VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Obsessions et compulsions

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

Vérification et réassurance

Dans « Vérification et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent les vérifications répétées et la durée de réassurance. Leur nombre ne mesure pas une maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Pensées récurrentes

Dans « Pensées récurrentes », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées récurrentes non souhaitées. Une pensée n'est ni une intention ni une preuve qu'un événement surviendra. 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

Pensées récurrentes: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Notez seulement quand une pensée revient et l'attention qu'elle prend. Vous n'avez pas à noter son contenu personnel.

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.

Vérification et réassurance **4.0 / 5**



Pensées récurrentes **3.7 / 5**



Ordre et routines fixes **4.4 / 5**



Incertitude au quotidien **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 résume vérifications, pensées, ordre et incertitude déclarés. Les questions originales n’établissent pas de TOC.

Votre résultat en mots

Vérification et réassurance: Dans « Vérification et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent les vérifications répétées et la durée de réassurance. Leur nombre ne mesure pas une maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Pensées récurrentes: Dans « Pensées récurrentes », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées récurrentes non souhaitées. Une pensée n’est ni une intention ni une preuve qu’un événement surviendra. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Pensées récurrentes : 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 10: Je repasse des conversations pour être totalement sûr de n'avoir rien dit de mal. | Plutôt faux

Question 11: J'essaie parfois de contrer une pensée inconfortable par une autre pensée. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Notez seulement quand une pensée revient et l’attention qu’elle prend. Vous n’avez pas à noter son contenu personnel.

04 / VOTRE RAPPORT

Vérification et réassurance

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

Ces affirmations concernent les vérifications répétées et la durée de réassurance. Leur nombre ne mesure pas une maladie.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Vérification et réassurance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent les vérifications répétées et la durée de réassurance. Leur nombre ne mesure pas une maladie. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de difficulté déclarée / plus de difficulté déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 3: Un souvenir clair d'une tâche achevée me suffit généralement.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 5: Je peux généralement terminer une vérification ordinaire sans recommencer.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Décrivez une vérification répétée : que vouliez-vous savoir et combien de temps la réponse a-t-elle suffi ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Pensées récurrentes

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

Ce domaine concerne les pensées récurrentes non souhaitées. Une pensée n’est ni une intention ni une preuve qu’un événement surviendra.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Pensées récurrentes », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées récurrentes non souhaitées. Une pensée n’est ni une intention ni une preuve qu’un événement surviendra. 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 : moins de difficulté déclarée / plus de difficulté déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 10: Je repasse des conversations pour être totalement sûr de n'avoir rien dit de mal.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 11: J'essaie parfois de contrer une pensée inconfortable par une autre pensée.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez seulement quand une pensée revient et l’attention qu’elle prend. Vous n’avez pas à noter son contenu personnel.

06 / VOTRE RAPPORT

Ordre et routines fixes

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

Ce domaine concerne le sentiment que tout doit être exact ou suivre un ordre précis. Les préférences ne sont pas automatiquement problématiques.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Ordre et routines fixes », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le sentiment que tout doit être exact ou suivre un ordre précis. Les préférences ne sont pas automatiquement problématiques. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de difficulté déclarée / plus de difficulté déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 17: Je peux généralement laisser une solution fonctionnelle telle quelle même si elle n'est pas parfaite.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 16: Je répète parfois un mouvement ou un petit geste jusqu'à ce qu'il me semble juste.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une séquence fixe. Quand aide-t-elle et quand prend-elle trop de temps ou d’attention à votre goût ?

07 / VOTRE RAPPORT

Incertitude au quotidien

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

Ces affirmations décrivent la place des doutes et répétitions. Le score ne mesure ni durée ni détresse clinique.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Incertitude au quotidien », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ces affirmations décrivent la place des doutes et répétitions. Le score ne mesure ni durée ni détresse clinique. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l'échelle : moins de difficulté déclarée / plus de difficulté déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 18: Je reporte une décision parce qu'il reste un peu d'incertitude.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 20: Je me sens responsable d'écarter complètement même les erreurs très improbables.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle activité les doutes retardent-ils ? Décrivez les étapes factuellement, sans vous juger.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Vérification et réassurance

