

Enlyzr User Guide

Contents

1	Guide Utilisateur Enlyzr	2
1.1	1. Introduction	2
1.1.1	1.1.1 Pourquoi Suivre Vos Activités ?	2
1.2	2. Premiers Pas : Assistant d'Intégration	2
1.2.1	1.2.1 Configuration de Vos Préférences	3
1.2.1.1	1.2.1.1 Sélection de la Langue	3
1.2.1.2	1.2.1.2 Préférences Régionales	3
1.2.1.3	1.2.1.3 Personnalisation de l’Affichage	3
1.2.1.4	1.2.1.4 Services de Localisation	3
1.2.1.5	1.2.1.5 Aperçu des Fonctionnalités	3
1.2.2	1.2.2 Prêt à Commencer	3
1.3	3. Comprendre l’Interface Principale	3
1.3.1	1.3.1 Composants de l’Interface	3
1.3.1.1	1.3.1.1 Barre d’Application Supérieure	3
1.3.1.2	1.3.1.2 Barre de Navigation des Écrans	4
1.3.1.3	1.3.1.3 Zone de Contenu Principal	4
1.4	4. Écrans et Options de Configuration Supplémentaires	4
1.4.1	1.4.1 Aperçu des Options de Menu	4
1.4.1.1	1.4.1.1 Gestion des Catégories	4
1.4.1.2	1.4.1.2 Configuration des Unités	4
1.4.1.3	1.4.1.3 Génération de Rapports (PRO)	5
1.4.1.4	1.4.1.4 Fonctionnalité Import/Export	5
1.4.1.5	1.4.1.5 Paramètres	5
1.4.1.6	1.4.1.6 Options de Don	5
1.4.1.7	1.4.1.7 Aide	5
1.5	5. Présentation des Écrans	5
1.5.1	1.5.1 5.1 Écran d’Accueil	5
1.5.1.1	1.5.1.1 Section Aperçu Général	6
1.5.1.2	1.5.1.2 Zone Actions Rapides	6
1.5.1.3	1.5.1.3 Routines à Venir	6
1.5.1.4	1.5.1.4 Séries Actuelles	6
1.5.1.5	1.5.1.5 Activités Récentes	6
1.5.2	1.5.2 5.2 Écran des Activités	6
1.5.2.1	1.5.2.1 Contrôles de Navigation Supérieurs	6
1.5.2.2	1.5.2.2 Zone d’Affichage Principal des Activités	7
1.5.2.3	1.5.2.3 Opérations sur les Activités	8
1.5.2.4	1.5.2.4 Options d’Activité	9
1.5.2.5	1.5.2.5 Mode Paysage	10
1.5.3	1.5.3 5.3 Écran Environnement (PRO)	10
1.5.4	1.5.4 5.4 Écran Statistiques	11
1.5.4.1	1.5.4.1 Onglet Aperçu	12
1.5.4.2	1.5.4.2 Onglet Activités	12
1.5.4.3	1.5.4.3 Onglet Catégories	13
1.5.4.4	1.5.4.4 Onglet Insights (PRO)	14

1.5.4.5	Onglet Habitudes (PRO)	15
1.5.5	5.5 Écran Calendrier	16
1.5.6	5.6 Écran Surveillance	18
1.5.7	5.7 Écran Routines	20
1.5.8	5.8 Écran Journal Quotidien	22
1.5.9	5.9 Écran CxSearch (PRO)	23
1.5.10	5.10 Écran de Gestion des Catégories	25
1.5.11	5.11 Écran de Configuration des Unités	27
1.5.12	5.12 Écran Rapports (PRO)	28
1.5.13	5.13 Écran Import/Export	29
1.5.14	5.14 Écran Paramètres	29
1.5.14.1	Paramètres de Design	30
1.5.14.2	Paramètres de Navigation	30
1.5.14.3	Paramètres de Base de Données	31
1.5.14.4	Paramètres de Confidentialité	31
1.5.14.5	Paramètres de Calendrier	31
1.5.14.6	À Propos	31
1.5.15	5.15 Écran Don	31
1.5.16	5.16 Écran Aide	32

1 Guide Utilisateur Enlyzr

1.1 1. Introduction

Bienvenue dans Enlyzr : Personal Health & Activity Tracker, votre solution complète pour suivre, analyser et optimiser tous les aspects de votre vie quotidienne. Cette application puissante vous permet de :

- Enregistrer tout type d'activité avec des catégories personnalisables
- Visualiser vos données grâce à des interfaces intuitives
- Obtenir des informations précieuses grâce à des analyses détaillées
- Établir et maintenir des routines positives

Ce guide utilisateur fournit des instructions détaillées pour utiliser chaque fonction d'Enlyzr, du suivi d'activités de base à l'analyse avancée des données. Que vous soyez nouveau dans le suivi de santé ou un utilisateur expérimenté cherchant à maximiser les capacités de l'application, ce guide vous aidera à tirer le meilleur parti d'Enlyzr : Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 Pourquoi Suivre Vos Activités ?

Le suivi d'activités offre de nombreux avantages qui peuvent transformer votre approche de la santé et du bien-être :

- **Conscience de soi** : Comprendre comment vous dépensez réellement votre temps et votre énergie
 - **Réalisation d'objectifs** : Suivre les progrès vers vos objectifs personnels
 - **Reconnaissance de motifs** : Identifier les habitudes et tendances qui affectent votre bien-être
 - **Motivation** : Visualiser vos progrès et maintenir la cohérence
 - **Optimisation** : Prendre des décisions basées sur les données pour améliorer votre équilibre de vie
-

1.2 2. Premiers Pas : Assistant d'Intégration

Bienvenue dans Enlyzr ! Lorsque vous lancez l'application pour la première fois, notre assistant d'intégration intuitif vous guidera dans la personnalisation de votre expérience.

1.2.1 Configuration de Vos Préférences

Le processus d'intégration vous aide à configurer les paramètres essentiels en quelques étapes simples :

1.2.1.1 Sélection de la Langue Choisissez parmi 17 langues disponibles pour utiliser Enlyzr dans votre langue préférée.

1.2.1.2 Préférences Régionales Personnalisez l'affichage des informations :

- Format de l'heure (12 heures ou 24 heures)
- Format de la date
- Premier jour de la semaine

1.2.1.3 Personnalisation de l’Affichage Sélectionnez vos préférences :

- Thème de l'application (clair, sombre, ou défaut du système)
- Style de visualisation des jours pour un confort de vue optimal

1.2.1.4 Services de Localisation Configurez les paramètres de localisation pour activer les fonctionnalités basées sur la localisation et un suivi d'activités précis.

1.2.1.5 Aperçu des Fonctionnalités Explorez ce qu'Enlyzr offre :

- **Fonctionnalités de Base** : Découvrez les outils essentiels inclus avec votre application
- **Fonctionnalités PRO** : Apprenez les capacités premium disponibles avec une mise à niveau

1.2.2 Prêt à Commencer

Une fois que vous aurez terminé l'assistant d'intégration, vous serez dirigé vers l'interface principale d'Enlyzr : Suivi Personnel de Santé et d'Activités, où vous pourrez commencer à suivre votre parcours de santé immédiatement.

Astuce : Vous pouvez modifier ces paramètres à tout moment via le menu Paramètres dans l'application.

1.3 3. Comprendre l'Interface Principale

L'Enlyzr : Suivi Personnel de Santé et d'Activités dispose d'une interface intuitive en trois parties conçue pour une navigation facile et un accès rapide à toutes les fonctionnalités.

1.3.1 Composants de l'Interface

1.3.1.1 Barre d'Application Supérieure La barre de navigation supérieure fournit des contrôles essentiels et l'accès aux fonctions clés :

- **Titre de l'Écran** : Affiche le nom de votre écran actuel pour une orientation facile
- **Personnalisation de la Vue** (icône Œil) : Ajustez les paramètres d'affichage spécifiques à l'écran actuel
- **Options de Menu** (menu à trois points) : Accédez aux outils de configuration importants incluant :
 - Gestion des catégories
 - Configuration des unités
 - Paramètres
 - Génération de rapports
 - Fonctionnalité Import/Export
 - Options de don

1.3.1.2 Barre de Navigation des Écrans La barre d'icônes personnalisable fournit un accès rapide à tous les écrans principaux :

- **Entièrement Personnalisable** : Choisissez les écrans à afficher et organisez-les dans l'ordre préféré
- **Démarrage Personnalisé** : Définissez n'importe quel écran comme page d'accueil par défaut lors du lancement de l'application
- **Navigation Visuelle** : Chaque écran est représenté par une icône intuitive pour une reconnaissance facile

Conseil Pro : Accédez aux

Paramètres pour personnaliser votre barre de navigation et créer un flux de travail personnalisé qui correspond à vos préférences de suivi.

1.3.1.3 Zone de Contenu Principal L'espace de travail central affiche le contenu basé sur votre écran sélectionné depuis la barre de navigation. Cette zone dynamique s'adapte pour montrer :

- Accueil : Votre journée en un coup d'œil avec un aperçu quotidien complet
- Activités : Le composant central d'Enlyzr pour suivre et gérer toutes vos activités
- Environnement : Enregistrez votre localisation et conditions environnementales
- Statistiques : Visualisez vos métriques avec des graphiques et analyses détaillés (22 graphiques en Standard, 15+ graphiques supplémentaires en PRO)
- Calendrier : Choisissez parmi trois options de visualisation (2 vues standard, 1 vue PRO)
- Surveillance : Suivez et analysez vos activités les plus importantes
- Routines : Configurez et gérez les activités récurrentes
- Journal Quotidien : Capturez vos pensées et réflexions
- CxSearch (PRO) : Recherche contextuelle avancée avec reconnaissance de motifs, analyse de corrélation et aperçus de causalité

Chaque écran est optimisé pour sa fonction spécifique tout en maintenant une conception cohérente et conviviale dans toute l'application.

1.4 4. Écrans et Options de Configuration Supplémentaires

Accédez aux fonctionnalités avancées et options de configuration via le menu à trois points dans la barre d'application supérieure. Ces outils essentiels vous aident à personnaliser et gérer votre expérience Enlyzr au-delà des activités de suivi quotidiennes.

