

Enlyzr User Guide

Contents

1	Guide de l'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 de Configuration	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 d’Écran	4
1.3.1.3	1.3.1.3 Zone de Contenu Principal	4
1.4	4. Écrans Supplémentaires et Options de Configuration	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 d’Importation/Exportation	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. Aperçu des Écrans	5
1.5.1	1.5.1 5.1 Écran d’Accueil	5
1.5.1.1	1.5.1.1 Section d’Aperçu Général	6
1.5.1.2	1.5.1.2 Zone d’Actions Rapides	6
1.5.1.3	1.5.1.3 Routines Prochaines	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 Supérieure	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 d’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 d’Environnement (PRO)	10
1.5.4	1.5.4 5.4 Écran des 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 du Calendrier	16
1.5.6	5.6 Écran de Surveillance	18
1.5.7	5.7 Écran des Routines	20
1.5.8	5.8 Écran du Journal Quotidien	22
1.5.9	5.9 Écran CxSearch (PRO)	22
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 des Rapports (PRO)	27
1.5.13	5.13 Écran d'Importation/Exportation	28
1.5.14	5.14 Écran de Paramètres	29
1.5.14.1	Paramètres de Design	29
1.5.14.2	Paramètres de Navigation	30
1.5.14.3	Paramètres de Base de Données	30
1.5.14.4	Paramètres de Confidentialité	30
1.5.14.5	Paramètres de Calendrier	31
1.5.14.6	À Propos	31
1.5.15	5.15 Écran de Don	31
1.5.16	5.16 Écran d'Aide	31

1 Guide de l'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 de l'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
- **Atteinte d'objectifs** : Suivre les progrès vers des objectifs personnels
- **Reconnaissance de patterns** : 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 l'équilibre de votre vie

1.2 2. Premiers Pas : Assistant de Configuration

Bienvenue à Enlyzr ! Quand vous lancez l'application pour la première fois, notre assistant de configuration intuitif vous guidera pour personnaliser votre expérience.

1.2.1 Configuration de vos Préférences

Le processus de configuration 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 la façon dont l'information est affichée :

- 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 du jour pour un confort de visualisation optimal

1.2.1.4 Services de Localisation Configurez les paramètres de localisation pour activer les fonctionnalités basées sur la localisation et le suivi précis des activités.

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 sur les capacités premium disponibles avec une mise à niveau

1.2.2 Prêt à Commencer

Une fois que vous complétez l'assistant de configuration, vous serez dirigé vers l'interface principale d'Enlyzr : Tracker Personnel de Santé et d'Activité, où vous pouvez commencer à suivre votre parcours de santé immédiatement.

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

1.3 3. Comprendre l'Interface Principale

Enlyzr : Tracker Personnel de Santé et d'Activité présente 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 d'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 d'importation/exportation
 - Options de don

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

- **Entièrement Personnalisable** : Choisissez quels écrans afficher et organisez-les dans votre ordre préféré
- **Démarrage Personnalisé** : Définissez n'importe quel écran comme votre 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 principal d'Enlyzr pour suivre et gérer toutes vos activités
- Environnement : Enregistrez votre localisation et les conditions environnementales
- Statistiques : Visualisez vos métriques avec des graphiques détaillés et des analyses (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 patterns, analyse de corrélation, et insights de causalité

Chaque écran est optimisé pour sa fonction spécifique tout en maintenant un design cohérent et convivial à travers l'application.

1.4 4. Écrans Supplémentaires et Options de Configuration

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 la configuration initiale dans votre langue sélectionnée
- Ajoutez, supprimez ou modifiez les catégories principales et sous-catégories
- Configurez les catégories pour les Activités et les conditions Environnementales
- Créez un système de suivi personnalisé qui correspond à votre style de vie

1.4.1.2 Configuration des Unités Adaptez les mesures à vos préférences :

- Les unités par défaut sont automatiquement créées lors de la configuration 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 patterns
- **Rapports de Journal Quotidien** : Compilation de vos pensées et réflexions
- Formats d'exportation disponibles : DOCX et PDF

1.4.1.4 Fonctionnalité d'Importation/Exportation Gérez vos données avec confiance :

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

1.4.1.5 Paramètres Ajustez finement votre expérience avec l'application :

- **Design** : Personnalisez les thèmes et préférences visuelles
- **Navigation** : Configurez l'ordre des écrans et les 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** : Visualisez les informations sur Enlyzr : Tracker Personnel de Santé et d'Activité et ses composants

1.4.1.6 Options de Don Soutenez le développement continu :

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

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

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

1.5 5. Aperçu des Écrans

Explorez la fonctionnalité complète d'Enlyzr à travers ses écrans dédiés, chacun conçu pour vous aider à suivre, analyser et améliorer votre santé et 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 comment il se transforme en un aperçu puissant de vos patterns quotidiens et progrès.

Conseil : L'écran d'Accueil est principalement conçu comme une vue "journée en un coup d'œil". Pour l'ajout et la gestion détaillés d'activités, l'

écran des Activités fournit des outils plus complets.

1.5.1.1 Section d'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 en Croissance** : S'étend à mesure que votre compte quotidien d'activités augmente
- **Indicateur Météo** : S'améliore basé sur les conditions environnementales enregistrées
- **Herbe en Croissance** : Progresse avec chaque jour où vous dépassez 30 activités

Commencer

- Après la configuration initiale, si aucune activité n'existe, toucher "Pas encore d'activités" ouvre l'écran d'importation
- Importez des données existantes pour lancer votre parcours de suivi

1.5.1.2 Zone d'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 Prochaines Restez sur la bonne voie avec vos activités programmées :

- Visualisez les routines qui arrivent à échéance dans un futur proche
- Recevez des rappels d'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 accomplissements en cours
- Motivation pour maintenir des habitudes positives

1.5.1.5 Activités Récentes Référence rapide à vos entrées les plus récentes :

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

1.5.2 5.2 Écran des Activités

Le cœur d'Enlyzr où vous enregistrez, gérez et suivez toutes vos activités quotidiennes. Ce composant principal 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 d'Environnement enregistre "où vous faites ce que vous faites" avec les conditions environnantes. Ensemble, ils fournissent une image complète de votre vie quotidienne.

