'autres personnes.**	Faire une place aux pauses | Me correspond assez bien
9	**J'aime utiliser un planning hebdomadaire pour me repérer.**	Repères réguliers | Me correspond
10	**J'aime effectuer certaines tâches dans des endroits différents.**	Choisir la variété | Me correspond assez bien
11	**Je regroupe les déplacements lorsque c'est pratique.**	Un enchaînement adapté | Me correspond
12	**Je laisse parfois les petites attentes inoccupées.**	Faire une place aux pauses | Me correspond en partie
13	**Je planifie à l'avance les courses récurrentes.**	Repères réguliers | Me correspond en partie
14	**J'organise aussi les tâches selon le matériel nécessaire.**	Un enchaînement adapté | Me correspond

Toutes vos réponses / SUITE

15	**Je tiens compte des pauses dans les programmes quotidiens partagés.**	Faire une place aux pauses | Me correspond peu
16	**J'adapte l'ordre des tâches lorsque de nouvelles informations arrivent.**	Un enchaînement adapté | Me correspond en partie
17	**J'alterne activités seul et avec d'autres personnes.**	Choisir la variété | Me correspond peu
18	**Je conviens des routines régulières avec les autres.**	Repères réguliers | Me correspond assez bien
19	**Je garde mes programmes habituels ouverts à une occasion adaptée.**	Choisir la variété | Me correspond
20	**Je vérifie parfois si une routine régulière me convient encore.**	Repères réguliers | Me correspond