1.4.1 Aperçu des Options de Menu

1.4.1.1 Gestion des Catégories Personnalisez la façon dont vous organisez vos données :

- Les catégories principales et catégories par défaut sont automatiquement créées lors de l'intégration initiale dans votre langue sélectionnée
- Ajoutez, supprimez ou modifiez les catégories principales et sous-catégories
- Configurez les catégories à la fois pour les Activités et les conditions Environnementales
- Créez un système de suivi personnalisé qui correspond à votre mode de vie

1.4.1.2 Configuration des Unités Adaptez les mesures à vos préférences :

- Les unités par défaut sont automatiquement créées lors de l'intégration initiale basée sur votre langue sélectionnée et paramètres régionaux
- Ajoutez des unités personnalisées pour des besoins de suivi spécifiques
- Supprimez les unités inutilisées pour rationaliser la saisie de données
- Ajustez les unités existantes pour correspondre à vos préférences régionales ou personnelles

1.4.1.3 Génération de Rapports (PRO) Créez une documentation professionnelle de votre parcours de santé :

- **Rapports Généraux** : Aperçus complets de vos données suivies
- **Rapports de Surveillance** : Analyse détaillée de vos activités les plus précieuses
- **Rapports CxSearch** : Résultats avancés d'analyse de corrélation et de reconnaissance de motifs
- **Rapports de Journal Quotidien** : Compilation de vos pensées et réflexions
- Formats d'export disponibles : DOCX et PDF

1.4.1.4 Fonctionnalité Import/Export Gérez vos données en toute confiance :

- **Export de Données** : Sauvegardez toutes vos données au format CSV pour analyse externe
- **Import de Données** : Importez des données depuis des fichiers CSV
- **Sauvegarde de Base de Données** : Créez des sauvegardes complètes de votre base de données entière
- **Restauration de Base de Données** : Récupérez vos données depuis des sauvegardes précédentes

1.4.1.5 Paramètres Affinez votre expérience d'application :

- **Design** : Personnalisez les thèmes et préférences visuelles
- **Navigation** : Configurez l'ordre des écrans et préférences de démarrage
- **Base de Données** : Gérez le stockage et l'optimisation des données
- **Confidentialité** : Contrôlez les activités sensibles
- **Calendrier** : Ajustez les paramètres spécifiques au calendrier
- **À Propos** : Consultez les informations sur Enlyzr : Suivi Personnel de Santé et d'Activités et ses composants

1.4.1.6 Options de Don Soutenez le développement continu :

- Achetez la version PRO pour des fonctionnalités avancées
- Faites des dons volontaires au développeur
- Accédez aux fonctionnalités premium

1.4.1.7 Aide Obtenez de l'assistance quand vous en avez besoin :

- Accédez au contenu complet du guide utilisateur
- Trouvez des réponses aux questions communes
- Apprenez des astuces et meilleures pratiques pour utiliser efficacement Enlyzr

1.5 5. Présentation des Écrans

Explorez toute la fonctionnalité d'Enlyzr à travers ses écrans dédiés, chacun conçu pour vous aider à suivre, analyser et améliorer votre santé et vos activités.

1.5.1 5.1 Écran d'Accueil

Votre tableau de bord personnalisé fournissant une vue complète de votre journée en un coup d'œil.

Note : Bien que l'écran d'Accueil puisse sembler épars durant vos premiers jours de suivi, il devient de plus en plus précieux à mesure que vous construisez votre historique d'activités. Donnez-lui le temps de collecter des données et regardez comme il se transforme en un aperçu puissant de vos motifs quotidiens et progrès.

Astuce : L'écran d'Accueil est principalement conçu comme une vue "journée en un coup d'œil". Pour l'ajout détaillé d'activités et la gestion, l'écran des Activités fournit des outils plus complets.

1.5.1.1 Section Aperçu Général La zone d'en-tête violette affiche votre résumé quotidien avec des commentaires visuels engageants :

Statistiques Quotidiennes

- Nombre total d'activités enregistrées aujourd'hui
- Compte des conditions environnementales enregistrées
- Boutons d'accès rapide pour ajouter de nouvelles activités ou entrées de journal quotidien

Visuels Motivationnels Expérimentez vos progrès à travers des éléments visuels dynamiques :

- **Arbre Croissant** : Se développe à mesure que votre compte d'activités quotidiennes augmente
- **Indicateur Météo** : S'améliore basé sur les conditions environnementales enregistrées
- **Herbe Croissante** : Progresse avec chaque jour où vous dépassez 30 activités

Commencer

- Après la configuration initiale, s'il n'y a pas d'activités, appuyer sur "Pas encore d'activités" ouvre l'écran d'import
- Importez des données existantes pour démarrer rapidement votre parcours de suivi

1.5.1.2 Zone Actions Rapides Rationalisez votre suivi avec des raccourcis intelligents :

- **Suggestions Basées sur l'Heure** : Recommandations d'activités contextuelles basées sur l'heure du jour
- **Catégories Populaires** : Accès rapide à vos types d'activités les plus fréquemment utilisés

1.5.1.3 Routines à Venir Restez sur la bonne voie avec vos activités programmées :

- Visualisez les routines dues dans un futur proche
- Soyez rappelé des activités récurrentes avant qu'elles ne soient dues
- Maintenez la cohérence dans vos habitudes de suivi

1.5.1.4 Séries Actuelles Célébrez votre cohérence :

- Montrez les activités enregistrées périodiquement sans interruption
- Représentation visuelle de vos réalisations en cours
- Motivation pour maintenir des habitudes positives

1.5.1.5 Activités Récentes Référence rapide à vos dernières entrées :

- Visualisez vos activités enregistrées les plus récemment
- Accès facile pour éditer ou réviser les entrées passées
- Comprenez vos motifs de suivi actuels

1.5.2 5.2 Écran des Activités

Le cœur d'Enlyzr où vous enregistrez, gérez et suivez toutes vos activités quotidiennes. Ce composant central vous permet d'enregistrer tout, de l'exercice et des repas aux médicaments et symptômes.

Note : Les activités sont utilisées pour enregistrer et mesurer "ce que vous faites", tandis que l'écran Environnement enregistre "où vous faites ce que vous faites" ainsi que les conditions environnantes. Ensemble, ils fournissent une image complète de votre vie quotidienne.

1.5.2.1 Contrôles de Navigation Supérieurs L'écran des Activités présente des options de navigation et de filtrage complètes en haut :

Sélection de Période de Temps

- **Sélecteur de Mois** : Naviguez rapidement entre les mois
- **Sélecteur d'Année** : Sauter à n'importe quelle année dans votre historique de suivi

- **Parties d'Année** : Visualisez les activités par trimestres ou autres segments de temps

Important : Les sélections de période de temps sont synchronisées dans toute l'application. Quand vous changez la plage de dates ici, elle se met automatiquement à jour dans les écrans [Calendrier](#), [Statistiques](#), [Environnement](#), et [génération de](#)

Rapports. De même, changer la période de temps dans n'importe lequel de ces écrans sera reflété ici, assurant une vue cohérente dans tout Enlyzr.

Options de Filtrage Utilisez le filtrage pour montrer ou cacher les activités basées sur leurs diverses propriétés :

- **Propriétés Disponibles** : Date, Heure, Titre, Commentaire, Catégorie, Catégorie Principale, et drapeau Sensible
- **Opérateurs Logiques** : Combinez les filtres en utilisant les opérateurs ET, OU, et NON
- **Filtrage Avancé** : Créez des combinaisons de filtres complexes pour contrôler précisément quelles activités sont affichées
- **Capacité d'Exclusion** : Cachez des sous-ensembles spécifiques d'activités qui correspondraient autrement à vos critères de filtre principaux

Indicateurs d'État du Filtre Quand un filtre est actif :

- Une barre verte apparaît en haut de l'écran des activités
- Le texte rouge affiche "Filtre Appliqué" pour une visibilité claire
- L'icône du filtre passe du noir au rouge
- Les paramètres de filtre actuels sont affichés dans la barre d'état
- Ces indices visuels préviennent la confusion en indiquant clairement quand le filtrage est actif

Ce système de filtrage puissant vous permet de créer des vues très spécifiques de vos données, rendant facile de se concentrer exactement sur ce que vous devez analyser.

Important : Les filtres appliqués dans l'écran des Activités sont automatiquement synchronisés avec les écrans [Calendrier](#), [Statistiques](#), et [Rapports](#), assurant que vous travaillez avec le même jeu de données à travers ces fonctionnalités. Les changements aux filtres dans n'importe lequel de ces écrans sont reflétés partout. Notez que le filtrage est indépendant de l'

écran [Environnement](#), car l'Environnement suit différents types de données (conditions environnementales plutôt qu'activités).

1.5.2.2 Zone d'Affichage Principal des Activités La zone centrale de l'écran des Activités affiche vos activités enregistrées avec plusieurs styles de vue personnalisables :

Styles d'Affichage (configurables dans les [Paramètres](#))

- **Alternance de Couleurs** : Activités affichées avec des couleurs d'arrière-plan alternées pour une lecture plus facile
- **Basé sur Cartes** : Chaque activité montrée comme une carte individuelle avec des limites claires
- **En-têtes de Section avec Diviseurs** : Activités groupées avec des en-têtes proéminents et des séparateurs visuels
- **Sections de Jour Extensibles** : Groupes quotidiens repliables pour un meilleur aperçu et navigation

Options de Personnalisation Accédez à une personnalisation visuelle étendue via les [Paramètres](#) (via le menu à trois points) :

- Schémas de couleurs et thèmes
- Tailles de police pour une lisibilité améliorée
- Ajustements d'espacement et de rembourrage
- Paramètres d'affichage supplémentaires pour correspondre à vos préférences

Ces options d'affichage assurent que vous pouvez voir vos activités de la façon qui fonctionne le mieux pour vos besoins et préférences visuelles.

Indicateurs d'Enregistrements Spéciaux Au-delà des styles d'affichage de base, certaines activités ont des marqueurs visuels distincts :

- **En-têtes de Jour** : Servent de séparateurs visuels groupant les activités par jour
 - Affichent le numéro du jour, nom du jour, mois, et année
 - Montrent le compte des activités enregistrées pour le jour
 - Incluent le nombre de routines programmées pour ce jour
- **Activités Sensibles** : Affichées avec une bordure rouge, icône œil rouge, et étiquette “Sensible” pour une identification claire
- **Routines** : Montrées avec un arrière-plan bleu clair et incluent les icônes d'action “valider” et “rejeter”
- **Activités Surlignées** : Appui long sur n'importe quelle activité pour appliquer une des quatre couleurs de surlignage pour une organisation personnalisée

Note : Des détails supplémentaires sur ces fonctionnalités spéciales et leur utilisation seront couverts dans des chapitres dédiés.

Paramètres Ajustables

Accédez aux options d'affichage via le menu déroulant de l'icône Œil dans la barre d'application supérieure :

- **Flouter le Contenu Sensible** : Floute les noms des activités marquées comme sensibles, suivant les paramètres de confidentialité configurés dans Paramètres/Confidentialité
- **Montrer les Routines** : Basculez la visibilité des enregistrements de routine dans l'écran des Activités
- **Montrer les Commentaires** : Montrez ou cachez les commentaires dans les enregistrements d'activité
 - Cacher les commentaires maximise l'espace d'écran pour plus d'activités, particulièrement utile quand les commentaires sont étendus
- **Montrer les Conditions** : Affichez les conditions environnementales aux côtés des activités, fournissant le contexte sur les conditions quand les activités ont eu lieu
- **Replier Toutes les Sections** : Disponible quand la visualisation “Sections de Jour Extensibles” est sélectionnée dans les [Paramètres](#)
 - Replie ou développe toutes les sections quotidiennes simultanément
 - Quand replié, seuls les en-têtes de jour sont visibles, fournissant un aperçu propre
- **Édition en Lots** : Active le mode de sélection en lots pour éditer ou supprimer plusieurs activités à la fois (voir Fonctionnalité d'Édition en Lots ci-dessous)

Ces paramètres permettent une personnalisation en temps réel de la façon dont vos activités sont affichées sans changer de façon permanente vos préférences.