1.5.2.1 Contrôles de Navigation Supérieure L'écran des Activités présente des options complètes de navigation et de filtrage 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 de l'Année** : Visualisez les activités par trimestres ou autres segments de temps

Important : Les sélections de période de temps sont synchronisées à travers 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 à travers Enlyzr.

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

- **Propriétés Disponibles** : Date, Heure, Titre, Commentaire, Catégorie, Catégorie Principale, et indicateur 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 de 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 de filtre change de noir à rouge
- Les paramètres actuels du filtre 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 hautement spécifiques de vos données, facilitant la concentration 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 ensemble 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 d'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 de multiples styles de vue personnalisables :

Styles d'Affichage (configurable dans [Paramètres](#))

- **Alternance de Couleur** : Activités affichées avec des couleurs de fond 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 pliables pour un meilleur aperçu et navigation

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

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

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

Indicateurs d'Enregistrement 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 d'œil rouge, et étiquette “Sensible” pour identification claire
- **Routines** : Montrées avec un fond bleu clair et incluent des icônes d'action “confirmer” et “rejeter”
- **Activités Surlignées** : Appuyez longuement sur n'importe quelle activité pour appliquer une des quatre couleurs de surlignage pour organisation personnalisée

Note : Des détails supplémentaires sur ces fonctionnalités spéciales et leur usage 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
- **Afficher les Routines** : Basculez la visibilité des enregistrements de routine dans l'écran des Activités
- **Afficher les Commentaires** : Affichez 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
- **Afficher les Conditions** : Affichez les conditions environnementales avec les activités, fournissant le contexte sur les conditions quand les activités ont eu lieu
- **Réduire Toutes les Sections** : Disponible quand la visualisation “Sections de Jour Extensibles” est sélectionnée dans [Paramètres](#)
 - Réduit ou étend toutes les sections quotidiennes simultanément
 - Quand réduites, seuls les en-têtes de jour sont visibles, fournissant un aperçu propre
- **Édition en Masse** : Active le mode de sélection en masse pour éditer ou supprimer plusieurs activités à la fois (voir Fonctionnalité d'Édition en Masse ci-dessous)

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

1.5.2.3 Opérations d'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. Ceci ouvre le 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 d'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 doux”). 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 une nouvelle catégorie, catégorie principale et unité directement depuis ce champ
- **Valeur** : Entrez des métriques ou mesures pertinentes
- **Commentaires** : Ajoutez des notes optionnelles ou du contexte

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

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

Ajuster des Activités

Éditez les activités existantes en les touchant simplement. Ceci ouvre le dialogue "Éditer Activité" où vous pouvez :

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

Fonctionnalité d'Édition en Masse

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

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

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

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

Menu d'Appui Long

Appuyer longuement sur n'importe quel enregistrement d'activité ouvre le dialogue "Options d'Activité" avec ces actions pratiques :

- **Copier Activité à l'Heure Actuelle** : Duplique l'activité avec la date d'aujourd'hui et l'heure actuelle
 - Accélère la création d'activités pour les événements récurrents
 - Copie toutes les propriétés (titre, catégorie, valeur, commentaires) exactement
 - Met seulement à jour la date et l'heure aux valeurs actuelles
- **Créer Routine depuis Activité** : Convertit l'activité en routine récurrente
 - Idéal pour les activités qui se produisent régulièrement à la même heure (toutes les heures, quotidiennement, hebdomadairement, etc.)
 - Les routines apparaissent à l'avance dans votre liste d'activités
 - Confirmez simplement la routine quand complétée ou rejetez si elle n'a pas eu lieu
 - Économise du temps en éliminant l'entrée manuelle répétitive d'activités régulières
- **Inclure dans Filtre** : Ajoutez les propriétés de cette activité à vos critères de filtre actuels
 - Ouvre un sous-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 analyse focalisée
- **Exclure du Filtre** : Supprimez ce type d'activité de votre vue filtrée

- Ouvrir un sous-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 une des quatre couleurs de surlignage à l'activité pour organisation visuelle
 - Ouvrir un sous-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 soient 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 sélectionnant "Supprimer surlignage"
 - Fournit un contexte visuel sans cacher aucune donnée

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

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

Vue d'Écran Divisé Quand vous tournez votre appareil en orientation paysage :

- L'écran se divise en deux moitiés indépendantes
- Chaque moitié affiche une vue d'activités complète
- Les deux côtés sont indépendamment défilables
- 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 patterns entre jours, semaines ou mois
- Identifiez les différences et similitudes dans vos routines quotidiennes
- Parfait pour analyser les tendances d'activité au fil du temps

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

1.5.3 5.3 Écran d'Environnement (PRO)

L'écran d'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 sous quelles circonstances vos activités ont eu lieu.

Comprendre Conditions vs Activités

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

- **Nature Continue** : Contrairement aux activités, nous sommes toujours dans un certain environnement, même quand nous effectuons "aucune activité"
- **Calcul de Durée** : La durée de condition est automatiquement calculée depuis son heure de début enregistrée jusqu'à ce que la prochaine condition commence
- **Exemple** : Si vous enregistrez "à la maison" à 8h00 AM, 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 8h00 AM à minuit
- **Corrélation d'Activité** : Les activités sont appariées aux conditions basées sur la durée de temps de la condition, montrant dans quel environnement chaque activité s'est produite

Fonctionnalité Principale

- Enregistrez les conditions environnementales telles que 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 "Afficher conditions" est activé dans écran des Activités)

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

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

Puisque ces fonctionnalités fonctionnent de façon identique à leurs contreparties de l'écran des Activités, référez-vous à la documentation de l'

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

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

1.5.4 5.4 Écran des Statistiques

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

Organisation d'Écran

L'écran des Statistiques est organisé en cinq onglets spécialisés :

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

Visualisations Disponibles

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

Personnalisation : Cachez n'importe quel graphique en touchant 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. Ceci vous permet d'ajuster finement l'écran des Statistiques pour afficher seulement les graphiques les plus pertinents à vos besoins, créant un tableau de bord analytique personnalisé.

