findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Quotient du Spectre Autistique (AQ-50)

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Carlos García	26 janvier 2026	50	00000015

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

36 / 50

Indicateurs forts du spectre autistique

72 % du score maximal

Faible | Modérée | Élevée

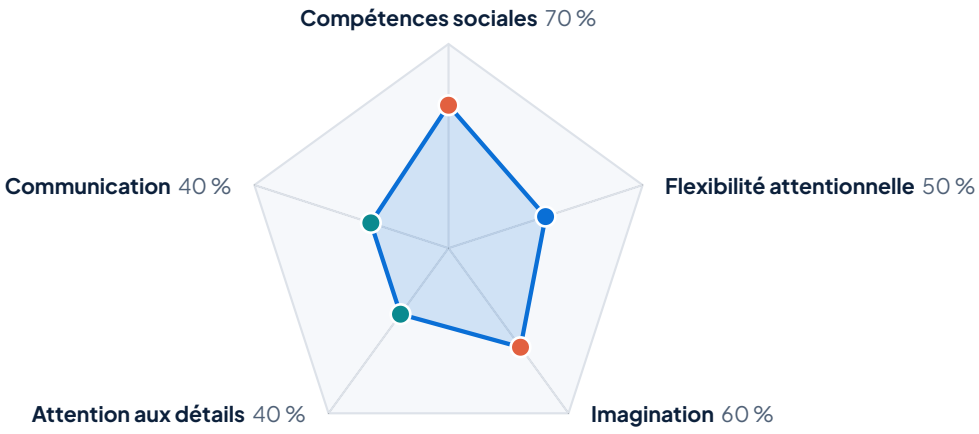
Score 40+/50. Indicateurs forts du spectre autistique.

Par dimension

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

Compétences sociales	**70 %**	7 / 10
Imagination	**60 %**	6 / 10
Flexibilité attentionnelle	**50 %**	5 / 10
Attention aux détails	**40 %**	4 / 10
Communication	**40 %**	4 / 10

Les moins marquées Les plus marquées



Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Communication · 40 %

Attention aux détails · 40 %

Les plus marquées

Compétences sociales · 70 %

Imagination · 60 %

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire avec autant d'honnêteté et d'attention. Explorer ces questions demande du courage, et le fait que vous cherchiez à mieux comprendre votre fonctionnement témoigne d'une belle démarche d'introspection. Quel que soit le résultat obtenu, il ne définit ni votre valeur ni votre identité — il ne fait qu'éclairer certains aspects de votre façon d'être au monde, souvent invisibles ou incomprises jusqu'ici.

Votre score de 36 sur 50 se situe au-dessus du seuil clinique de référence (32/50), ce qui signifie que vos réponses présentent des similitudes marquées avec celles observées chez de nombreux adultes autistes — rappelons qu'environ 80% des adultes autistes obtiennent un score de 32 ou plus à cet outil. En regardant le détail par catégories, on observe une élévation particulièrement nette en Attention aux détails (AD=9/10), ce qui suggère une perception fine et précise de votre environnement. Les scores en Compétences sociales (SS=8/10) et en Imagination (IM=6/10) indiquent également des différences notables dans la manière dont vous vivez les interactions sociales et la pensée abstraite ou fictionnelle, tandis que les scores en Communication (CO=6/10) et en Flexibilité attentionnelle (AS=7/10) complètent ce profil cohérent et intéressant à explorer.

Ces résultats peuvent constituer un point de départ précieux. Vous pourriez commencer par tenir un journal de vos expériences sensorielles et sociales quotidiennes, afin de mieux identifier ce qui vous apaise ou vous épuise. Il peut aussi être utile de vous renseigner sur les particularités du fonctionnement autiste à l'âge adulte, à travers des ressources fiables ou des témoignages, pour voir si cela résonne avec votre vécu. Enfin, échanger avec des personnes qui partagent des expériences similaires, dans des espaces communautaires bienveillants, peut apporter un sentiment de reconnaissance et de soutien.

