VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Changement

Réflexion personnelle sur le quotidien

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

RÉPONDUES : 22 / 22 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Obtenir une vue d’ensemble

Dans « Obtenir une vue d’ensemble », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les changements ordinaires de routine ou de lieu, pas le traitement d’expériences éprouvantes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

2

Conserver des éléments familiers

Dans « Conserver des éléments familiers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les habitudes gardées volontairement lors de changements quotidiens. 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

Conserver des éléments familiers: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 18 & 20).

Votre première petite étape

Quel petit élément familier souhaitez-vous garder dans une nouvelle routine ?

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.

Obtenir une vue d’ensemble — **4.0 / 5**



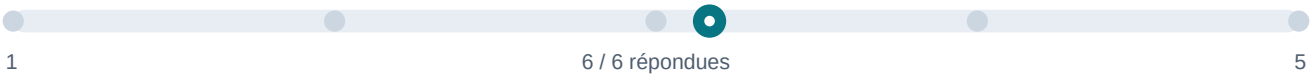
Conserver des éléments familiers — **3.8 / 5**



Essayer de nouvelles approches — **4.4 / 5**



Coordonner les changements — **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 le rôle des repères, de la familiarité, des petits essais et de la coordination face au changement. Les expériences éprouvantes ne sont pas évaluées.

Votre résultat en mots

Obtenir une vue d'ensemble: Dans « Obtenir une vue d'ensemble », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les changements ordinaires de routine ou de lieu, pas le traitement d'expériences éprouvantes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Conserver des éléments familiers: Dans « Conserver des éléments familiers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les habitudes gardées volontairement lors de changements quotidiens. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Conserver des éléments familiers : 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 18: J'utilise mes connaissances dans de nouveaux environnements. | Me correspond peu

Question 20: Je décide délibérément de ce que je ne souhaite pas changer. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Quel petit élément familier souhaitez-vous garder dans une nouvelle routine ?

04 / VOTRE RAPPORT

Obtenir une vue d’ensemble

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

Ce domaine concerne les changements ordinaires de routine ou de lieu, pas le traitement d’expériences éprouvantes.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Obtenir une vue d’ensemble », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les changements ordinaires de routine ou de lieu, pas le traitement d’expériences éprouvantes. 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 8: Je demande qui est responsable de chaque question pratique.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 19: Je clarifie ce qui reste identique lors d'un changement.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez un petit changement et notez ce qui change réellement et ce qui reste.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Conserver des éléments familiers

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

Ce domaine concerne les habitudes gardées volontairement lors de changements quotidiens.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Conserver des éléments familiers », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les habitudes gardées volontairement lors de changements quotidiens. 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 18: J'utilise mes connaissances dans de nouveaux environnements.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 20: Je décide délibérément de ce que je ne souhaite pas changer.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel petit élément familier souhaitez-vous garder dans une nouvelle routine ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Essayer de nouvelles approches

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

Ce domaine décrit de petites explorations dans des situations ordinaires.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Essayer de nouvelles approches », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit de petites explorations dans des situations ordinaires. 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: Après un essai, je décide ce que je souhaite conserver.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 15: J'essaie différentes solutions pratiques.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Essayez une étape accessible dans une nouveauté quotidienne sans enjeu important.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Coordonner les changements

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

Ce domaine concerne la planification commune et la communication autour des changements quotidiens.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**

1 — 6 / 6 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Coordonner les changements », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne la planification commune et la communication autour des changements quotidiens. 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 préviens les autres à temps des changements de plans.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 22: Je laisse une place aux préférences différentes lors des changements partagés.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Convenez d'un prochain échange précis sur un changement partagé.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

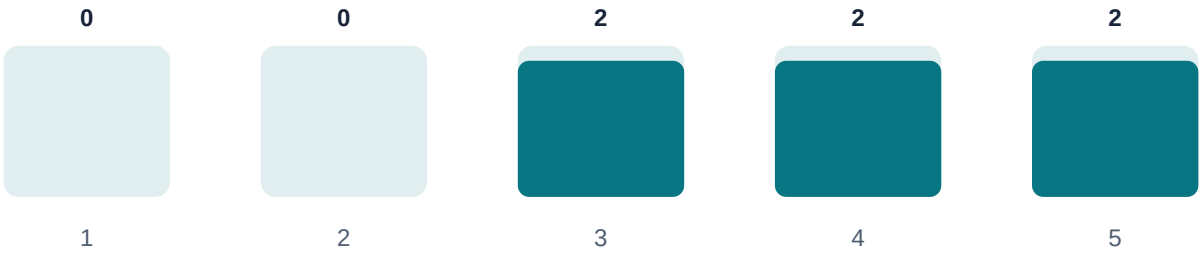
Obtenir une vue d’ensemble

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quel petit élément familier souhaitez-vous garder dans une nouvelle routine ?

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 clarifie d'abord les grandes étapes d'un nouveau processus.**	Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond assez bien
2	**Je conserve les habitudes utiles lorsque les routines changent.**	Conserver des éléments familiers | Me correspond en partie
3	**J'essaie une nouvelle approche d'abord sur une petite tâche.**	Essayer de nouvelles approches | Me correspond
4	**Je préviens les autres à temps des changements de plans.**	Coordonner les changements | Me correspond peu
5	**Je regarde autour de moi lorsque je découvre un nouveau lieu.**	Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond
6	**Je prends le temps de découvrir un nouvel environnement.**	Essayer de nouvelles approches | Me correspond assez bien
7	**Je demande quelles parties d'un changement concernent les autres.**	Coordonner les changements | Me correspond en partie
8	**Je demande qui est responsable de chaque question pratique.**	Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond en partie
9	**Je clarifie explicitement les nouvelles responsabilités.**	Coordonner les changements | Me correspond assez bien
10	**Je relie les nouvelles tâches à des étapes déjà connues.**	Conserver des éléments familiers | Me correspond
11	**Je vois un premier essai comme une occasion d'apprendre.**	Essayer de nouvelles approches | Me correspond
12	**Je discute des arrangements pratiques provisoires.**	Coordonner les changements | Me correspond en partie
13	**Je distingue l'essentiel des détails lorsque quelque chose change.**	Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond assez bien
14	**Je garde le contact avec les personnes importantes lorsque les choses changent.**	Conserver des éléments familiers | Me correspond assez bien

Toutes vos réponses / SUITE

15	**J'essaie différentes solutions pratiques.** Essayer de nouvelles approches | Me correspond
16	**Après un essai, je décide ce que je souhaite conserver.** Essayer de nouvelles approches | Me correspond en partie
17	**Je demande le point de vue des autres personnes concernées.** Coordonner les changements | Me correspond peu
18	**J'utilise mes connaissances dans de nouveaux environnements.** Conserver des éléments familiers | Me correspond peu
19	**Je clarifie ce qui reste identique lors d'un changement.** Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond
20	**Je décide délibérément de ce que je ne souhaite pas changer.** Conserver des éléments familiers | Me correspond
21	**Je vérifie quelles informations me sont réellement nécessaires tout de suite.** Obtenir une vue d’ensemble | Me correspond en partie
22	**Je laisse une place aux préférences différentes lors des changements partagés.** Coordonner les changements | Me correspond