1.5.2.3 Opérations sur les Activités

Gérez vos activités avec ces opérations essentielles :

Ajouter des Activités

Créez de nouvelles activités en utilisant le bouton flottant “+” en bas de l'écran. Cela ouvre la boîte de dialogue “Nouvelle Activité” avec les champs suivants :

- **Date** : Pré-remplie avec la date d'aujourd'hui (ajustable)
- **Heure** : Pré-remplie avec l'heure actuelle (ajustable)
- **Titre de l'Activité** : Nommez votre activité > **Meilleure Pratique** : Évitez la quantification dans les noms d'activité. Ne créez pas plusieurs activités avec des niveaux d'intensité dans le nom (ex : “mal de tête léger”, “gros mal de tête”, “mal de tête modéré”). À la place, utilisez un nom d'activité comme “mal de tête” et quantifiez le niveau en utilisant l'unité et la valeur (ex : Unité “échelle” avec valeur 0=pas de douleur, 5=plus grande douleur)
- **Catégorie** : Sélectionnez parmi les catégories disponibles ou créez directement une nouvelle catégorie, catégorie principale, et unité depuis ce champ
- **Valeur** : Entrez des métriques ou mesures pertinentes
- **Commentaires** : Ajoutez des notes ou contexte optionnels

Suggestions Intelligentes En bas de l'écran Nouvelle Activité, une zone de suggestion fournit des recommandations intelligentes :

- Affiche initialement des suggestions basées sur l'heure pertinentes à l'heure actuelle
- Quand vous sélectionnez d'abord une catégorie, les suggestions se mettent à jour pour montrer les activités précédentes de cette catégorie
- Appuyez sur n'importe quelle suggestion pour remplir rapidement les champs d'activité

Ajuster les Activités

Éditez les activités existantes en les appuyant simplement. Cela ouvre la boîte de dialogue “Éditer l'Activité” où vous pouvez :

- Modifier n'importe quel paramètre de l'activité (date, heure, titre, catégorie, valeur, ou commentaires)
- Mettre à jour les détails de l'activité tout en préservant les données historiques
- Supprimer complètement l'activité si nécessaire
- Sauvegarder les changements ou annuler pour garder l'entrée originale

Fonctionnalité d'Édition en Lots

Accédez à l'édition en lots via le menu déroulant de l'icône Œil dans la barre supérieure :

- Une bannière rouge apparaît sous la barre supérieure avec des contrôles d'édition, suppression, et rejet
- Des cases à cocher apparaissent à côté de chaque activité pour la sélection
- Combinez avec des filtres pour pré-filtrer les activités avant la sélection en lots
- **Éditer Plusieurs** : Cliquez l'icône crayon dans la bannière rouge pour ouvrir la boîte de dialogue “Éditer les Activités Sélectionnées”
- Définissez n'importe quel paramètre à appliquer à toutes les activités sélectionnées à la fois
- Mettez à jour efficacement plusieurs enregistrements simultanément
- **Supprimer Plusieurs** : Cliquez l'icône poubelle pour supprimer toutes les activités sélectionnées à la fois
- **Sortir** : Rejetez le mode d'édition en lots quand terminé

Astuce : Utilisez d'abord le filtrage pour afficher seulement les activités que vous voulez éditer en lots, rendant la sélection plus rapide et plus précise.

1.5.2.4 Options d'Activité Accédez aux contrôles d'activité supplémentaires via des gestes d'appui long :

Menu d'Appui Long

L'appui long sur n'importe quel enregistrement d'activité ouvre la boîte de dialogue “Options d'Activité” avec ces actions pratiques :

- **Copier l'Activité à l'Heure Actuelle** : Dupliquez l'activité avec la date d'aujourd'hui et l'heure actuelle
 - Accélère la création d'activité pour des événements récurrents
 - Copie toutes les propriétés (titre, catégorie, valeur, commentaires) exactement
 - Met seulement à jour la date et l'heure aux valeurs actuelles
- **Créer une Routine depuis l'Activité** : Convertissez l'activité en une routine récurrente
 - Idéal pour les activités qui se produisent régulièrement à la même heure (horaire, quotidien, hebdomadaire, etc.)
 - Les routines apparaissent à l'avance dans votre liste d'activités
 - Validez simplement la routine quand terminée ou rejetez si elle n'a pas eu lieu
 - Économise du temps en éliminant l'entrée manuelle répétitive d'activités régulières
- **Inclure dans le Filtre** : Ajoutez les propriétés de cette activité à vos critères de filtre actuels
 - Ouvre une sous-boîte de dialogue pour sélectionner quoi inclure : titre d'activité, catégorie, ou catégorie principale
 - Met à jour la vue pour montrer seulement les activités correspondant à votre sélection
 - Cache toutes les activités non-correspondantes pour une analyse focalisée
- **Exclure du Filtre** : Supprimez ce type d'activité de votre vue filtrée

- Ouvrir une sous-boîte de dialogue pour sélectionner quoi exclure : titre d'activité, catégorie, ou catégorie principale
- Cacher toutes les activités correspondant à votre sélection
- Montrer toutes les autres activités, utile pour filtrer les données non désirées
- **Surligner** : Appliquez un des quatre surlignages colorés à l'activité pour une organisation visuelle
 - Ouvrir une sous-boîte de dialogue pour sélectionner quoi surligner : titre d'activité, catégorie, ou catégorie principale
 - Surligner les activités correspondantes tout en gardant toutes les autres visibles
 - Les couleurs sont assignées automatiquement (jusqu'à 4 couleurs différentes)
 - Plusieurs surlignages peuvent se chevaucher, montrant toutes les couleurs applicables sur une activité
 - Après que 4 surlignages sont actifs, l'option change à "Effacer tous les surlignages"
 - Chaque surlignage peut être supprimé séparément en appuyant longuement sur n'importe quelle activité surlignée et en sélectionnant "Supprimer le surlignage"
 - Fournit un contexte visuel sans cacher aucune donnée

Ces options fournissent un accès rapide aux tâches communes de gestion d'activité sans naviguer à travers plusieurs menus.

1.5.2.5 Mode Paysage Profitez de l'orientation d'écran plus large pour une comparaison d'activités améliorée :

Vue Écran Divisé En faisant tourner votre appareil en orientation paysage :

- L'écran se divise en deux moitiés indépendantes
- Chaque moitié affiche une vue complète des activités
- Les deux côtés sont indépendamment déroulables
- Chaque côté a ses propres contrôles de sélection de jour

Avantages de Comparaison

- Visualisez les activités de deux jours différents côte à côte
- Comparez les motifs entre jours, semaines, ou mois
- Identifiez les différences et similitudes dans vos routines quotidiennes
- Parfait pour analyser les tendances d'activité dans le temps

Cette capacité de vue double rend facile de repérer les motifs et comparer vos activités à travers différentes périodes de temps.

1.5.3 5.3 Écran Environnement (PRO)

L'écran Environnement vous permet d'enregistrer, ajuster, et supprimer les conditions environnementales dans lesquelles vos activités se produisent. Cette fonctionnalité sert de complément à l'

écran des Activités, fournissant un contexte crucial sur où et dans quelles circonstances vos activités ont eu lieu.

Comprendre les Conditions vs Activités

Dans l'écran Environnement, les enregistrements sont appelés "Conditions" plutôt qu'"Activités". Cette distinction est importante :

- **Nature Continue** : Contrairement aux activités, nous sommes toujours dans un environnement, même en effectuant "aucune activité"
- **Calcul de Durée** : La durée de condition est automatiquement calculée depuis son heure de début enregistrée jusqu'à ce que la condition suivante commence
- **Exemple** : Si vous enregistrez "à la maison" à 8:00 du matin, cette condition continue jusqu'à ce que vous enregistriez une condition différente. Si aucune autre condition n'est enregistrée ce jour-là, "à la maison" s'étend de 8:00 du matin à minuit
- **Corrélation d'Activité** : Les activités sont associées aux conditions basées sur la période de temps de la condition, montrant dans quel environnement chaque activité s'est produite

Fonctionnalité de Base

- Enregistrez les conditions environnementales telles que la localisation, météo, qualité de l'air, et autres facteurs environnants
- Éditez les conditions existantes pour mettre à jour ou corriger l'information
- Supprimez les conditions qui ne sont plus pertinentes
- Visualisez les conditions intégrées avec les activités (quand “Montrer les conditions” est activé dans l'écran des Activités)

Interface Familiale L'écran Environnement fonctionne avec la même logique et fonctionnalités que l'écran des Activités :

- Sélection et synchronisation de période de temps
- Filtrage avec opérateurs logiques
- Capacités d'édition en lots
- Fonctionnalité de copie à l'heure actuelle
- Création de routine depuis les conditions
- Système de surlignage
- Toutes les options de personnalisation d'affichage

Puisque ces fonctionnalités fonctionnent identiquement à leurs homologues de l'écran des Activités, référez-vous à la documentation de l'

écran des Activités (Section 5.2) pour des instructions détaillées sur l'utilisation de ces outils.

Note : Bien que les écrans Environnement et Activités partagent les mêmes fonctionnalités d'interface, leurs données restent séparées. Les conditions environnementales fournissent le contexte pour les activités mais sont suivies indépendamment.

1.5.4 5.4 Écran Statistiques

L'écran Statistiques fournit une représentation graphique de vos activités enregistrées à travers des graphiques et graphiques complets. Ce tableau de bord d'analyse offre un accès visuel immédiat aux motifs et tendances les plus importants dans vos données d'activité, permettant une évaluation rapide de votre santé d'activité globale et l'identification de zones nécessitant une analyse plus approfondie.

Organisation de l'Écran

L'écran Statistiques est organisé en cinq onglets spécialisés :

- Aperçu : Résumé de haut niveau de vos motifs d'activité
- Activités : Analyse détaillée des types d'activités individuels
- Catégories : Données agrégées par groupements de catégories
- Insights : Corrélations avancées et identification de tendances
- Habitudes : Reconnaissance de motifs et suivi de cohérence

Visualisations Disponibles

- **Version Standard** : Accès à 22 graphiques complets
- **Version PRO** : Débloquez 15 graphiques avancés supplémentaires pour une analyse plus approfondie

Personnalisation : Cachez n'importe quel graphique en appuyant sur le X dans son coin supérieur gauche. Pour restaurer les graphiques cachés ou gérer la visibilité pour tous les graphiques, accédez à l'icône d'engrenage dans la barre d'application supérieure. Cela vous permet d'affiner l'écran Statistiques pour afficher seulement les graphiques les plus pertinents à vos besoins, créant un tableau de bord d'analyse personnalisé.

Intégration de Filtre Les statistiques reflètent automatiquement votre configuration de filtrage actuelle :

- Analysez votre jeu de données complet quand aucun filtre n'est appliqué
- Concentrez-vous sur des sous-ensembles spécifiques de données en utilisant les mêmes filtres de l'écran des Activités
- Voyez instantanément comment les statistiques changent quand différents filtres sont appliqués

- Parfait pour comparer différents groupes d'activités ou périodes de temps

L'analyse visuelle vous aide à comprendre vos données en un coup d'œil, identifier les tendances, et prendre des décisions informées sur vos activités et habitudes.

1.5.4.1 Onglet Aperçu L'onglet Aperçu sert de votre tableau de bord d'analyse, fournissant un accès visuel immédiat aux motifs et tendances les plus importants dans vos données d'activité.