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

- Analysez votre ensemble 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

Les analytiques visuels vous aident à comprendre vos données d'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 comme votre tableau de bord analytique, fournissant un accès visuel immédiat aux patterns 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 sélectionnée, incluant les activités totales, 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 Catégories

- *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'activités

3. Tendances d'Activité Récentes

- *Comment ça fonctionne* : Suit la fréquence des activités au fil du temps, montrant comment les patterns d'enregistrement d'activités ont changé récemment
- *Utilité* : Identifie les patterns 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 aires principales de focus

5. Patterns 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 patterns hebdomadaires, aidant à identifier les jours les plus et moins actifs

6. Distribution des Valeurs d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Affiche la distribution statistique des valeurs d'activité montrant médiane, quartiles, plage, et valeurs aberrantes pour une vue complète de la répartition des données
- *Utilité* : Identifie la plage 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'activité individuels et leurs patterns au fil du temps.

Graphiques Disponibles :

1. Chronologie d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Montre les activités disposées sur chronologie pour chaque jour comme points positionnés à leur heure d'occurrence, avec légende codée par couleur indiquant la catégorie
- *Utilité* : Aide à visualiser quand les activités spécifiques se produisent tout au long du jour, facilitant l'identification de patterns dans la routine quotidienne et l'allocation de temps

2. Tendances de Fréquence d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Suit la fréquence d'activité au fil du 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 patterns d'enregistrement d'activité changeants

3. Graphique de Dispersion de Corrélation d'Activité

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

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 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, facile de voir les catégories dominantes et changements chronologiques

5. Distribution de Temps d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Décompose quand vous effectuez des activités tout au long du jour, 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 patterns de productivité

6. Patterns 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 patterns 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 patterns saisonniers dans les niveaux d'activité
- *Utilité* : Identifie les tendances et patterns saisonniers, révélant comment différentes périodes de l'année affectent les habitudes et routines

8. Valeur d'Activité par Catégorie

- *Comment ça fonctionne* : Décompose les valeurs cumulatives de différentes catégories d'activité, montrant la valeur totale enregistrée pour chaque catégorie pendant la période sélectionnée
- *Utilité* : Fournit un aperçu de 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 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 patterns plus larges dans vos activités.

Graphiques Disponibles :

1. Distribution de Catégories

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

2. Carte Arborescente de Catégories

- *Comment ça fonctionne* : Représente les catégories comme rectangles emboîtés avec taille proportionnelle au compte d'activités, montrant les catégories principales comme sections plus grandes contenant les sous-catégories
- *Utilité* : Fournit une visualisation intuitive de la distribution d'activités à travers catégories et sous-catégories, facilitant l'identification de groupes d'activités dominants et importance relative

3. Statistiques de Catégories Principales

- *Comment ça fonctionne* : Fournit un aperçu des groupements de catégories de haut niveau

- *Utilité* : Comprendre la distribution d'activités à travers les aires principales de vie
- 4. Distribution des Valeurs de Catégorie**
 - *Comment ça fonctionne* : Montre la valeur cumulative totale des activités dans chaque catégorie, avec catégories ordonnées 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 Comparative Quotidienne**
 - *Comment ça fonctionne* : Comparaison directe de différents types d'activité en jour donné
 - *Utilité* : Utile pour comparer directement différents types d'activité comme temps de travail vs. loisir ou activités physiques vs. mentales
 - 6. Croissance de Catégories au Fil du Temps**
 - *Comment ça fonctionne* : Suit comment différentes catégories ont évolué au fil du temps, montrant tendances et patterns dans l'usage de catégories sur des mois
 - *Utilité* : Révèle comment le focus sur différentes catégories d'activité a changé au fil du temps, aidant à identifier les priorités et intérêts changeants
 - 7. Usage de Catégories par Heure du Jour**
 - *Comment ça fonctionne* : Affiche quand vous vous engagez typiquement dans des activités de catégorie spécifique tout au long du jour, montrant les patterns de distribution horaire
 - *Utilité* : Comprendre le rythme quotidien pour 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 identification de tendances pour analyse plus profonde.

Graphiques Disponibles :

- 1. Corrélations d'Activité**
 - *Comment ça fonctionne* : Montre les relations entre activités de différentes catégories, avec chaque point représentant un jour où des activités des deux catégories ont eu lieu
 - *Utilité* : Identifie quelles activités tendent à se produire ensemble, révélant des corrélations potentielles et patterns dans les combinaisons d'activités
- 2. Patterns de Séquence d'Activité**
 - *Comment ça fonctionne* : Suit la séquence dans laquelle vous effectuez des activités à travers les jours, révélant des patterns communs dans l'ordre des activités
 - *Utilité* : Comprendre le flux d'activité tout au long des jours, identifiant les séquences communes et transitions entre différents types d'activités
- 3. Réseau d'Activité**
 - *Comment ça fonctionne* : Carte les connexions entre différentes activités basées sur les patterns de co-occurrence, avec activités qui se produisent fréquemment ensemble connectées avec des liens plus forts
 - *Utilité* : Identifie les patterns cachés et dépendances entre activités, révélant quelles activités se groupent naturellement ou s'influencent potentiellement mutuellement
- 4. Vue d'Activité Cumulative**
 - *Comment ça fonctionne* : Similaire au graphique linéaire mais l'aire sous chaque ligne est remplie de couleur, montrant la contribution cumulative de différentes activités
 - *Utilité* : Visualise la tendance globale des activités et temps total dépensé, facilitant voir comment elles s'accumulent ensemble
- 5. Radar d'Équilibre d'Activité**
 - *Comment ça fonctionne* : Affiche de multiples métriques d'activité sur visualisation unique utilisant mise en page type toile d'araignée, avec chaque axe représentant différent aspect des activités
 - *Utilité* : Vue complète du profil d'activité à travers multiples dimensions en une fois, facilitant 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 activités
 - *Utilité* : Révèle les pairages naturels en routine, montrant quelles activités se complètent mutuelle-

ment ou tendent à être effectuées ensemble

7. Activités Inhabituelles

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

8. Aperçu des Métriques d'Activité

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

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

Graphiques Disponibles :

