



Alexithymia Test (TAS-20)

Neurodevelopmental Screening Report

57

/ 80

Score

71%

Percentage

Possible Alexithymia

Result

Some difficulty identifying or describing emotions. Common in neurodivergent profiles.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
DIF	<div style="width: 100%;"></div>	22
DDF	<div style="width: 82%;"></div>	18
EOT	<div style="width: 88%;"></div>	17

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	I am often confused about what emotion I am feeling. DIF	Agree	3
2	It is difficult for me to find the right words for my feelings. DDF	Neutral	2
3	I have physical sensations that even doctors don't understand.	Neutral	2



#	Question	Your answer	Pts
	<input type="text" value="DIF"/>		
4	I am able to describe my feelings easily. <input type="text" value="DDF"/>	Agree	1
5	I prefer to analyze problems rather than just describe them. <input type="text" value="EOT"/>	Neutral	2
6	When I am upset, I don't know if I am sad, frightened, or angry. <input type="text" value="DIF"/>	Agree	3
7	I am often puzzled by sensations in my body. <input type="text" value="DIF"/>	Agree	3
8	I prefer to just let things happen rather than to understand why. <input type="text" value="EOT"/>	Agree	3
9	I have feelings that I can't quite identify. <input type="text" value="DIF"/>	Neutral	2
10	Being in touch with emotions is essential. <input type="text" value="DIF"/>	Agree	1
11	I find it hard to describe how I feel about people. <input type="text" value="DDF"/>	Agree	3
12	People tell me to describe my feelings more. <input type="text" value="DDF"/>	Agree	3
13	I don't know what is happening inside me emotionally. <input type="text" value="DIF"/>	Agree	3
14	I often don't know why I cry. <input type="text" value="DIF"/>	Agree	3
15	Imagining things is less important to me than analyzing them.	Agree	3



#	Question	Your answer	Pts
	<input type="button" value="EOT"/>		
1 6	I find it easy to create mental images of things. <input type="button" value="EOT"/>	Agree	1
1 7	I am bewildered by my own bodily sensations. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
1 8	I rarely think about my future; I prefer to focus on the present. <input type="button" value="EOT"/>	Neutral	2
1 9	I am sometimes surprised by my own emotional reactions. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
2 0	I prefer to focus on an activity rather than reflect on the feelings it evokes. <input type="button" value="EOT"/>	Agree	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Votre résultat au TAS-20 : Une invitation à mieux vous connaître

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce questionnaire. Ce que vous avez partagé en répondant à ces questions demande une certaine honnêteté envers vous-même, et cela mérite d'être reconnu. Sachez que vous n'êtes pas seul-e dans cette expérience : de nombreuses personnes traversent leur vie intérieure sans avoir les mots pour la décrire, et cela ne dit rien de votre valeur ni de votre intelligence émotionnelle profonde.

Votre score de 57 sur 80 place ce résultat dans la zone d'une **alexithymie possible**. Concrètement, cela peut signifier que vous éprouvez parfois une certaine difficulté à identifier précisément ce que vous ressentez (c'est ce que reflète votre score DIF de 22), à trouver les mots pour décrire vos émotions aux autres (DDF : 18), et que vous avez peut-être tendance à orienter votre attention vers le monde extérieur plutôt que vers votre vie intérieure (EOT : 17). Il est important de souligner que ce questionnaire est un **outil de dépistage**, et non un diagnostic clinique. Ces résultats sont une invitation à la réflexion, pas une étiquette définitive.



Pour avancer avec douceur, quelques pistes peuvent vous aider au quotidien. Tenir un petit journal émotionnel, même quelques lignes par jour, peut progressivement enrichir votre vocabulaire intérieur : écrire « je me sens lourd-e » ou « quelque chose me pèse » suffit pour commencer. Explorer des pratiques comme la pleine conscience ou la méditation guidée peut également vous aider à vous reconnecter à vos sensations corporelles, souvent les premières messagères de nos émotions. Enfin, des échanges avec des personnes de confiance ou des groupes de parole peuvent offrir un espace sécurisant pour nommer progressivement ce que vous vivez.

Consulter un professionnel de santé mentale — psychologue, psychothérapeute ou médecin spécialisé — serait une démarche précieuse pour mieux comprendre ce que ce résultat signifie pour *vous* personnellement. Avec un accompagnement adapté, beaucoup de personnes découvrent des ressources insoupçonnées en elles. Ce résultat n'est pas une limite : c'est un point de départ vers une meilleure connaissance de vous-même.

Recommendations

Working with a psychologist trained in emotional awareness can be very helpful.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.