Graphiques Disponibles :

1. Résumé d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Fournit un aperçu de haut niveau des statistiques d'activité pour la période de temps sélectionnée, incluant le total des activités, catégories utilisées, et activités moyennes par jour
- *Utilité* : Surveillance rapide des niveaux d'activité et diversité, aidant à suivre l'engagement global avec différentes activités

2. Distribution de Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Visualise comment les activités sont distribuées à travers différentes catégories, montrant quelles catégories dominent votre temps
- *Utilité* : Comprendre où vous concentrez temps et effort, révélant des déséquilibres potentiels dans la distribution d'activité

3. Tendances d'Activité Récentes

- *Comment ça fonctionne* : Suit la fréquence des activités dans le temps, montrant comment les motifs d'enregistrement d'activité ont changé récemment
- *Utilité* : Identifie les motifs dans les niveaux d'activité récents, aidant à repérer les tendances, cohérence, et changements dans les habitudes

4. Catégories les Plus Actives

- *Comment ça fonctionne* : Classe les catégories par fréquence d'activité, montrant avec quelles catégories vous vous engagez le plus souvent
- *Utilité* : Met en évidence les catégories d'activité les plus fréquemment utilisées, donnant un aperçu des zones principales de focus

5. Motifs d'Activité Hebdomadaires

- *Comment ça fonctionne* : Affiche la distribution d'activité à travers les jours de la semaine, montrant quand vous tendez à être le plus actif
- *Utilité* : Révèle les rythmes et motifs hebdomadaires, aidant à identifier les jours les plus et moins actifs

6. Distribution de Valeur d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Affiche la distribution statistique des valeurs d'activité montrant médiane, quartiles, gamme, et valeurs aberrantes pour une vue complète de l'étalement des données
- *Utilité* : Identifie la gamme typique et variabilité des valeurs d'activité, montrant les catégories cohérentes vs. hautement variables et mettant en évidence les valeurs aberrantes inhabituelles

1.5.4.2 Onglet Activités L'onglet Activités fournit une analyse détaillée des types d'activités individuels et leurs motifs dans le temps.

Graphiques Disponibles :

1. Chronologie d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Montre les activités disposées sur une chronologie pour chaque jour comme des points positionnés à leur heure d'occurrence, avec une légende codée par couleur indiquant la catégorie
- *Utilité* : Aide à visualiser quand des activités spécifiques se produisent durant la journée, rendant plus facile d'identifier les motifs dans la routine quotidienne et allocation de temps

2. Tendances de Fréquence d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Suit la fréquence d'activité dans le temps, montrant combien d'activités vous avez enregistrées chaque jour
- *Utilité* : Identifie les périodes d'activité haute et basse, repère les tendances dans la cohérence d'enregistrement, et comprend les motifs d'enregistrement d'activité changeants

3. Graphique de Dispersion de Corrélation d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Graphique de dispersion connecté montrant la relation entre la fréquence d'activité et la durée moyenne dans le temps, avec des connexions chronologiques montrant l'évolution
- *Utilité* : Identifie les motifs dans les habitudes d'activité changeantes - si vous tendez à faire moins d'activités plus longues ou plus d'activités plus courtes fréquentes, et comment cette relation évolue

4. Répartition d'Activité Quotidienne

- *Comment ça fonctionne* : Affiche les valeurs d'activité groupées par catégorie pour les 7 jours les plus récents, montrant les jours les plus anciens à gauche et les plus récents à droite avec des segments colorés indiquant les valeurs de catégorie
- *Utilité* : Fournit une répartition visuelle claire de comment les valeurs d'activité sont distribuées à travers les catégories chaque jour, facilement voir les catégories dominantes et changements chronologiques

5. Distribution de Temps d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Répartit quand vous effectuez des activités durant la journée, catégorisant les activités par heure
- *Utilité* : Comprendre les rythmes quotidiens et quand vous êtes le plus actif, précieux pour programmer de nouvelles activités ou identifier les motifs de productivité

6. Motifs d'Activité Hebdomadaires

- *Comment ça fonctionne* : Affiche la fréquence d'activité à travers différents jours de la semaine, agrégeant toutes les données pour montrer quels jours vous tendez à être le plus actif
- *Utilité* : Révèle les motifs hebdomadaires et identifie les jours constamment plus ou moins actifs, permettant une meilleure planification d'horaire

7. Distribution d'Activité Mensuelle

- *Comment ça fonctionne* : Affiche comment les activités sont distribuées à travers les mois, agrégeant les données pour montrer les motifs saisonniers dans les niveaux d'activité
- *Utilité* : Identifie les tendances et motifs saisonniers, révélant comment différentes périodes de l'année affectent les habitudes et routines

8. Valeur d'Activité par Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Répartit les valeurs cumulatives de différentes catégories d'activité, montrant la valeur totale enregistrée pour chaque catégorie sur la période de temps sélectionnée
- *Utilité* : Fournit un aperçu sur quelles catégories contribuent le plus à la valeur d'activité globale, comprenant où vous investissez le plus de temps et effort

9. Activités les Plus Communes

- *Comment ça fonctionne* : Classe les activités par fréquence, montrant quelles activités spécifiques vous effectuez le plus souvent dans la période de temps sélectionnée
- *Utilité* : Identifie les habitudes et activités les plus cohérentes, donnant une image claire de ce qui domine votre routine

1.5.4.3 Onglet Catégories L'onglet Catégories se concentre sur les données agrégées par groupements de catégories, vous aidant à comprendre les motifs plus larges dans vos activités.

Graphiques Disponibles :

1. Distribution de Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Montre la proportion d'activités par catégorie, avec la taille de tranche représentant soit le compte des activités soit leur valeur cumulative dans cette catégorie
- *Utilité* : Visualise quelles catégories dominent les activités, rendant facile d'identifier les déséquilibres dans la distribution d'activité

2. Treemap de Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Représente les catégories comme des rectangles imbriqués avec une taille proportionnelle au compte d'activité, montrant les catégories principales comme des sections plus larges contenant les sous-catégories
- *Utilité* : Fournit une visualisation intuitive de la distribution d'activité à travers les catégories et sous-catégories, rendant facile d'identifier les groupes d'activité dominants et l'importance

relative

3. Statistiques de Catégorie Principale

- *Comment ça fonctionne* : Fournit un aperçu sur les groupements de catégorie de haut niveau
- *Utilité* : Comprendre la distribution des activités à travers les zones de vie majeures

4. Distribution de Valeur de Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Montre la valeur cumulative totale des activités dans chaque catégorie, avec les catégories triées par leur valeur totale
- *Utilité* : Comprendre quelles catégories contribuent le plus à la valeur d'activité globale plutôt que juste le compte, révélant où vous investissez le plus d'effort

5. Vue Quotidienne Comparative

- *Comment ça fonctionne* : Comparaison directe de différents types d'activité sur un jour donné
- *Utilité* : Utile pour comparer directement différents types d'activité tels que temps de travail vs. loisir ou activités physiques vs. mentales

6. Croissance de Catégorie dans le Temps

- *Comment ça fonctionne* : Suit comment différentes catégories ont évolué dans le temps, montrant les tendances et motifs dans l'utilisation de catégorie sur les mois
- *Utilité* : Révèle comment le focus sur différentes catégories d'activité a changé dans le temps, aidant à identifier les priorités et intérêts changeants

7. Utilisation de Catégorie par Heure du Jour

- *Comment ça fonctionne* : Affiche quand vous vous engagez typiquement dans des activités de catégorie spécifique durant la journée, montrant les motifs de distribution horaire
- *Utilité* : Comprendre le rythme quotidien pour des catégories spécifiques, révélant quand vous êtes le plus susceptible de vous engager dans différents types d'activités

1.5.4.4 Onglet Insights (PRO) L'onglet Insights offre des capacités avancées de corrélations et d'identification de tendances pour une analyse plus approfondie.

Graphiques Disponibles :

1. Corrélations d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Montre les relations entre les activités de différentes catégories, avec chaque point représentant un jour où des activités des deux catégories se sont produites
- *Utilité* : Identifie quelles activités tendent à se produire ensemble, révélant des corrélations potentielles et motifs dans les combinaisons d'activité

2. Motifs de Séquence d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Suit la séquence dans laquelle vous effectuez des activités à travers les jours, révélant des motifs communs dans l'ordre des activités
- *Utilité* : Comprendre le flux d'activité durant les jours, identifiant les séquences communes et transitions entre différents types d'activités

3. Réseau d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Mappe les connexions entre différentes activités basées sur les motifs de co-occurrence, avec les activités qui se produisent fréquemment ensemble connectées avec des liens plus forts
- *Utilité* : Identifie les motifs cachés et dépendances entre les activités, révélant quelles activités se groupent naturellement ensemble ou s'influencent potentiellement mutuellement

4. Vue d'Activité Cumulative

- *Comment ça fonctionne* : Similaire au graphique en ligne mais la zone sous chaque ligne est remplie de couleur, montrant la contribution cumulative de différentes activités
- *Utilité* : Visualise la tendance globale des activités et temps total passé, rendant facile de voir comment elles s'empilent ensemble

5. Radar d'Équilibre d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Affiche plusieurs métriques d'activité sur une visualisation unique utilisant une disposition comme toile d'araignée, avec chaque axe représentant un aspect différent des activités
- *Utilité* : Vue complète du profil d'activité à travers plusieurs dimensions à la fois, rendant facile d'identifier les forces et opportunités d'amélioration

6. Paires d'Activité Communes

- *Comment ça fonctionne* : Identifie quelles activités spécifiques se produisent fréquemment ensemble le même jour, mettant en évidence les connexions les plus fortes entre les activités
- *Utilité* : Révèle les appariements naturels dans la routine, montrant quelles activités se complètent mutuellement ou tendent à être effectuées ensemble

7. Activités Inhabituelles

- *Comment ça fonctionne* : Identifie les activités qui dévient significativement des motifs normaux, soit par des valeurs inhabituelles ou timing inattendu
- *Utilité* : Repère les valeurs aberrantes dans les données d'activité qui pourraient représenter des événements inhabituels, erreurs dans le suivi, ou changements significatifs dans le comportement

8. Aperçu des Métriques d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Fournit des indicateurs clés de performance pour le suivi d'activité, incluant la cohérence, fréquence, et métriques de couverture
- *Utilité* : Vue de haut niveau des habitudes de suivi d'activité et engagement global, aidant à évaluer à quel point vous enregistrez constamment les activités

1.5.4.5 Onglet Habitudes (PRO) L'onglet Habitudes se concentre sur la reconnaissance de motifs et le suivi de cohérence pour vous aider à construire et maintenir des habitudes positives.