1. Analyse de Séries d'Activité

- *Comment ça fonctionne* : Suit les jours consécutifs où vous avez effectué des activités spécifiques, calculant séries actuelles et plus longues pour chaque activité
- *Utilité* : Suit la cohérence d'habitudes et identifie 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 jours ou catégories, avec intensité de couleur montrant niveau ou fréquence d'activité
- *Utilité* : Parfait pour visualiser les patterns d'activité à travers périodes de temps, facilitant repérer quand certaines activités sont plus fréquentes ou intenses

3. Changements de Classement d'Habitudes

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

4. Distribution de Cohérence d'Habitudes

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

5. Adhérence aux Routines

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

6. Progrès de Formation d'Habitudes

- *Comment ça fonctionne* : Suit le progrès en formant habitudes en mesurant cohérence au fil du temps, avec référence au seuil de 66% souvent cité pour formation d'habitudes
- *Utilité* : Surveille le parcours vers former habitudes stables, utilisant métriques basées recherche pour montrer quelles activités deviennent ancrées en routine

7. Score de Cohérence

- *Comment ça fonctionne* : Calcule score de cohérence global basé sur quelle régularité vous suivez activités, considérant fréquence, couverture de jours, et variété d'activités
- *Utilité* : Fournit métrique unique pour jauger cohérence de suivi global et maintien d'habitudes, aidant comprendre force d'habitudes dans ensemble

1.5.5 5.5 Écran du Calendrier

Le système de calendrier d'Enlyzr : Tracker Personnel de Santé et d'Activité transforme vos données d'activité en insights visuels puissants à travers de multiples vues spécialisées. Chaque vue de calendrier sert des buts d'analyse spécifiques et flux de travail, vous aidant à comprendre patterns, suivre cohérence, et optimiser les rythmes de votre vie.

Vues Disponibles

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

Différences Vue Mensuelle vs Hebdomadaire

Vue Mensuelle

- Affiche un mois complet à la fois
- Le filtrage s'applique seulement dans le mois affiché
- Mise en page de calendrier traditionnel familier à tous les utilisateurs

Vue Hebdomadaire

- Montre année complète avec chaque semaine sur ligne unique
- Le filtrage fonctionne à travers n'importe quelle période (jours, mois, ou année entière)
- Visualisation compacte pour analyse de patterns à long terme

Information Affichée dans 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'Activités** : Nombre d'activités enregistrées ce jour
- **Fond Coloré** : Basé sur seuils de surlignage (vert pour haut, orange pour bas)
- **Phases Lunaires** : Icônes pour pleine lune et nouvelle lune
- **Indicateur de Journal Quotidien** : Montre quand Journaux Quotidiens ont été écrits
- **Icône d'Humeur** : Affiche émoticône d'humeur si définie dans Journal Quotidien

Cette riche densité d'information vous permet de voir multiples couches de données en une fois, révélant patterns entre activités, cycles naturels, et réflexions personnelles.

Paramètres de Calendrier

Accédez à la personnalisation de 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** : Définir seuil pour jours exceptionnels
- Jours dépassant ce compte d'activités sont surlignés en vert
- **Surlignage de Valeur Basse** : Définir seuil minimum d'activité
- Jours sous ce compte sont surlignés en orange
- Les indicateurs visuels aident à identifier jours hautement productifs et de basse activité d'un coup d'œil

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

- **Localisation d'Appareil** : Détection automatique (nécessite permission)

- **Sélection Manuelle** : Choisissez de liste déroulante de villes principales (basée sur langue sélectionnée)
- **Coordonnées Personnalisées** : Entrez longitude et latitude manuellement

Les données de localisation permettent :

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

Vue Quotidienne d'Année (PRO)

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

Visualisation Jour/Nuit

- **Couleurs de Fond** : Gris foncé représente nuit, gris clair représente jour
- **Heure d'Été** : Changements d'heure d'été sont clairement visibles avec ajustements d'une heure
- **Changements Saisonniers** : Défiler de haut en bas révèle comment jours s'allongent et raccourcissent tout au long de l'année
- Crée 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 heure exacte d'occurrence
- **Reconnaissance de Patterns** : Facile d'identifier :
 - Patterns et routines quotidiens d'activité
 - Quand vous commencez typiquement à être actif
 - Quelles activités se produisent durant jour vs. nuit
 - Cohérence d'activités à travers jours et saisons

Barre de Conditions Environnementales

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

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

Filtrage Dynamique et Affichage

- **Longueur de Barre Adaptative** : Barres colorées s'ajustent pour montrer seulement périodes filtrées
- **Effet Loupe** : Quand filtrage d'heures spécifiques, barres zooment pour montrer juste ces heures
- **Visibilité de Catégorie Améliorée** : Vue focalisée rend catégories d'activité plus distinguables
- **Mode Paysage** : Rotation en orientation paysage fournit clarté visuelle encore meilleure
- Cette mise à l'échelle dynamique agit comme loupe, permettant analyse détaillée de périodes spécifiques tout en maintenant contexte d'année longue

Vue de Détail de Jour

Toucher n'importe quel jour en n'importe quelle vue de calendrier ouvre 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 Catégories

- Liste de toutes catégories utilisées ce jour
- Somme de valeurs pour chaque catégorie
- Aperçu rapide de distribution d'activités du jour

Liste d'Activités

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

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

Options d’Affichage de Calendrier

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

Contrôles de Confidentialité et Contenu

- **Flouter Contenu Sensible** : Floute activités sensibles en vues de détail de jour
- **Afficher Commentaires** : Basculer visibilité de commentaires d'activité en détails de jour
- **Afficher Humeur** : Afficher émoticônes d'humeur de Journaux Quotidiens en cellules de calendrier

Options de Barre Vue Quotidienne d’Année (PRO)

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

1.5.6 5.6 Écran de Surveillance

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

Comment la Surveillance Fonctionne

L'écran de Surveillance consolide activités de catégories marquées avec propriété "inclure en surveillance quotidienne". Ceci crée tableau de bord focalisé pour vos besoins de suivi les plus importants.

