findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test TDAH (ASRS-v1.1)

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**18 janvier 2026**	**18**	**00000001**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Préparer votre rendez-vous p. 5

5 Vos réponses p. 6

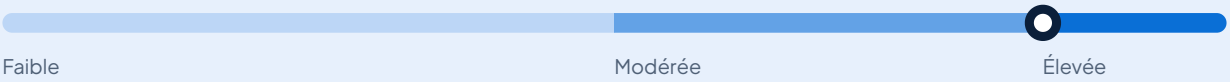
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

5 / 6

Symptômes de TDAH probables

5 indicateurs sur 6 dans la partie A (seuil : 4)



Votre score Partie A (4–6 indicateurs positifs sur 6) atteint ou dépasse le seuil de l'ASRS pour le TDAH adulte. Ce résultat est cohérent avec des symptômes de TDAH chez l'adulte et suggère fortement qu'une évaluation professionnelle est justifiée. Remarque : ceci est un outil d'auto-évaluation, pas un diagnostic.

Par dimension

En pourcentage du maximum de chaque dimension, pour pouvoir les comparer entre elles.

Hyperactivité	**71 %**	17 / 24
Inattention	**67 %**	24 / 36
Impulsivité	**67 %**	8 / 12

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

Les moins marquées

Inattention · 67 %

Les plus marquées

Hyperactivité · 71 %

Merci d'avoir pris le temps de faire ce dépistage, une démarche qui demande à la fois de la curiosité et du courage. Si vous êtes ici, c'est peut-être parce que vous vous reconnaissez depuis longtemps dans certains schémas : des pensées qui filent dans plusieurs directions à la fois, des difficultés à rester concentré sur une tâche qui ne vous passionne pas immédiatement, ou encore ce sentiment d'être toujours en train de rattraper le temps. Sachez que ces expériences sont partagées par énormément d'adultes, et qu'il n'y a rien de honteux à les nommer.

Vos résultats montrent 5 indicateurs positifs sur 6 dans la partie A, et un score de 9 sur 12 dans la partie B. Concrètement, cela signifie que vous présentez un ensemble de manifestations cohérent avec ce que l'on observe chez des adultes vivant avec un TDAH. Ce test, l'ASRS-v1.1, est un outil reconnu et validé, co-développé avec l'Organisation mondiale de la santé, mais il reste un instrument de dépistage — c'est-à-dire une première étape qui repère des tendances, sans jamais poser de diagnostic à lui seul. Seul un professionnel de santé qualifié peut évaluer votre situation dans sa globalité et vous orienter avec précision.

En attendant une éventuelle consultation, quelques pistes simples peuvent déjà vous aider au quotidien. Essayer de fractionner les grandes tâches en étapes plus petites et concrètes peut réduire le sentiment d'être submergé. Mettre en place des rappels visuels ou des minuteries peut aussi soutenir votre attention sans effort de volonté supplémentaire. Enfin, accorder de l'importance au sommeil et à des moments de mouvement physique régulier a souvent un effet apaisant sur l'agitation intérieure et la concentration.

Le plus important maintenant est de considérer ce résultat comme une invitation, et non une conclusion. Consulter un médecin généraliste, un psychiatre ou un psychologue spécialisé dans le TDAH adulte vous permettra d'obtenir un éclairage professionnel, des réponses ajustées à votre histoire, et éventuellement des solutions concrètes pour mieux vivre avec ce fonctionnement particulier. Vous méritez d'être accompagné avec bienveillance dans cette démarche, et il existe aujourd'hui de nombreuses ressources pour vous y aider.

Pistes pour la suite

Choisissez-en une ou deux. La régularité compte plus que la durée.

Recommandation

Symptômes de TDAH probables

Nous recommandons vivement de consulter un psychiatre, un psychologue ou un spécialiste du TDAH adulte. Un diagnostic formel ouvre l'accès à des traitements validés (médicaments, TCC, coaching) qui peuvent améliorer significativement la qualité de vie. De nombreux adultes avec un TDAH mènent une vie très épanouie avec le bon accompagnement.