Graphiques Disponibles :

1. Analyse de Série d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Suit les jours consécutifs où vous avez effectué des activités spécifiques, calculant les séries actuelles et les plus longues pour chaque activité
- *Utilité* : Suivre la cohérence d'habitude et identifier quelles activités vous maintenez le plus régulièrement, vous motivant à maintenir ou construire des séries

2. Carte de Chaleur d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Grille où un axe représente les périodes de temps et l'autre représente les jours ou catégories, avec l'intensité de couleur montrant le niveau d'activité ou la fréquence
- *Utilité* : Parfait pour visualiser les motifs d'activité à travers les périodes de temps, rendant facile de repérer quand certaines activités sont les plus fréquentes ou intenses

3. Changements de Classement d'Habitude

- *Comment ça fonctionne* : Suit comment les rangs relatifs des activités les plus fréquentes changent dans le temps, avec chaque ligne représentant une activité différente montrant les changements de position
- *Utilité* : Visualise comment les priorités évoluent dans le temps, montrant quelles activités tendent vers le haut en fréquence et lesquelles déclinent, révélant les habitudes changeantes

4. Distribution de Cohérence d'Habitude

- *Comment ça fonctionne* : Combine des éléments de graphiques en violon et essaim pour montrer la distribution des valeurs de cohérence à travers différentes habitudes, avec chaque point représentant une instance d'activité
- *Utilité* : Comprendre la distribution complète et variabilité de cohérence pour chaque habitude, montrant les valeurs aberrantes, clusters, et motifs dans la performance d'habitude

5. Adhérence aux Routines

- *Comment ça fonctionne* : Affiche à quel point vous avez suivi les routines définies, montrant le pourcentage d'occurrences de routine que vous avez complétées
- *Utilité* : Évaluer à quel point vous suivez constamment les routines prédéfinies, mettant en évidence les zones où vous pourriez avoir besoin d'ajuster les routines ou améliorer l'adhérence

6. Progrès de Formation d'Habitude

- *Comment ça fonctionne* : Suit les progrès dans la formation d'habitudes en mesurant la cohérence dans le temps, avec référence au seuil de 66% souvent cité pour la formation d'habitude
- *Utilité* : Surveiller le parcours vers la formation d'habitudes stables, utilisant des métriques basées sur la recherche pour montrer quelles activités deviennent ancrées dans la routine

7. Score de Cohérence

- *Comment ça fonctionne* : Calcule un score de cohérence global basé sur la régularité avec laquelle vous suivez les activités, considérant la fréquence, couverture des jours, et variété d'activité

- *Utilité* : Fournit une métrique unique pour évaluer la cohérence de suivi globale et maintien d’habitude, aidant à comprendre la force d’habitude vue d’ensemble

1.5.5 5.5 Écran Calendrier

Le système de calendrier d’Enlyzr : Suivi Personnel de Santé et d’Activités transforme vos données d’activité en aperçus visuels puissants à travers plusieurs vues spécialisées. Chaque vue de calendrier sert des objectifs d’analyse spécifiques et flux de travail, vous aidant à comprendre les motifs, suivre la cohérence, et optimiser vos rythmes de vie.

Vues Disponibles

- **Vue Mensuelle** : Grille de calendrier traditionnel montrant l’aperçu complet du mois
- **Vue Hebdomadaire** : Affichage semaine par semaine détaillé pour une analyse d’activité plus proche
- **Vue Année Quotidienne (PRO)** : Visualisation avancée montrant l’année entière avec des indicateurs d’activité quotidiens

Différences Vue Mensuelle vs Hebdomadaire

Vue Mensuelle

- Affiche un mois complet à la fois
- Le filtrage s’applique seulement dans le mois affiché
- Disposition de calendrier traditionnel familier à tous les utilisateurs

Vue Hebdomadaire

- Montre l’année complète avec chaque semaine sur une seule ligne
- Le filtrage fonctionne à travers n’importe quelle période de temps (jours, mois, ou année entière)
- Visualisation compacte pour l’analyse de motifs à long terme

Information Affichée dans les Cellules de Jour

Les vues Mensuelle et Hebdomadaire montrent ce qui suit pour chaque jour :

- **Numéro de Jour** : La date dans le mois
- **Compte d’Activité** : Nombre d’activités enregistrées ce jour-là
- **Arrière-plan Coloré** : Basé sur les seuils de surlignage (vert pour haut, orange pour bas)
- **Phases de Lune** : Icônes pour pleine lune et nouvelle lune
- **Indicateur de Journal Quotidien** : Montre quand des Journaux Quotidiens ont été écrits
- **Icône d’Humeur** : Affiche le smiley d’humeur s’il est défini dans le Journal Quotidien

Cette densité d’information riche vous permet de voir plusieurs couches de données à la fois, révélant les motifs entre activités, cycles naturels, et réflexions personnelles.

Paramètres de Calendrier

Accédez à la personnalisation du calendrier via l’icône d’engrenage dans la barre supérieure :

Configuration de Semaine

- **Jour de Début de Semaine** : Choisissez entre Lundi, Dimanche, ou Samedi
- Les vues de calendrier s’ajustent automatiquement à votre structure de semaine préférée

Surlignage d’Activité

- **Surlignage de Valeur Haute** : Définissez le seuil pour les jours exceptionnels
- Les jours dépassant ce compte d’activité sont surlignés en vert
- **Surlignage de Valeur Basse** : Définissez le seuil d’activité minimum
- Les jours en dessous de ce compte sont surlignés en orange
- Les indicateurs visuels aident à identifier à la fois les jours hautement productifs et à faible activité en un coup d’œil

Paramètres de Localisation pour Vue Quotidienne Configurez la localisation pour des calculs précis de lever/coucher de soleil :

- **Localisation de l'Appareil** : Détection automatique (nécessite une permission)
- **Sélection Manuelle** : Choisissez depuis une liste déroulante de villes majeures (basée sur la langue sélectionnée)
- **Coordonnées Personnalisées** : Entrez longitude et latitude manuellement

Les données de localisation permettent :

- Heures de lever et coucher de soleil dans l'information de jour
- Visualisation jour/nuit avec barres colorées dans la Vue Année Quotidienne (PRO)
- Contexte temporel précis pour vos activités

Vue Année Quotidienne (PRO)

La Vue Année Quotidienne fournit une visualisation avancée montrant une année entière avec chaque jour représenté comme une barre horizontale.

Visualisation Jour/Nuit

- **Couleurs d'Arrière-plan** : Gris foncé représente la nuit, gris clair représente le jour
- **Heure d'Été** : Les changements d'heure d'été sont clairement visibles avec des ajustements d'une heure
- **Changements Saisonniers** : Défiler de haut en bas révèle comment les jours s'allongent et raccourcissent durant l'année
- Crée une belle représentation visuelle des cycles de lumière naturelle

Affichage d'Activité

- **Couleurs de Catégorie** : Chaque catégorie d'activité a une couleur unique
- **Timing Précis** : Activités positionnées à l'heure exacte d'occurrence
- **Reconnaissance de Motifs** : Facile d'identifier :
 - Motifs et routines d'activité quotidiens
 - Quand vous commencez typiquement à être actif
 - Quelles activités se produisent durant le jour vs. la nuit
 - Cohérence des activités à travers jours et saisons

Barre de Conditions Environnementales

- Seconde barre pour chaque jour affiche les conditions environnementales
- Ajoute une dimension contextuelle montrant où les activités ont eu lieu
- Révèle les motifs dans :
 - Localisations typiques à différentes heures du jour
 - Comment l'environnement affecte les motifs d'activité
 - Relations entre lieu et types d'activité

Cette vue complète transforme une année de données en une histoire visuelle intuitive, révélant les rythmes et motifs qui seraient impossibles à voir dans les formats de calendrier traditionnels.

Filtrage et Affichage Dynamiques

- **Longueur de Barre Adaptative** : Les barres colorées s'ajustent pour montrer seulement les périodes de temps filtrées
- **Effet Loupe** : Quand on filtre des heures spécifiques, les barres zooment pour montrer juste ces heures
- **Visibilité de Catégorie Améliorée** : La vue focalisée rend les catégories d'activité plus distinguables
- **Mode Paysage** : Tourner en orientation paysage fournit une clarté visuelle encore meilleure
- Cette mise à l'échelle dynamique agit comme une loupe, permettant une analyse détaillée de périodes de temps spécifiques tout en maintenant le contexte de l'année

Vue Détail de Jour

Appuyer sur n'importe quel jour dans n'importe quelle vue de calendrier ouvre un résumé détaillé du jour :

Information Astronomique (en haut)

- Heure de lever de soleil
- Heure de coucher de soleil
- Midi solaire
- Longueur totale du jour

Résumé de Catégorie

- Liste de toutes les catégories utilisées ce jour-là
- Somme des valeurs pour chaque catégorie
- Aperçu rapide de la distribution d'activité du jour

Liste d'Activité

- Zone déroulante montrant toutes les activités pour le jour
- Détails complets pour chaque activité enregistrée
- Ordre chronologique pour révision facile

Cette vue détaillée fournit une information complète sur n'importe quel jour sélectionné, combinant les marqueurs de temps naturel avec vos données d'activité personnelles.

Options d’Affichage de Calendrier

Accédez aux paramètres d’affichage supplémentaires via le menu déroulant de l’icône Œil dans la barre supérieure :

Contrôles de Confidentialité et Contenu

- **Flouter le Contenu Sensible** : Floute les activités sensibles dans les vues détail de jour
- **Montrer les Commentaires** : Basculez la visibilité des commentaires d'activité dans les détails de jour
- **Montrer l'Humeur** : Affichez les smileys d'humeur des Journaux Quotidiens dans les cellules de calendrier

Options de Barre Vue Année Quotidienne (PRO)

- **Barre d'Activités** : Montrez/cachez les catégories d'activité colorées sur la chronologie
- **Barre Environnementale** : Montrez/cachez les conditions environnementales sur la chronologie
- Note : Au moins une barre doit toujours être visible
- vous pouvez cacher chaque barre individuellement, ou afficher les deux barres simultanément pour une analyse complète

1.5.6 5.6 Écran Surveillance

Concentrez-vous sur ce qui compte le plus en suivant vos activités les plus précieuses. Configurez une surveillance dédiée pour les métriques de santé critiques, habitudes, ou objectifs qui nécessitent une attention proche.

Comment Fonctionne la Surveillance

L'écran Surveillance consolide les activités des catégories marquées avec la propriété “inclure dans la surveillance quotidienne”. Cela crée un tableau de bord focalisé pour vos besoins de suivi les plus importants.

Configuration Initiale

- Au premier accès, une boîte de dialogue apparaît pour sélectionner quelles catégories surveiller
- Cette boîte de dialogue peut être rouverte à tout moment via l'icône d'engrenage dans la barre supérieure

Paramètres de Surveillance (icône d'engrenage)

Configurez votre expérience de surveillance :

1. **Sélection de Catégorie** : Choisissez quelles catégories inclure dans la surveillance

2. **Heure de Rappel Quotidien** : Définissez une heure pour les rappels automatiques de révision de surveillance
 - Crée une routine pour assurer une surveillance cohérente
3. **Entrées Historiques** : Configurez combien de valeurs précédentes afficher (jusqu'à 7)
 - Fournit le contexte pour l'identification de tendance
4. **Mode Surveillance** : Basculez les alertes de surveillance Activé/Désactivé
 - Quand activé, affiche une bannière rouge dans l'écran des Activités si n'importe quelle valeur surveillée dépasse 0
 - Basé sur le principe : 0 = "pas de problème", valeurs plus hautes = condition qui s'aggrave
 - Fournit une alerte visuelle immédiate pour les préoccupations de santé nécessitant une attention

Ce système est conçu pour suivre les problèmes de santé où zéro représente le statut optimal et les valeurs croissantes indiquent des conditions qui se détériorent.

Organisation Intelligente

- Les activités sont groupées par catégorie pour une meilleure organisation
- Dans chaque catégorie, les activités sont triées par dernière valeur enregistrée
- Les valeurs plus hautes (conditions plus problématiques) apparaissent en haut
- Pas besoin de défiler à travers de longues listes
- les problèmes actuels sont toujours visibles en premier
- Les catégories peuvent être repliées pour cacher les activités quand non nécessaire

Corriger les Erreurs Si vous entrez une mauvaise valeur pour une activité surveillée, allez simplement à l'

écran des Activités et éditez la dernière occurrence de cette activité particulière avec la valeur correcte.