Configuration Initiale

- Au premier accès, dialogue apparaît pour sélectionner quelles catégories surveiller
- Ce dialogue peut être rouvert à tout moment via icône d'engrenage dans barre supérieure

Paramètres de Surveillance (icône d'engrenage)

Configurez votre expérience de surveillance :

1. **Sélection de Catégories** : Choisissez quelles catégories inclure en surveillance
2. **Heure de Rappel Quotidien** : Définir heure pour rappels automatiques de révision surveillance
 - Crée routine pour assurer surveillance cohérente
3. **Entrées Historiques** : Configurez combien de valeurs précédentes afficher (jusqu'à 7)
 - Fournit contexte pour identification de tendances
4. **Mode Surveillance** : Basculer alertes de surveillance Activé/Désactivé
 - Quand activé, affiche bannière rouge en écran d'Activités si n'importe quelle valeur surveillée dépasse 0
 - Basé sur principe : 0 = "pas de problème", valeurs plus hautes = condition s'aggravant
 - Fournit alerte visuelle immédiate pour préoccupations de santé nécessitant attention

Ce système est conçu pour suivre problèmes de santé où zéro représente statut optimal et valeurs croissantes indiquent conditions se détériorant.

Organisation Intelligente

- Activités sont groupées par catégorie pour meilleure organisation
- Dans chaque catégorie, activités sont triées par dernière valeur enregistrée
- Valeurs plus hautes (conditions plus problématiques) apparaissent en haut
- Pas besoin de défiler listes longues
- problèmes actuels sont toujours visibles en premier
- Catégories peuvent être réduites pour cacher activités quand pas nécessaires

Corriger Erreurs Si vous entrez valeur incorrecte pour activité surveillée, allez simplement à écran d'Activités et éditez dernière occurrence de cette activité particulière avec valeur correcte.

Affichage de Surveillance Chaque activité surveillée montre :

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

Entrée Efficace de Données

- Entrez valeurs pour toutes activités surveillées en une localisation centrale
- Pas besoin de visiter multiples écrans pour mesures critiques quotidiennes
- Pas besoin de créer activités pour activités surveillées manuellement
- Activités sont automatiquement créées quand vous naviguez hors écran de Surveillance
- Toutes activités surveillées sont traitées en une fois en un lieu

Options de Visualisation

Accédez à 8 types de visualisation différents via menu déroulant :

1. Vue de Base

- *Comment ça fonctionne* : Montre vos entrées les plus récentes avec valeurs précédentes en format de liste simple, affichant données brutes sans traitement supplémentaire ou améliorations visuelles
- *Pourquoi c'est utile* : Idéal quand vous devez voir données brutes sans traitement. Meilleur pour suivi précis de valeurs quand nombres exacts importent plus que patterns ou tendances

2. Lignes de Tendance

- *Comment ça fonctionne* : Crée mini graphiques linéaires montrant trajectoire de valeurs au fil du temps. Lignes connectent points de données chronologiquement pour révéler patterns, tendances, et direction de changement
- *Pourquoi c'est utile* : Parfait pour identifier patterns au fil du temps. Voyez rapidement si valeurs tendent vers haut, bas, ou fluctuent, facilitant repérer progrès ou déclin d'un coup d'œil

3. Changements Codés par Couleur

- *Comment ça fonctionne* : Surligne augmentations en vert et diminutions en rouge. Chaque valeur est comparée à valeur précédente, facilitant identifier changements d'un coup d'œil
- *Pourquoi c'est utile* : Meilleur pour suivre changements jour à jour et identifier rapidement améliorations ou diminutions. Codage couleur élimine calcul manuel de différences

4. Indicateurs de Progrès

- *Comment ça fonctionne* : Montre barres de progrès circulaires pour chaque entrée. Cercles se remplissent basés sur proximité à objectif calculé dynamiquement (120% de valeur maximale moyenne à travers activités similaires)
- *Pourquoi c'est utile* : Utile pour suivi d'objectifs et visualiser à quel point vous êtes proche d'objectifs. Fournit motivation en montrant progrès visuel clair vers objectifs

5. Comparaison de Statistiques

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

suivies

6. Carte de Chaleur de Calendrier

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

7. Indicateurs de Cohérence

- *Comment ça fonctionne* : Mesure cohérence de valeurs en calculant déviation standard et coefficient de variation. Visualise comme barre de cohérence avec évaluation qualitative
- *Pourquoi c'est utile* : Idéal pour suivre cohérence et stabilité. Parfait pour métriques où stabilité importe (sommeil, poids, etc.), aidant identifier variabilité en lectures

8. Récent vs Moyenne

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

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

L'écran de Surveillance transforme suivi routinier de métriques importantes en expérience visuelle et rationalisée, assurant que vous ne ratez jamais enregistrer données critiques tout en maintenant conscience de tendances et progrès.

1.5.7 5.7 Écran des Routines

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

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

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

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

Créer Routines

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

- "Créer Routine depuis Activité" (en écran d'Activités)
- "Créer Routine depuis Condition" (en écran d'Environnement)

Configuration de Routine

Quand créant nouvelle routine, champs suivants sont requis :

Champs Obligatoires

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

Options de Programmation - Fréquence de Répétition : Choisissez parmi :

- Toutes les heures

- Quotidiennement
- Hebdomadairement
- Mensuellement
- Personnalisé
- **Jours Entre Occurrences** : Définir intervalle pour fréquences personnalisées
- **Jours de Rétention** : Combien de temps anciennes occurrences de routine restent visibles avant suppression automatique

Paramètres Supplémentaires

- **Activer Rappel** : Basculer Activé pour recevoir notifications Android quand routine est due
- **Routine est Active** : Contrôler visibilité de routine
- Routines actives apparaissent en écrans Activités/Environnement
- Routines inactives restent en liste mais ne génèrent pas d'occurrences
- Utile pour routines saisonnières qui peuvent être désactivées/réactivées selon besoin