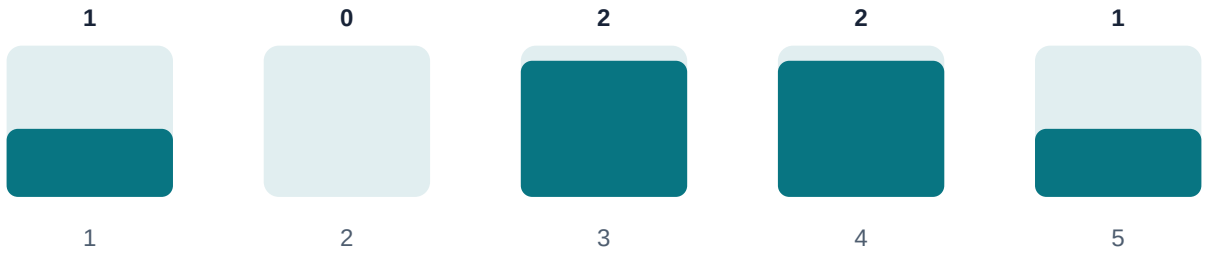
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

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

2

Cette semaine : explorer une perspective

Notez seulement quand une pensée revient et l’attention qu’elle prend. Vous n’avez pas à noter son contenu personnel.

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

Questions originales liées au TOC, sans validation clinique. Ce n’est ni l’OCI-R, ni la Y-BOCS, ni un autre instrument établi. Les valeurs décrivent uniquement l’adhésion aux énoncés ; elles ne détectent pas le TOC, ne mesurent pas sa gravité et ne remplacent pas une évaluation. Les vérifications fréquentes ou le goût de l’ordre peuvent avoir différentes explications.

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 vérifie à nouveau quelque chose de terminé alors que je me souviens de la première vérification.**
Vérification et réassurance | Plutôt vrai

2 **Je demande plusieurs fois la même assurance ou confirmation aux autres.**
Vérification et réassurance | Tout à fait vrai

3 **Un souvenir clair d'une tâche achevée me suffit généralement.**
Vérification et réassurance | En partie vrai | score inversé

4 **Je perds du temps parce que je souhaite revérifier un processus.**
Vérification et réassurance | Plutôt vrai

5 **Je peux généralement terminer une vérification ordinaire sans recommencer.**
Vérification et réassurance | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Même après une vérification attentive, j'ai parfois l'impression d'avoir oublié quelque chose.**
Vérification et réassurance | En partie vrai

7 **Une pensée revient alors que je souhaite me concentrer sur autre chose.**
Pensées récurrentes | En partie vrai

8 **J'examine mentalement si une pensée indésirable dit quelque chose sur moi.**
Pensées récurrentes | Tout à fait vrai

9 **Je peux généralement reconnaître qu'une pensée indésirable n'est pas nécessairement une intention.**
Pensées récurrentes | Plutôt faux | score inversé

10 **Je repasse des conversations pour être totalement sûr de n'avoir rien dit de mal.**
Pensées récurrentes | Plutôt faux

11 **J'essaie parfois de contrer une pensée inconfortable par une autre pensée.**
Pensées récurrentes | Tout à fait vrai

12 **Je peux généralement laisser une pensée étrange sans explication, sans devoir la résoudre entièrement.**
Pensées récurrentes | En partie vrai | score inversé

13 **Je réarrange des objets parce que leur position ne me paraît pas encore correcte.**
Ordre et routines fixes | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14 **Une séquence interrompue peut m'amener à recommencer une routine depuis le début.**
Ordre et routines fixes | Plutôt vrai

15 **Je peux généralement changer mon ordre habituel lorsque la situation le demande.**
Ordre et routines fixes | Pas du tout vrai | score inversé

16 **Je répète parfois un mouvement ou un petit geste jusqu'à ce qu'il me semble juste.**
Ordre et routines fixes | Tout à fait vrai

17 **Je peux généralement laisser une solution fonctionnelle telle quelle même si elle n'est pas parfaite.**
Ordre et routines fixes | En partie vrai | score inversé

18 **Je reporte une décision parce qu'il reste un peu d'incertitude.**
Incertitude au quotidien | Plutôt faux

19 **J'évite parfois une tâche ordinaire parce que je crains un long cycle de pensées.**
Incertitude au quotidien | En partie vrai

20 **Je me sens responsable d'écarter complètement même les erreurs très improbables.**
Incertitude au quotidien | Plutôt vrai

21 **Je peux généralement agir au quotidien même si chaque détail n'est pas certain.**
Incertitude au quotidien | En partie vrai | score inversé

22 **Un petit point non résolu ne m'empêche généralement pas de poursuivre ma journée.**
Incertitude au quotidien | Plutôt vrai | score inversé