Affichage de Surveillance Chaque activité surveillée montre :

- Nom de l'activité
- Jusqu'à 7 valeurs précédentes enregistrées pour la visibilité de tendance
- Champ d'entrée de valeur pour enregistrer la mesure d'aujourd'hui

Entrée de Données Efficace

- Entrez des valeurs pour toutes les activités surveillées en un lieu central
- Pas besoin de visiter plusieurs écrans pour les mesures critiques quotidiennes
- Pas besoin de créer des activités pour les activités surveillées manuellement
- Les activités sont automatiquement créées quand vous naviguez hors de l'écran Surveillance
- Toutes les activités surveillées sont gérées à la fois en un lieu

Options de Visualisation

Accédez à 8 types de visualisation différents via le menu déroulant :

1. **Vue de Base**
 - *Comment ça fonctionne* : Montre vos entrées les plus récentes aux côtés des valeurs précédentes dans un format de liste simple, affichant les données brutes sans traitement supplémentaire ou améliorations visuelles
 - *Pourquoi c'est utile* : Idéal quand vous devez voir les données brutes sans aucun traitement. Meilleur pour le suivi de valeur précis quand les nombres exacts comptent plus que les motifs ou tendances
2. **Lignes de Tendance Sparklines**
 - *Comment ça fonctionne* : Crée des mini graphiques en ligne montrant la trajectoire des valeurs dans le temps. Les lignes connectent les points de données chronologiquement pour révéler motifs, tendances, et direction de changement
 - *Pourquoi c'est utile* : Parfait pour identifier les motifs dans le temps. Voyez rapidement si les valeurs tendent vers le haut, bas, ou fluctuent, rendant plus facile de repérer le progrès ou déclin en un coup d'œil
3. **Changements Codés par Couleur**

- *Comment ça fonctionne* : Met en évidence les augmentations en vert et diminutions en rouge. Chaque valeur est comparée à la valeur précédente, rendant facile d'identifier les changements en un coup d'œil
- *Pourquoi c'est utile* : Meilleur pour suivre les changements jour par jour et identifier rapidement les améliorations ou diminutions. Le codage couleur élimine le calcul manuel des différences

4. Indicateurs de Progrès

- *Comment ça fonctionne* : Montre des barres de progrès circulaires pour chaque entrée. Les cercles se remplissent basé sur la proximité à une cible calculée dynamiquement (120% de la valeur maximum moyenne à travers les activités similaires)
- *Pourquoi c'est utile* : Utile pour le suivi d'objectifs et visualiser à quel point vous êtes proche des cibles. Fournit la motivation en montrant un progrès visuel clair vers les objectifs

5. Comparaison de Statistiques

- *Comment ça fonctionne* : Calcule et affiche les mesures statistiques clés : moyenne (mean), minimum, maximum, et pourcentage de changement de tendance de la première à la dernière entrée
- *Pourquoi c'est utile* : Excellent pour comprendre la gamme et distribution des données. Aide à identifier les valeurs aberrantes et comprendre les tendances de performance globale à travers toutes les entrées suivies

6. Carte de Chaleur Calendrier

- *Comment ça fonctionne* : Montre une grille de 4 semaines où chaque cellule représente un jour. L'intensité de couleur indique la fréquence d'activité, avec des verts plus foncés montrant plus d'instances
- *Pourquoi c'est utile* : Meilleur pour les habitudes et suivi de fréquence. Identifie les motifs dans la cohérence, montrant des jours spécifiques d'activité plus haute/plus basse et révélant les motifs hebdomadaires

7. Indicateurs de Cohérence

- *Comment ça fonctionne* : Mesure la cohérence de valeur en calculant l'écart-type et coefficient de variation. Visualise comme une barre de cohérence avec évaluation qualitative
- *Pourquoi c'est utile* : Idéal pour suivre la cohérence et stabilité. Parfait pour les métriques où la stabilité compte (sommeil, poids, etc.), aidant à identifier la variabilité dans les lectures

8. Récent vs Moyenne

- *Comment ça fonctionne* : Compare la valeur la plus récente contre la moyenne de toutes les valeurs précédentes. Affiche la différence de pourcentage et indique augmentation ou diminution
- *Pourquoi c'est utile* : Contextualise la dernière valeur contre la performance historique. Montre si l'entrée récente représente une amélioration ou déclin comparé aux valeurs typiques

Chaque visualisation fournit une perspective analytique différente sur les mêmes données suivies, vous permettant de choisir la vue qui correspond le mieux à vos besoins de surveillance et d'analyse.

L'écran Surveillance transforme le suivi de routine de métriques importantes en une expérience rationalisée et visuelle, assurant que vous ne ratez jamais l'enregistrement de données critiques tout en maintenant la conscience des tendances et progrès.

1.5.7 5.7 Écran Routines

Les routines, comme le nom l'implique, sont des activités ou conditions récurrentes qui apparaissent dans les écrans [Activités](#) ou

Environnement. L'écran Routines vous aide à gérer ces entrées répétitives efficacement.

Organisation d'Écran L'écran Routines présente deux onglets :

- **Onglet Activités** : Gère les routines pour les activités récurrentes
- **Onglet Environnement** : Gère les routines pour les conditions environnementales récurrentes

Créer des Routines

Vous pouvez créer des routines de deux façons : 1. **Depuis l'Écran Routines** : Appuyez le bouton flottant "+" 2. **Depuis l'Activité/Condition** : Appui long sur n'importe quelle activité ou condition et

sélectionnez :

- “Créer une Routine depuis l’Activité” (dans l’écran des Activités)
- “Créer une Routine depuis la Condition” (dans l’écran Environnement)

Configuration de Routine

Lors de la création d’une nouvelle routine, les champs suivants sont requis :

Champs Obligatoires

- **Nom de Routine** : Nom descriptif pour la routine
- **Date de Première Occurrence** : Quand la routine devrait commencer
- **Heure de Première Occurrence** : Heure du jour pour la routine
- **Catégorie** : Catégorie associée pour la routine
- **Valeur** : Valeur par défaut pour la routine

Options de Programmation - Fréquence de Répétition : Choisissez parmi :

- Horaire
- Quotidien
- Hebdomadaire
- Mensuel
- Personnalisé
- **Jours Entre Occurrences** : Définissez l’intervalle pour les fréquences personnalisées
- **Jours de Rétention** : Combien de temps les anciennes occurrences de routine restent visibles avant suppression automatique

Paramètres Supplémentaires

- **Activer le Rappel** : Basculez Activé pour recevoir des notifications Android quand la routine est due
- **La Routine est Active** : Contrôlez la visibilité de routine
- Les routines actives apparaissent dans les écrans Activités/Environnement
- Les routines inactives restent dans la liste mais ne génèrent pas d’occurrences
- Utile pour les routines saisonnières qui peuvent être désactivées/réactivées selon le besoin

Gérer les Routines Existantes

- Visualisez toutes les routines créées dans leurs onglets respectifs
- Éditez n’importe quelle routine pour modifier ses paramètres
- Supprimez les routines qui ne sont plus nécessaires
- Basculez le statut actif/inactif pour la gestion saisonnière

Comment les Routines Fonctionnent dans les Écrans Activité/Environnement

Apparence Visuelle

- Les routines apparaissent avec un arrière-plan bleu clair pour identification facile
- Icône de coche rouge : Fonction valider routine
- Icône X noire : Fonction rejeter routine

Valider les Routines

- Appuyer la coche rouge transforme la routine en une activité/condition réelle
- L’enregistrement de routine est remplacé par un enregistrement d’activité permanent utilisant toutes les propriétés de routine
- Si validation à une heure différente que programmée, on vous demandera de choisir :
 - Utiliser l’heure actuelle
 - Garder l’heure originellement programmée

Rejeter les Routines

- Appuyer le X noir supprime la routine de la vue actuelle
- La routine réapparaîtra à sa prochaine occurrence programmée

Notifications de Rappel Quand les rappels sont activés :

- Une notification Android apparaît à l'heure programmée
- La notification inclut des options pour valider ou rejeter directement
- Pas besoin d'ouvrir l'application pour la gestion rapide de routine

Paramètres de Routine (icône d'engrenage)

Accédez aux paramètres de routine globaux via l'icône d'engrenage dans la barre supérieure :

Visibilité Future

- **Occurrences Futures à Montrer** : Définissez combien d'occurrences apparaissent à l'avance
- Exemple : Définir "1" montre :
 - 1 jour à l'avance pour les routines quotidiennes
 - 1 semaine à l'avance pour les routines hebdomadaires
 - Proportionnellement pour d'autres fréquences

Valider les Routines Futures Configurez le comportement lors de la validation de routines programmées pour le futur :

- **Toujours utiliser date/heure actuelle** : Valide avec la date d'aujourd'hui et heure actuelle
- **Toujours utiliser date/heure programmée** : Garde le timing originalement programmé
- **Demander chaque fois** : Invite pour choix avec chaque validation future

Permissions de Notification

- Visualisez le statut actuel de permission de notification
- Accordez les permissions si pas définies durant l'intégration
- Requis pour que les notifications de rappel de routine fonctionnent

1.5.8 5.8 Écran Journal Quotidien

La fonctionnalité Journaux Quotidiens fournit un système sophistiqué de journal et réflexion qui complète votre suivi d'activité avec documentation de texte riche, suivi d'humeur, et révisions quotidiennes complètes. Cet outil puissant transforme l'enregistrement de routine en documentation de vie significative.

Comprendre les Journaux Quotidiens

Objectif de Base et Philosophie

Les Journaux Quotidiens servent de fil narratif qui connecte vos activités quantifiées avec les aperçus qualitatifs, émotions, et compréhension contextuelle. Tandis que les activités capturent "quoi" vous avez fait, les Journaux Quotidiens capturent "comment" vous vous êtes senti, "pourquoi" c'était important, et "quoi" vous avez appris.

Cette intégration de données quantitatives avec réflexion qualitative crée une image complète de votre vie quotidienne, permettant une conscience de soi plus profonde et reconnaissance de motifs plus significative que les nombres seuls pourraient fournir.

Composants Clés

- **Éditeur de Texte Riche** : Édition WYSIWYG complète avec options de formatage complètes
- **Intégration Emoji** : Exprimez émotions et réactions avec sélecteur d'emoji complet
- **Sauvegarde Auto** : Sauvegarde continue en arrière-plan assure que vous ne perdez jamais vos pensées
- **Mode Plein Écran** : Expérience de lecture pratique avec :
 - Navigation par balayage gauche/droite entre les jours
 - Visualisation sans distraction de vos réflexions
- **Intégration Calendrier** : Les jours avec journaux sont marqués visuellement dans toutes les vues de calendrier
- **Options d'Export** : Générez des documents professionnels en formats PDF et DOCX

1.5.9 5.9 Écran CxSearch (PRO)

Fonctionnalité de recherche contextuelle avancée qui trouve des activités basées sur des critères complexes et fournit le contexte environnant pour l'analyse de motifs.

Organisation d'Écran

L'écran CxSearch contient deux onglets :

- **Options de Recherche** : Configurez les paramètres et critères de recherche
- **Résultats** : Visualisez les résultats de recherche avec information contextuelle

Après définir vos critères de recherche dans Options de Recherche, appuyez le bouton "Rechercher" en bas pour exécuter la recherche. Les résultats apparaissent dans l'onglet Résultats, et vous pouvez toujours retourner aux Options de Recherche pour raffiner vos critères.