Gérer Routines Existantes

- Voyez toutes routines créées en leurs onglets respectifs
- Éditez n'importe quelle routine pour modifier ses paramètres
- Supprimez routines qui ne sont plus nécessaires
- Basculez statut actif/inactif pour gestion saisonnière

Comment Routines Fonctionnent en Écrans Activité/Environnement

Apparence Visuelle

- Routines apparaissent avec fond bleu clair pour identification facile
- Icône de coche rouge : fonction confirmer routine
- Icône X noire : fonction rejeter routine

Confirmer Routines

- Toucher coche rouge transforme routine en activité/condition réelle
- Enregistrement de routine est remplacé avec enregistrement d'activité permanent utilisant toutes propriétés de routine
- Si confirmant à heure différente que programmée, on vous demandera de choisir :
 - Utiliser heure actuelle
 - Garder heure originellement programmée

Rejeter Routines

- Toucher X noire supprime routine de vue actuelle
- Routine réapparaîtra à sa prochaine occurrence programmée

Notifications de Rappel Quand rappels sont activés :

- Notification Android apparaît à heure programmée
- Notification inclut options pour confirmer ou rejeter directement
- Pas besoin d'ouvrir application pour gestion rapide de routine

Paramètres de Routine (icône d'engrenage)

Accédez aux paramètres globaux de routine via icône d'engrenage en barre supérieure :

Visibilité Future

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

Confirmer Routines Futures Configurez comportement quand confirmant routines programmées pour futur :

- **Toujours utiliser date/heure actuelle** : Confirme avec date d’aujourd’hui et heure actuelle
- **Toujours utiliser date/heure programmée** : Garde timing originalement programmé
- **Demander chaque fois** : Demande choix avec chaque confirmation future

Permissions de Notification

- Voyez statut actuel de permission de notification
- Accordez permissions si pas définies durant configuration
- Requis pour notifications de rappel de routine de fonctionner

1.5.8 5.8 Écran du Journal Quotidien

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

Comprendre Journaux Quotidiens

But Principal et Philosophie

Journaux Quotidiens servent comme fil narratif qui connecte vos activités quantifiées avec insights qualitatifs, émotions, et compréhension contextuelle. Tandis qu’activités capturent “quoi” vous avez fait, 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 image complète de votre vie quotidienne, permettant conscience de soi plus profonde et reconnaissance de patterns plus significative que 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 emoji complet
- **Sauvegarde Automatique** : Sauvegarde continue en arrière-plan assure que vous ne perdez jamais vos pensées
- **Mode Plein Écran** : Expérience de lecture pratique avec :
 - Navigation par glissement gauche/droite entre jours
 - Visualisation sans distraction de vos réflexions
- **Intégration Calendrier** : Jours avec journaux sont marqués visuellement en toutes vues de calendrier
- **Options d’Exportation** : Générez documents professionnels en formats PDF et DOCX

1.5.9 5.9 Écran CxSearch (PRO)

Fonctionnalité de recherche contextuelle avancée qui trouve activités basées sur critères complexes et fournit contexte environnant pour analyse de patterns.

Organisation d’Écran

Écran CxSearch contient deux onglets :

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

Après définir vos critères de recherche en Options de Recherche, touchez bouton “Rechercher” en bas pour exécuter recherche. Résultats apparaissent en onglet Résultats, et vous pouvez toujours retourner aux Options de Recherche pour affiner vos critères.

Fonctionnalité Principale

CxSearch va au-delà de recherche simple en :

- Trouvant activités qui correspondent à critères complexes multi-paramètres
- Affichant information contextuelle autour d’activités correspondantes
- Permettant reconnaissance de patterns à travers différentes périodes

- Supportant analyse de corrélation entre différents types d'activité
- Fournissant indices de causalité basés sur relations temporelles

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

Types de Contexte

CxSearch offre trois types de configuration de contexte :

1. **Compte d'Événements**
 - Définir contexte par nombre d'événements avant et après activités trouvées
 - Plage configurable pour analyse complète
2. **Plage de Temps**
 - Définir contexte par heures avant et après activités trouvées
 - Analyse de proximité temporelle pour patterns sensibles au temps
3. **Filtre de Contexte**
 - Limiter contexte à Catégories ou Catégories Principales spécifiques
 - Concentrer analyse sur types d'activité reliés

Analyse de Cause et Effet

Utiliser types de contexte stratégiquement révèle différents insights :

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

Exemple Pratique Rechercher "mal d'estomac" qui fut enregistré comme activité avec :

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

Ceci trouvera toutes occurrences de mal d'estomac et affichera les 3 items de nourriture consommés avant chaque épisode de douleur. Cette recherche ciblée pourrait révéler patterns comme intolérance au gluten en montrant quelles nourritures apparaissent constamment avant mal d'estomac, aidant identifier déclencheurs alimentaires pour problèmes digestifs.

Paramètres Avancés

Activez fonctionnalités d'analyse sophistiquées :

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

Ces fonctionnalités avancées transforment données d'activité brutes en insights actionnables sur vos patterns de santé et comportement.