Pour en parler à un professionnel

Psychologue, thérapeute, médecin : ce rapport peut servir de point de départ à la conversation.

- Apportez la page 2 (résultat par dimension).
- Notez une ou deux situations qui vous ont été difficiles récemment.
- Dites ce que vous aimeriez changer, même vaguement.

Besoin de parler à quelqu'un maintenant ? Appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide), ou le 15 en cas d'urgence.

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne remplace pas une évaluation par un professionnel. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.

Préparer votre rendez-vous

Médecin, psychiatre, psychologue, neuropsychologue : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Test TDAH (ASRS-v1.1) · 5 / 6 · Symptômes de TDAH probables

Les plus marquées : Hyperactivité (71 %)

Test passé le 18 janvier 2026 · référence 00000001

Des exemples de mon quotidien

Travail ou études, maison, relations : deux ou trois situations concrètes, avec ce qui s'est passé.

Depuis quand ?

Était-ce déjà là dans l'enfance ou l'adolescence ? Des bulletins scolaires ou les souvenirs d'un proche peuvent aider.

Ce que j'aimerais changer

Même vaguement : ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui.

Les questions que je peux poser

- ☐ Un bilan complet est-il utile dans mon cas, et avec qui ?
- ☐ Quel est le délai, et que puis-je faire en attendant ?
- ☐ Autre chose pourrait-il l'expliquer (sommeil, stress, thyroïde, autre trouble) ?
- ☐ Quelles aides existent, au travail ou dans mes études ?
- ☐ Que dois-je apporter la prochaine fois ?

Vos réponses

Échelle de « Jamais » à « Très souvent ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Inattention · 24 / 36			
1	À quelle fréquence avez-vous du mal à finaliser les derniers détails d'un projet, une fois les parties difficiles terminées ?	Souvent	**3**
2	À quelle fréquence avez-vous des difficultés à organiser les choses lorsque vous devez accomplir une tâche nécessitant de l'organisation ?	Parfois	**2**
3	À quelle fréquence oubliez-vous des rendez-vous ou des obligations ?	Parfois	**2**
4	Lorsque vous avez une tâche nécessitant beaucoup de réflexion, à quelle fréquence l'évitez-vous ou la retardez-vous ?	Souvent	**3**
7	À quelle fréquence faites-vous des erreurs d'étourderie lorsque vous travaillez sur un projet ennuyeux ou difficile ?	Souvent	**3**
8	À quelle fréquence avez-vous du mal à maintenir votre attention lorsque vous faites un travail ennuyeux ou répétitif ?	Souvent	**3**
9	À quelle fréquence avez-vous du mal à vous concentrer sur ce que les gens vous disent, même quand ils s'adressent directement à vous ?	Parfois	**2**
10	À quelle fréquence perdez-vous ou avez-vous du mal à trouver des choses à la maison ou au travail ?	Souvent	**3**
11	À quelle fréquence êtes-vous distrait par les activités ou les bruits autour de vous ?	Souvent	**3**
Hyperactivité · 17 / 24			
5	À quelle fréquence vous agitez-vous avec les mains ou les pieds quand vous devez rester assis longtemps ?	Parfois	**2**
6	À quelle fréquence vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme animé par un moteur ?	Souvent	**3**
12	À quelle fréquence quittez-vous votre siège lors de réunions où vous êtes censé rester assis ?	Souvent	**3**
13	À quelle fréquence vous sentez-vous agité ou nerveux ?	Souvent	**3**
14	À quelle fréquence avez-vous du mal à vous détendre et à vous relaxer quand vous avez du temps pour vous ?	Souvent	**3**
15	À quelle fréquence vous trouvez-vous à parler trop lors de situations sociales ?	Souvent	**3**
Impulsivité · 8 / 12			

#	Question	Votre réponse	Pts
16	Lors d'une conversation, à quelle fréquence finissez-vous les phrases des personnes avec qui vous parlez ?	Souvent	**3**
17	À quelle fréquence avez-vous du mal à attendre votre tour dans des situations qui le requièrent ?	Souvent	**3**
18	À quelle fréquence interrompez-vous les autres lorsqu'ils sont occupés ?	Parfois	**2**