Fonctionnalité de Base

CxSearch va au-delà de la recherche simple en :

- Trouvant des activités qui correspondent à des critères complexes multi-paramètres
- Affichant l'information contextuelle autour des activités correspondantes
- Permettant la reconnaissance de motifs à travers différentes périodes de temps
- Supportant l'analyse de corrélation entre différents types d'activité
- Fournissant des indices de causalité basés sur les relations temporelles

Cet outil puissant vous aide à découvrir des motifs et relations cachés dans vos données qui seraient impossibles à identifier via la navigation simple ou filtrage de base.

Types de Contexte

CxSearch offre trois types de configuration de contexte :

1. **Compte d'Événements**
 - Définissez le contexte par nombre d'événements avant et après les activités trouvées
 - Gamme configurable pour analyse complète
2. **Gamme de Temps**
 - Définissez le contexte par heures avant et après les activités trouvées
 - Analyse de proximité temporelle pour motifs sensibles au temps
3. **Filtre de Contexte**
 - Limitez le contexte à des Catégories ou Catégories Principales spécifiques
 - Focalisez l'analyse sur les types d'activité liés

Analyse de Cause et Effet

Utiliser les types de contexte stratégiquement révèle différents aperçus :

- **Contexte Avant Seulement** : Montre les causes potentielles des activités recherchées
- Répond : "Qu'est-ce qui s'est passé avant cette activité ?"
- **Contexte Après Seulement** : Montre les effets potentiels des activités recherchées
- Répond : "Qu'est-ce que cette activité a causé ?"
- **Avant et Après** : Image contextuelle complète

Exemple Pratique Rechercher "douleur d'estomac" qui était enregistrée comme activité avec :

- Type de contexte : "Compte d'événements" défini à 3 avant
- Filtre de catégorie : "nourriture"

Cela trouvera toutes les occurrences de douleur d'estomac et affichera les 3 aliments consommés avant chaque épisode de douleur. Cette recherche ciblée pourrait révéler des motifs comme l'intolérance au gluten en montrant quels aliments apparaissent constamment avant la douleur d'estomac, aidant à identifier les déclencheurs alimentaires pour les problèmes digestifs.

Paramètres Avancés

Activez les fonctionnalités d'analyse sophistiquées :

- **Reconnaissance de Motifs** : Identifie automatiquement les séquences récurrentes
- **Analyse de Corrélation** : Découvre les relations statistiques entre activités
- **Indices de Causalité** : Suggère des relations causales potentielles basées sur les motifs temporels

Ces fonctionnalités avancées transforment les données d'activité brutes en aperçus actionnables sur vos motifs de santé et comportement.

Onglet Résultats

L'onglet Résultats fournit un affichage complet de vos découvertes de recherche :

En-tête de Résultats

- **Paramètres de Recherche Actuels** : Résumé des critères de recherche appliqués
- **Résumé de Résultats** : Nombre total de correspondances trouvées
- **Options de Format d’Affichage** : Choisissez comment visualiser les résultats

Trois Formats d’Affichage

1. **Individuel** : Chaque activité correspondante montrée séparément avec son contexte complet

Structure de Carte :

- **En-tête** : Nom d'activité trouvée avec motif de recherche surligné
- **Détails d’Activité** : Date/heure, catégorie, et valeur

Corps de Carte :

- **Résumé de Contexte** : Aperçu des découvertes contextuelles
- **Graphique de Chronologie** : Représentation visuelle montrant :
 - Activité correspondante au centre
 - Activités contextuelles avant et après
 - Distances de temps entre activités

Détails Contextuels :

- Liste complète d'activités avant la correspondance
- Liste complète d'activités après la correspondance
- Chacune montrant : nom, catégorie, valeur, et distance de temps depuis l'activité recherchée

Section Analyse :

- **Résultats de Reconnaissance de Motifs** : Motifs récurrents identifiés
- **Résultats d’Analyse de Corrélation** : Relations statistiques trouvées
- **Statistiques Contextuelles** : Métriques de résumé
- **Options de Tri** : Par pourcentage de confiance, récence, ou A-Z
- **Recherche Itérative** : Les découvertes de reconnaissance de motifs peuvent être recherchées à nouveau pour analyse plus profonde

2. **Agrégé** : Vue combinée montrant les motifs à travers toutes les correspondances

Fréquences d’Activité :

- Liste les activités se produisant fréquemment autour des termes de recherche
- Montre le compte de chaque découverte relative au total des découvertes
- Affiche le pourcentage pour chaque occurrence d'activité

Motifs de Catégorie :

- Catégories communes apparaissant avant l'activité recherchée
- Catégories communes apparaissant après l'activité recherchée
- Présentées en forme de pourcentage pour comparaison facile

Motifs de Temps :

- **Temps Moyens et Médiants** : Quand les activités se produisent typiquement relativement au terme de recherche

- **Distribution d’Heure du Jour** : Répartition en pourcentage par :
 - Tôt le matin
 - Matin
 - Après-midi
 - Soirée
 - Nuit
- **Distribution de Jour de Semaine** : Fréquence pour chaque jour ouvrable

Motifs de Valeur :

- Comparaison de valeurs à travers les activités trouvées
- Analyse de distribution de valeur
- Aide à identifier les gammes typiques et valeurs aberrantes

Séquences Fréquentes :

- Paires d’activité communes qui se produisent ensemble
- Pourcentage montrant à quelle fréquence chaque paire apparaît
- Révèle les combinaisons d’activité et flux de travail typiques

3. Montrer dans l’Écran Activités : Naviguez à l’

écran des Activités avec résultats surlignés

Surlignage Codé par Couleur :

- **Rouge** : Activités correspondantes (résultats de recherche)
- **Bleu** : Activités de contexte se produisant avant les correspondances
- **Vert** : Activités de contexte se produisant après les correspondances
- Toutes les activités non-pertinentes sont cachées pour vue focalisée

Bannière de Résultats :

- Apparaît en haut de l’écran Activités
- Montre la notification “résultats CxSearch appliqués”
- Inclut le bouton “Effacer” pour gestion de résultat

Options d’Effacement : Lors de l’appui sur Effacer, choisissez entre :

- **Effacement Complet** : Supprime tous les résultats et restaure la vue Activités normale
- **Garder les Surlignages** : Efface la vue filtrée mais maintient les surlignages colorés
 - Montre toutes les activités à nouveau avec surlignages préservés
 - Permet la découverte de contexte supplémentaire
 - Utilisez la suppression de surlignage standard pour effacer les couleurs plus tard

Cette option de vue fait le pont entre la recherche avancée et la navigation familière de l’écran Activités, rendant facile d’explorer les résultats de recherche dans leur contexte naturel.

Ces options de visualisation flexibles vous permettent d’analyser les découvertes depuis différentes perspectives, que ce soit l’examen d’instances spécifiques ou l’identification de motifs globaux.

1.5.10 5.10 Écran de Gestion des Catégories

L’écran Catégories fournit une gestion complète des catégories d’activité et environnementales à travers une interface sophistiquée à deux onglets. C’est ici que vous organisez, filtrez, et maintenez votre système de catégories.

Organisation d’Écran

- **Onglet Activités** : Gérez les catégories pour le suivi d’activité
- **Onglet Environnement** : Gérez les catégories pour les conditions environnementales
- Les catégories par défaut sont automatiquement créées durant l’intégration initiale dans votre langue sélectionnée

Fonctions de Base

- Créez des catégories principales et sous-catégories personnalisées
- Éditez les catégories existantes pour raffiner votre système de suivi
- Supprimez les catégories inutilisées pour maintenir une interface propre
- Configurez les propriétés de catégorie incluant “inclure dans la surveillance quotidienne”
- Adaptez la structure de catégorie à vos besoins évolutifs

L'écran de Gestion des Catégories assure que votre système de suivi reste organisé et pertinent à vos exigences changeantes de mode de vie et surveillance de santé.

Principe Clé : Votre structure de catégorie devrait directement supporter votre intention primaire. Des objectifs différents nécessitent des approches organisationnelles différentes.

Note sur Catégories Multiples : Vous pouvez créer plusieurs catégories avec le même nom tant qu'elles diffèrent dans au moins un paramètre (tel qu'Unité ou Catégorie Principale). Cette flexibilité vous permet de suivre la même activité dans différents contextes. Par exemple, vous pourriez avoir deux catégories “Exercice” - une avec l'unité “minute” pour se concentrer sur la durée, et une autre avec l'unité “kilomètre” pour se concentrer sur la performance de distance. Cela permet un suivi plus nuancé basé sur vos objectifs spécifiques.

Fonctionnalités Onglet Activités

L'onglet Activités fournit une gestion complète des catégories d'activité :

1. Options d’Affichage de Catégorie :

- Catégories groupées par catégorie principale avec statistiques
- Chaque catégorie montre le compte d'activité entre parenthèses (ex : “Course (15)”)
- Les en-têtes de catégorie principale montrent le compte de sous-catégorie et compte total d'activité
- Hiérarchie visuelle avec groupement et espacement clairs

2. Système de Filtrage :

- **Menu Filtre :** Accès via l'icône filtre (devient rouge quand actif)
- **TOUT :** Montrer toutes les catégories (vue par défaut)
- **Sensible :** Montrer seulement les catégories marquées comme sensibles
- **Surveillance :** Montrer seulement les catégories incluses dans les surveillances quotidiennes
- **Principal :** Montrer seulement les catégories principales pour gestion
- L'état de filtre persiste à travers les sessions d'application

3. Cartes de Catégorie :

- **Titre et Compte d'Activité :** Nom de catégorie avec statistiques d'utilisation
- **Information d'Unité :** Affiche l'unité de mesure assignée et abréviation
- **Indicateurs Visuels :**
 - Bordure rouge pour catégories sensibles
 - Étiquette sensible avec icône de visibilité
 - Indicateur d'inclusion de surveillance avec icône de chronologie
- **Boutons d'Action :** Icônes Éditer (bleu) et Supprimer (rouge)

4. Gestion de Catégorie Principale :

- Section séparée pour gérer les catégories principales
- **Catégories Principales Utilisées :** Ne peuvent pas être supprimées, montrent des statistiques
- **Catégories Principales Inutilisées :** Peuvent être supprimées, montrées en gris
- Les statistiques montrent le compte de sous-catégorie et compte total d'activité
- Fonctionnalité d'édition disponible pour toutes les catégories principales

Fonctionnalités Onglet Environnement

L'onglet Environnement gère les catégories pour le suivi de condition environnementale :

1. Catégories Environnementales :

- Interface basée sur cartes similaire à l'onglet Activités
- Chaque catégorie montre le compte de conditions entre parenthèses (ex : “Intérieur (10)”)
- Groupées par catégories principales environnementales
- Compte de sous-catégorie affiché pour les catégories principales

2. Catégories Principales Environnementales :

- Gestion séparée similaire aux catégories principales d'activité
- Catégories principales environnementales utilisées vs. inutilisées
- Fonctionnalité d'édition et suppression où approprié
- Les statistiques montrent le compte de sous-catégorie et compte total de conditions

3. Cartes de Catégorie Environnementale :

- Titre de catégorie et information d'unité
- Actions d'édition et suppression disponibles
- Pas de comptes d'activité ou indicateurs sensible/surveillance
- Focalisées sur la gestion de condition environnementale

Actions de Gestion de Catégorie

1. Ajouter Nouvelles Catégories :

- Bouton d'Action Flottant (+) dans le coin inférieur droit
- Ouvrir l'écran de création de catégorie
- Spécifique à l'onglet : ajoute au type d'onglet actuellement sélectionné

2. Éditer les Catégories :

- Appuyez l'icône d'édition sur n'importe quelle carte de catégorie
- Ouvrir l'écran d'édition avec les données de catégorie actuelles pré-remplies
- Modifiez titre, catégorie principale, unité, sensibilité, inclusion de surveillance

3. Supprimer les Catégories :

- Appuyez l'icône de suppression pour déclencher la boîte de dialogue de confirmation
- **Suppression de Catégorie** : Confirme avec le nom de catégorie
- **Suppression de Catégorie Principale** : Disponible seulement pour les catégories principales inutilisées
- Action permanente avec messages d'avertissement clairs

4. Boîtes de Dialogue de Confirmation :

- Confirmation de suppression standard pour catégories
- Confirmation de suppression de catégorie principale pour catégories inutilisées
- Confirmation de suppression de catégorie environnementale
- Toutes les boîtes de dialogue montrent le nom d'élément et nécessitent confirmation explicite

1.5.11 5.11 Écran de Configuration des Unités

L'écran Unités gère les unités de mesure utilisées dans toute l'application pour quantifier activités et conditions.