Onglet Résultats

Onglet Résultats fournit affichage complet de vos trouvailles de recherche :

En-tête de Résultats

- **Paramètres de Recherche Actuels** : Résumé de critères de recherche appliqués
- **Résumé de Résultats** : Nombre total de correspondances trouvées
- **Options de Format d’Affichage** : Choisissez comment voir 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 pattern de recherche surligné
- **Détails d'Activité** : Date/heure, catégorie, et valeur

Corps de Carte :

- **Résumé de Contexte** : Aperçu de trouvailles 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 correspondance
- Liste complète d'activités après correspondance
- Chacune montrant : nom, catégorie, valeur, et distance de temps d'activité recherchée

Section Analytique :

- **Résultats de Reconnaissance de Patterns** : Patterns 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** : Trouvailles de reconnaissance de patterns peuvent être recherchées à nouveau pour analyse plus profonde

2. Agrégé : Vue combinée montrant patterns à travers toutes correspondances

Fréquences d'Activité :

- Liste activités se produisant fréquemment autour de termes de recherche
- Montre compte de chaque trouvaille relative aux trouvailles totales
- Affiche pourcentage pour chaque occurrence d'activité

Patterns de Catégorie :

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

Patterns de Temps :

- **Temps Moyens et Médians** : Quand 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 de semaine

Patterns de Valeur :

- Comparaison de valeurs à travers activités trouvées
- Analyse de distribution de valeurs
- Aide identifier plages typiques et valeurs aberrantes

Séquences Fréquentes :

- Paires d'activité communes qui se produisent ensemble
- Pourcentage montrant combien souvent chaque paire apparaît
- Révèle combinaisons typiques d'activité et flux de travail

3. Montrer en Écran d'Activités : Naviguez à

écran d'Activités avec résultats surlignés

Surlignage Codé par Couleur :

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

Bannière de Résultats :

- Apparaît en haut d'écran d'Activités
- Montre notification "Résultats CxSearch appliqués"
- Inclut bouton "Effacer" pour gestion de résultats

Options d'Effacement : Quand touchant Effacer, choisissez entre :

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

Cette option de vue relie recherche avancée avec navigation familière d'écran d'Activités, facilitant explorer résultats de recherche en leur contexte naturel.

Ces options de visualisation flexibles vous permettent analyser trouvailles de différentes perspectives, que ce soit examiner instances spécifiques ou identifier patterns globaux.

1.5.10 5.10 Écran de Gestion des Catégories

Écran des Catégories fournit gestion complète de catégories d'activité et catégories environnementales via interface sophistiquée à deux onglets. C'est ici que vous organisez, filtrez, et maintenez votre système de catégories.

Organisation d'Écran

- **Onglet Activités** : Gérez catégories pour suivi d'activité
- **Onglet Environnement** : Gérez catégories pour conditions environnementales
- Catégories par défaut sont automatiquement créées durant configuration initiale en votre langue sélectionnée

Fonctions Principales

- Créez catégories principales personnalisées et sous-catégories
- Éditez catégories existantes pour affiner votre système de suivi
- Supprimez catégories inutilisées pour maintenir interface propre
- Configurez propriétés de catégorie incluant "inclure en surveillance quotidienne"
- Adaptez structure de catégories à vos besoins évolutifs

Écran de Gestion des Catégories assure que votre système de suivi reste organisé et pertinent à votre style de vie changeant et exigences de surveillance de santé.

Principe Clé : Votre structure de catégories devrait directement supporter votre intention primaire. Différents buts nécessitent approches organisationnelles différentes.

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

Fonctionnalités Onglet Activités

Onglet Activités fournit gestion complète de catégories d'activité :

1. **Options d’Affichage de Catégories :**
 - Catégories groupées par catégorie principale avec statistiques
 - Chaque catégorie montre compte d'activité en parenthèses (ex., “Course (15)”)
 - En-têtes de catégorie principale montrent compte de sous-catégories et compte total d'activités
 - Hiérarchie visuelle avec groupement et espacement clairs
2. **Système de Filtrage :**
 - **Menu de Filtre :** Accédez via icône de filtre (devient rouge quand actif)
 - **TOUT :** Montrer toutes catégories (vue par défaut)
 - **Sensible :** Montrer seulement catégories marquées comme sensibles
 - **Surveillance :** Montrer seulement catégories incluses en surveillances quotidiennes
 - **Principal :** Montrer seulement catégories principales pour gestion
 - État de filtre persiste à travers sessions d'application
3. **Cartes de Catégorie :**
 - **Titre et Compte d’Activité :** Nom de catégorie avec statistiques d'usage
 - **Information d’Unité :** Affiche 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 catégories principales
 - **Catégories Principales Utilisées :** Ne peuvent être supprimées, montrent statistiques
 - **Catégories Principales Non Utilisées :** Peuvent être supprimées, montrées en gris
 - Statistiques montrent compte de sous-catégories et compte total d'activités
 - Fonctionnalité d'édition disponible pour toutes catégories principales

Fonctionnalités Onglet Environnemental

Onglet Environnemental gère catégories pour suivi de condition environnementale :

1. **Catégories Environnementales :**
 - Interface similaire basée sur cartes à onglet Activités
 - Chaque catégorie montre compte de conditions en parenthèses (ex., “Intérieur (10)”)
 - Groupées par catégories principales environnementales
 - Compte de sous-catégories affiché pour catégories principales
2. **Catégories Principales Environnementales :**
 - Gestion séparée similaire aux catégories principales d'activité
 - Catégories principales environnementales utilisées vs. non utilisées
 - Fonctionnalité éditer et supprimer où approprié
 - Statistiques montrent compte de sous-catégories et compte total de conditions
3. **Cartes de Catégorie Environnementale :**
 - Titre de catégorie et information d'unité
 - Actions éditer et supprimer disponibles
 - Pas de comptes d'activité ou indicateurs sensibles/surveillance
 - Concentrées sur gestion de condition environnementale

Actions de Gestion de Catégorie

1. **Ajouter Nouvelles Catégories :**
 - Bouton d'Action Flottant (+) en coin inférieur droit
 - Ouvre écran de création de catégorie
 - Spécifique à onglet : ajoute au type d'onglet actuellement sélectionné
2. **Éditer Catégories :**
 - Touchez icône éditer sur n'importe quelle carte de catégorie

- Ouvre écran d'édition avec données actuelles de catégorie pré-remplies
- Modifiez titre, catégorie principale, unité, sensibilité, inclusion surveillance

3. Supprimer Catégories :

- Touchez icône supprimer pour déclencher dialogue de confirmation
- **Suppression de Catégorie** : Confirme avec nom de catégorie
- **Suppression de Catégorie Principale** : Seulement disponible pour catégories principales non utilisées
- Action permanente avec messages d'avertissement clairs

4. Dialogues de Confirmation :

- Confirmation de suppression standard pour catégories
- Confirmation de suppression de catégorie principale pour catégories non utilisées
- Confirmation de suppression de catégorie environnementale
- Tous dialogues montrent nom d'item et nécessitent confirmation explicite

1.5.11 5.11 Écran de Configuration des Unités

Écran des Unités gère unités de mesure utilisées à travers application pour quantifier activités et conditions.

