VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Incertitude

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 24 / 24 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Organiser l’information

Dans « Organiser l’information », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le traitement de l’information avant les décisions quotidiennes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

2

Envisager les options

Dans « Envisager les options », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la comparaison des options dans les décisions ordinaires. 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

Envisager les options: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 11 & 16).

Votre première petite étape

Comparez deux options selon trois critères personnels.

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.

Organiser l’information **4.0 / 5**



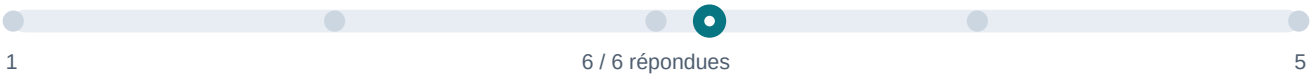
Envisager les options **3.7 / 5**



Essayer de petites décisions **4.3 / 5**



Laisser les possibilités ouvertes **3.2 / 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 la vérification d'informations, la comparaison d'options, les petits essais et les questions laissées ouvertes. Il ne mesure pas l'anxiété.

Votre résultat en mots

Organiser l'information: Dans « Organiser l'information », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le traitement de l'information avant les décisions quotidiennes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Envisager les options: Dans « Envisager les options », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la comparaison des options dans les décisions ordinaires. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Envisager les options : 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 11: Je demande quelles décisions pourront être modifiées plus tard. | Me correspond peu

Question 16: Je distingue un souhait d'une condition indispensable. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Comparez deux options selon trois critères personnels.

04 / VOTRE RAPPORT

Organiser l’information

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

Ce domaine décrit le traitement de l’information avant les décisions quotidiennes.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Organiser l’information », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit le traitement de l’information avant les décisions 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 compare les informations de plusieurs sources adaptées.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 18: Je décide quand j'ai assez d'informations pour faire un petit pas.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Pour une petite décision, séparez faits, inconnues et suppositions.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Envisager les options

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

Ce domaine décrit la comparaison des options dans les décisions ordinaires.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Envisager les options », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la comparaison des options dans les décisions ordinaires. 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 11: Je demande quelles décisions pourront être modifiées plus tard.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 16: Je distingue un souhait d'une condition indispensable.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comparez deux options selon trois critères personnels.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Essayer de petites décisions

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

Ce domaine concerne de petits essais quotidiens, pas des techniques cliniques.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Essayer de petites décisions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne de petits essais quotidiens, pas des techniques cliniques. 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 19: Je prends de petites décisions sans pouvoir tout prévoir.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 15: Après une expérience, je décide si je souhaite continuer.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une décision quotidienne facilement réversible et un moment pour la revoir.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Laisser les possibilités ouvertes

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

Ce domaine décrit ce que vous réglez maintenant ou laissez pour plus tard.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Laisser les possibilités ouvertes », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit ce que vous réglez maintenant ou laissez pour plus tard. 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 4: Je décide quand revenir sur une question en suspens.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 24: Je peux accepter un plan comportant des points explicitement ouverts.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez quand revenir à une question ouverte.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

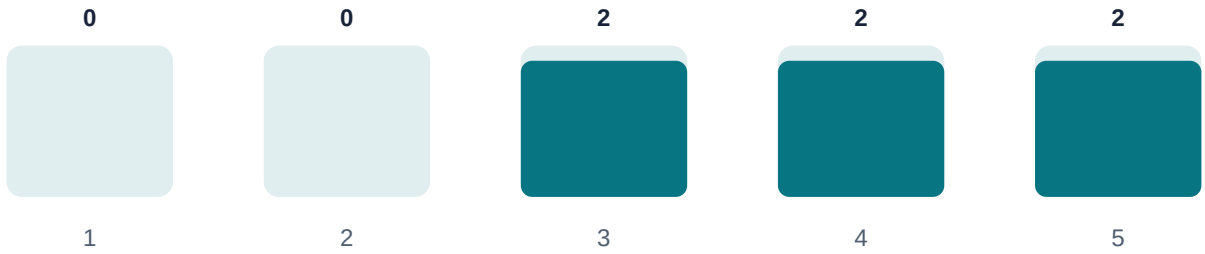
Organiser l’information

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 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 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 : Envisager les options. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Comparez deux options selon trois critères personnels.

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 distingue les informations confirmées des suppositions.**	Organiser l'information | Me correspond assez bien
2	**Je cherche plusieurs façons de réaliser un projet.**	Envisager les options | Me correspond en partie
3	**Pour les petites décisions, j'essaie une version limitée.**	Essayer de petites décisions | Me correspond
4	**Je décide quand revenir sur une question en suspens.**	Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond peu
5	**Je note les questions ouvertes avant une décision.**	Organiser l'information | Me correspond
6	**Je précise ce qui compte pour moi dans une décision.**	Envisager les options | Me correspond
7	**Je décide à l'avance de la durée d'un essai.**	Essayer de petites décisions | Me correspond assez bien
8	**Je compare l'effort nécessaire pour différentes options.**	Envisager les options | Me correspond assez bien
9	**Je laisse ouverts les détails qui ne sont pas encore importants.**	Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond en partie
10	**Je compare les informations de plusieurs sources adaptées.**	Organiser l'information | Me correspond en partie
11	**Je demande quelles décisions pourront être modifiées plus tard.**	Envisager les options | Me correspond peu
12	**Je note ce que je souhaite apprendre d'un essai.**	Essayer de petites décisions | Me correspond
13	**Je préviens les autres lorsqu'une décision reste en attente.**	Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond assez bien
14	**Je vérifie si une information est pertinente pour ma décision.**	Organiser l'information | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Après une expérience, je décide si je souhaite continuer.**
Essayer de petites décisions | Me correspond

16 **Je distingue un souhait d'une condition indispensable.**
Envisager les options | Me correspond

17 **Je ne modifie pas chaque décision dès qu'une nouvelle option apparaît.**
Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond en partie

18 **Je décide quand j'ai assez d'informations pour faire un petit pas.**
Organiser l'information | Me correspond

19 **Je prends de petites décisions sans pouvoir tout prévoir.**
Essayer de petites décisions | Me correspond en partie

20 **J'accepte une certaine souplesse dans les projets quotidiens.**
Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond peu

21 **Je compare les options sans attendre un choix parfait.**
Envisager les options | Me correspond en partie

22 **Je prends les avis en compte sans les adopter automatiquement.**
Essayer de petites décisions | Me correspond assez bien

23 **Je revois mon avis lorsque de nouveaux faits apparaissent.**
Organiser l'information | Me correspond en partie

24 **Je peux accepter un plan comportant des points explicitement ouverts.**
Laisser les possibilités ouvertes | Me correspond