Définition d'Unité Chaque unité consiste en :

- **Titre d'Unité** : Nom complet de la mesure (ex : "kilomètres")
- **Abréviation** : Forme courte pour affichage (ex : "km")

Affichage d'Unités L'écran principal montre toutes les unités définies avec :

- **Statistiques d'Utilisation** :
 - Nombre de catégories utilisant l'unité
 - Nombre d'activités enregistrées avec l'unité
- **Boutons d'Action** :
 - Éditer (icône crayon bleu)
 - Supprimer (icône poubelle rouge)

Gestion d'Unité

Ajouter des Unités :

- Appuyez le bouton flottant "+"
- Entrez le titre d'unité et abréviation dans l'écran Ajouter Unité
- Sauvegardez pour rendre l'unité disponible pour les catégories

Éditer les Unités :

- Appuyez l'icône d'édition sur n'importe quelle unité
- Modifiez le titre ou abréviation selon le besoin
- Les changements se mettent automatiquement à jour à travers toutes les catégories et activités associées
- Sûr d'éditer même quand l'unité est activement en utilisation

Supprimer les Unités :

- Disponible seulement pour les unités inutilisées
- La boîte de dialogue de confirmation prévient la suppression accidentelle
- Les unités en utilisation ne peuvent pas être supprimées pour maintenir l'intégrité des données

Les unités par défaut sont automatiquement créées durant l'intégration initiale basée sur votre langue sélectionnée et paramètres régionaux, assurant que vous avez des mesures communes prêtes à utiliser.

1.5.12 5.12 Écran Rapports (PRO)

Générez une documentation professionnelle de votre parcours avec des rapports personnalisables en formats multiples.

Types de Rapport

1. **Rapport Général** : Aperçu complet incluant toutes les activités
2. **Rapport de Surveillance** : Focalisé sur les activités surveillées avec détails pertinents
3. **Rapport CxSearch** : Résultats de recherche complets incluant :
 - Détails de vue individuelle
 - Analyse agrégée
 - Détails de vue d'activités
4. **Rapport de Journal Quotidien** : Compilation style journal de vos journaux quotidiens et réflexions

Configuration de Rapport

Sélection de Période de Temps :

- Dernière Semaine
- Dernier Mois
- Dernier Trimestre
- Dernière Année
- Période Personnalisée (sélectionnez gamme de dates spécifique)

Options de Contexte de Rapport :

- **Inclure Graphiques et Graphiques** : Représentations visuelles de vos données
- **Inclure Journaux d'Activité Détaillés** : Entrées d'activité complètes
- **Inclure Données Environnementales** : Conditions environnementales contextuelles
- **Inclure Performance de Routine** : Statistiques de completion de routine
- **Utiliser Filtre Actuel** : Appliquer les filtres actifs aux données de rapport

Options d'Export

Formats Disponibles :

- **PDF** : Format universel pour visualisation et impression
- **DOCX** : Format éditable pour personnalisation supplémentaire

Méthodes de Distribution :

- Sauvegarder localement sur l'appareil
- Partager via la fonction Partage Android vers :
 - OneDrive
 - WhatsApp
 - Outlook
- N'importe quelle application compatible sur votre appareil

Support de Langue Tous les rapports sont automatiquement générés dans votre langue sélectionnée, assurant la cohérence avec votre interface d'application et rendant les rapports accessibles pour partage avec fournisseurs de soins de santé ou dossiers personnels dans votre langue préférée.

1.5.13 5.13 Écran Import/Export

L'écran Import/Export fournit des capacités complètes de gestion de données, vous permettant d'exporter et importer des données en format CSV, ainsi qu'effectuer des sauvegardes et restaurations complètes de base de données.

Export/Import vs Sauvegarde/Restauration

Export/Import CSV :

- **L'Export Contient** : Activités, conditions, et journaux quotidiens seulement
- **Processus d'Import** :
 - Lit les données du fichier CSV sélectionné
 - Saute automatiquement les entrées dupliquées
 - Crée les catégories, catégories principales, et unités nécessaires
 - Importe conditions et journaux quotidiens
 - Ajoute aux données existantes sans remplacer

Sauvegarde/Restauration de Base de Données :

- **La Sauvegarde Contient** : Base de données complète avec tous paramètres et données
- **Fonction Sync** : Assure que toutes les données sont vidées de la mémoire vers la base de données avant sauvegarde
- **Processus de Restauration** :
 - Remplace la base de données entière
 - Nécessite redémarrage d'application après restauration
 - Récupération d'état système complète

Fonctionnalités Clés

Export de Données :

- Sauvegardez activités, conditions, et journaux quotidiens en format CSV
- Utile pour analyse externe ou partage de données spécifiques
- Maintient la configuration d'application existante

Import de Données :

- Détection intelligente de doublons prévient la redondance de données
- Création automatique de structures de support (catégories, unités)
- Intégration transparente avec données existantes

Opérations de Base de Données :

- **Sauvegarde** : Créez des instantanés complets de votre système entier
- **Sync** : Forcez la synchronisation mémoire-vers-base de données pour cohérence
- **Restauration** : Retournez à n'importe quel état sauvegardé précédent

Meilleures Pratiques

- Effectuez des sauvegardes régulières de base de données pour protéger vos données
- Utilisez l'export pour partager ou analyser des jeux de données spécifiques
- Utilisez la sauvegarde avant des changements majeurs ou mises à jour d'application
- Stockez les sauvegardes en emplacements multiples pour sécurité

1.5.14 5.14 Écran Paramètres

Personnalisez votre expérience Enlyzr à travers des options de configuration complètes organisées en six catégories principales.

1.5.14.1 Paramètres de Design Langue - Sélectionnez parmi 17 langues disponibles

Paramètres Régionaux

- **Format d'Heure** : 12 heures, 24 heures, ou défaut Système
- **Format de Date** : Américain (MM/JJ/AAAA), Européen (JJ/MM/AAAA), ISO (AAAA-MM-JJ), ou Système
- **Premier Jour de Semaine** : Lundi, Dimanche, ou Samedi

Style de Visualisation de Jour Choisissez comment les activités sont affichées :

- Alternance de Couleurs
- Basé sur Cartes
- En-têtes de Section avec Diviseurs
- Sections de Jour Extensibles

Paramètres de Section Extensible - Développer Sections par Défaut : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ

Paramètres de Bordure d'Activité

- **Montrer Bordure Autour des Activités** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Épaisseur de Bordure** : 0-3dp
- **Couleur de Bordure** : Bleu, Vert, Orange, Violet, Gris, ou Noir

Barre de Défilement de Navigation (Activités & Environnement)

- Toujours Montrer Lors du Défilement
- Montrer sur Demande
- Désactivé

Couleurs Mode Édition en Lots

- **Couleur d'Arrière-plan Barre d'Action** : Rouge, Bleu, Orange, Violet, ou Vert
- **Couleur de Contenu Barre d'Action** : Blanc ou Noir

Paramètres de Thème

- Thème Clair
- Thème Sombre
- Thème Système (suit les paramètres d'appareil)

Densité d'Affichage

- **Espacement de Ligne Entre Activités** : 0-12dp
- **Rembourrage Interne de Carte** : 4-16dp
- **Densité d'Affichage de Texte** : Compact, Normal, ou Étendu

Options d'Affichage Compact

- **Utiliser En-têtes de Jour Compacts** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Supprimer Espacement Groupe de Date** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Montrer Icône d'Activité** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Montrer Commentaires** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ

Contrôles Avancés de Taille de Police

- **Police Titre d'Activité** : 12-20sp
- **Taille Police Détails d'Activité** : 10-18sp
- **Taille Police Valeur d'Activité** : 12-20sp
- **Taille Police Affichage Heure** : 6-16sp

1.5.14.2 Paramètres de Navigation Configuration Barre de Navigation

- **Montrer Icônes** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Gestion d'Icône** : Réorganisez les icônes et basculez la visibilité d'écran individuel

- **Écran de Démarrage par Défaut** : Sélectionnez quel écran s'ouvre lors du lancement de l'application

1.5.14.3 Paramètres de Base de Données Gestion de Base de Données

- **Effacer Toutes Activités** : Supprimez tous les enregistrements d'activité
- **Purger Base de Données** : Nettoyage complet de base de données
- **Nettoyer Catégories Principales** : Supprimez les catégories principales inutilisées
- **Statistiques de Base de Données** : Visualisez l'utilisation de stockage et comptes d'enregistrement

1.5.14.4 Paramètres de Confidentialité Contenu Sensible

- **Flouter Activités Sensibles** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Montrer Première Lettre des Activités Sensibles** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Comportement de Visibilité au Démarrage** :
 - Toujours Flouter
 - Toujours Montrer
 - Se Souvenir Dernier Paramètre

1.5.14.5 Paramètres de Calendrier Vue Calendrier par Défaut

- Grille Mensuelle
- Rangées Hebdomadaires

Jour de Début de Semaine

- Lundi
- Dimanche
- Samedi

Activer Surlignage d'Activité

- **Activer Seuil Valeur Haute** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Seuil Valeur Haute** : Sélecteur de nombre pour marquage de jour exceptionnel
- **Activer Seuil Valeur Basse** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Seuil Valeur Basse** : Sélecteur de nombre pour marquage de jour à faible activité

Paramètres de Localisation

- **Utiliser Localisation pour Données Astronomiques** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- Active les calculs lever/coucher de soleil et visualisation jour/nuit

1.5.14.6 À Propos Information et Actions

- Information Développeur
- Bouton Guide Utilisateur
- Bouton Montrer Assistant d'Intégration
- Bouton Don
- Réinitialiser Paramètres aux Défauts
- Politique de Confidentialité pour Enlyzr : Suivi Personnel de Santé et d'Activités
- Licences Open Source

Ce système de paramètres complet vous permet d'adapter chaque aspect d'Enlyzr pour correspondre à vos préférences, de l'apparence visuelle aux contrôles de confidentialité, assurant que l'application fonctionne exactement comme vous en avez besoin.

1.5.15 5.15 Écran Don

Soutenez le développement d'Enlyzr :

- Passez à la version PRO pour des fonctionnalités avancées
- Faites des dons volontaires au développeur

1.5.16 5.16 Écran Aide

Accédez aux ressources de support : - Parcourez le contenu complet du guide utilisateur