Définition d'Unité Chaque unité consiste en :

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

Affichage d'Unités Écran principal montre toutes unités définies avec :

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

Gestion d'Unités

Ajouter Unités :

- Touchez bouton flottant "+"
- Entrez titre d'unité et abréviation en écran Ajouter Unité
- Sauvegardez pour rendre unité disponible pour catégories

Éditer Unités :

- Touchez icône éditer sur n'importe quelle unité
- Modifiez titre ou abréviation selon besoin
- Changements se mettent automatiquement à jour à travers toutes catégories et activités associées
- Sécuritaire d'éditer même quand unité est activement utilisée

Supprimer Unités :

- Seulement disponible pour unités non utilisées
- Dialogue de confirmation prévient suppression accidentelle
- Unités en usage ne peuvent être supprimées pour maintenir intégrité de données

Unités par défaut sont automatiquement créées durant configuration initiale basée sur votre langue sélectionnée et paramètres régionaux, assurant que vous avez mesures communes prêtes à utiliser.

1.5.12 5.12 Écran des Rapports (PRO)

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

Types de Rapport

1. **Rapport Général** : Aperçu complet incluant toutes activités
2. **Rapport de Surveillance** : Concentré sur activités surveillées avec détails pertinents
3. **Rapport CxSearch** : Résultats complets de recherche 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 :

- Dernière Semaine
- Dernier Mois
- Dernier Trimestre
- Dernière Année
- Période Personnalisée (sélectionnez plage de date spécifique)

Options de Contexte de Rapport :

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

Options d'Exportation

Formats Disponibles :

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

Méthodes de Distribution :

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

Support Linguistique Tous rapports sont automatiquement générés en votre langue sélectionnée, assurant cohérence avec votre interface d'application et rendant rapports accessibles pour partager avec fournisseurs de soins de santé ou dossiers personnels en votre langue préférée.

1.5.13 5.13 Écran d'Importation/Exportation

Écran d'Importation/Exportation fournit capacités complètes de gestion de données, vous permettant exporter et importer données en format CSV, ainsi qu'effectuer sauvegardes et restaurations complètes de base de données.

Exportation/Importation vs Sauvegarde/Restauration

Exportation/Importation CSV :

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

Sauvegarde/Restauration de Base de Données :

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

Fonctionnalités Clés

Exportation de Données :

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

Importation de Données :

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

Opérations de Base de Données :

- **Sauvegarde** : Créez instantanés complets de tout votre système
- **Synchronisation** : Force synchronisation mémoire-vers-base-de-données pour cohérence
- **Restauration** : Retournez à n'importe quel état sauvegardé précédent

Meilleures Pratiques

- Effectuez sauvegardes régulières de base de données pour protéger vos données
- Utilisez exportation pour partager ou analyser ensembles de données spécifiques
- Utilisez sauvegarde avant changements majeurs ou mises à jour d'application
- Stockez sauvegardes en localisations multiples pour sécurité

1.5.14 5.14 Écran de Paramètres

Personnalisez votre expérience Enlyzr via 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 activités sont affichées :

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

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

Paramètres de Bordure d'Activité

- **Montrer Bordure Autour d'Activités** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Épaisseur de Bordure** : 0-3dp

- **Couleur de Bordure** : Bleu, Vert, Orange, Violet, Gris, ou Noir

Barre de Défilement de Navigation (Activités et Environnement)

- Toujours Montrer en Défilant
- Montrer sur Demande
- Désactivé

Couleurs de Mode Édition en Masse

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

Paramètres de Thème

- Thème Clair
- Thème Foncé
- Thème Système (suit 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 de Groupe de Date** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Montrer Icône d’Activité** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Montrer Commentaires** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ

Contrôles Avancés de Taille de Police

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

1.5.14.2 Paramètres de Navigation Configuration de Barre de Navigation

- **Montrer Icônes** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Gestion d’Icônes** : Réorganisez icônes et basculez visibilité d’écran individuel
- **Écran de Démarrage Par Défaut** : Sélectionnez quel écran s’ouvre lors du lancement d’application

1.5.14.3 Paramètres de Base de Données Gestion de Base de Données

- **Effacer Toutes Activités** : Supprimez tous enregistrements d’activité
- **Purger Base de Données** : Nettoyage complet de base de données
- **Nettoyer Catégories Principales** : Supprimez catégories principales non utilisées
- **Statistiques de Base de Données** : Voyez usage de stockage et comptes d’enregistrements

1.5.14.4 Paramètres de Confidentialité Contenu Sensible

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

1.5.14.5 Paramètres de Calendrier Vue de Calendrier Par Défaut

- Grille Mensuelle
- Rangées Hebdomadaires

Jour de Début de Semaine

- Lundi
- Dimanche
- Samedi

Activer Surlignage d'Activité

- **Activer Seuil de Valeur Haute** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Seuil de Valeur Haute** : Sélecteur numérique pour marquage de jour exceptionnel
- **Activer Seuil de Valeur Basse** : ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ
- **Seuil de Valeur Basse** : Sélecteur numérique pour marquage de jour de basse activité

Paramètres de Localisation

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

1.5.14.6 À Propos Information et Actions

- Information du Développeur
- Bouton Guide Utilisateur
- Bouton Montrer Assistant de Configuration
- Bouton Faire Don
- Rétablir Paramètres aux Défauts
- Politique de Confidentialité pour Enlyzr : Tracker Personnel de Santé et d'Activité
- Licences Open Source

Ce système de paramètres complet vous permet 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 de Don

Soutenez le développement d'Enlyzr :

- Mise à niveau vers version PRO pour fonctionnalités avancées
- Faites dons volontaires au développeur

1.5.16 5.16 Écran d'Aide

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