Il est essentiel de rappeler que cet outil est un questionnaire de dépistage, et non un instrument de diagnostic clinique. Seul un professionnel qualifié — psychologue ou psychiatre spécialisé — pourra poser une évaluation complète et adaptée à votre situation. Consulter n'est pas une démarche à craindre, mais une opportunité de mieux vous comprendre et, potentiellement, d'accéder à des

ressources et un accompagnement qui pourraient enrichir votre quotidien.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Indicateurs forts du spectre autistique

Évaluation clinique formelle fortement recommandée.

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

Quotient du Spectre Autistique (AQ-50) · 36 / 50 (72 %) · Indicateurs forts du spectre autistique

Les plus marquées : Compétences sociales (70 %), Imagination (60 %), Flexibilité attentionnelle (50 %)

Test passé le 26 janvier 2026 · référence 00000015

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 « Tout à fait d'accord » à « Pas du tout d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Compétences sociales · 7 / 10			
1	Je préfère faire les choses avec les autres	Plutôt pas d'accord	**1**
11	Je trouve les situations sociales faciles	Plutôt pas d'accord	**1**
13	Je préfère aller à une bibliothèque qu'à une fête inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
15	Je me sens plus attiré par les personnes que par les objets	Plutôt pas d'accord	**1**
22	J'ai du mal à me faire de nouveaux amis inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
36	Je trouve facile de deviner ce que quelqu'un pense en regardant son visage	Plutôt pas d'accord	**1**
44	J'apprécie les occasions sociales	Plutôt pas d'accord	**1**
45	J'ai du mal à comprendre les intentions des autres inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
47	J'apprécie rencontrer de nouvelles personnes	Plutôt pas d'accord	**1**
48	Je suis un bon diplomate	Plutôt pas d'accord	**1**
Flexibilité attentionnelle · 5 / 10			
2	Je préfère faire les choses toujours de la même façon inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
4	Je suis souvent tellement absorbé par une chose que je perds de vue les autres inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
10	Dans un groupe social je peux facilement suivre plusieurs conversations	Plutôt pas d'accord	**1**
16	J'ai tendance à avoir des intérêts très forts et je suis contrarié si je ne peux pas les poursuivre inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
25	Cela ne me dérange pas si ma routine quotidienne est perturbée	Plutôt pas d'accord	**1**
32	Je trouve facile de faire plusieurs choses à la fois	Plutôt pas d'accord	**1**
34	J'apprécie faire les choses spontanément	Plutôt pas d'accord	**1**
37	Si je suis interrompu je peux très vite reprendre ce que je faisais	Plutôt pas d'accord	**1**
43	J'aime planifier soigneusement toutes les activités auxquelles je participe inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
46	Les nouvelles situations me rendent anxieux inversé	Plutôt pas d'accord	**0**

#	Question	Votre réponse	Pts
Imagination · 6 / 10			
3	Quand j'essaie d'imaginer quelque chose je trouve très facile de créer une image dans mon esprit	Plutôt pas d'accord	**1**
8	Quand je lis une histoire je peux facilement imaginer à quoi ressemblent les personnages	Plutôt pas d'accord	**1**
14	Je trouve facile d'inventer des histoires	Plutôt pas d'accord	**1**
20	Quand je lis une histoire j'ai du mal à comprendre les intentions des personnages inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
21	Je n'apprécie pas particulièrement lire de la fiction inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
24	Je préfère aller au théâtre qu'au musée	Plutôt pas d'accord	**1**
40	Quand j'étais jeune j'aimais jouer à des jeux de simulation avec d'autres enfants	Plutôt pas d'accord	**1**
41	J'aime collecter des informations sur des catégories de choses comme les types de voitures inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
42	J'ai du mal à imaginer ce que ce serait d'être quelqu'un d'autre inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
50	Je trouve très facile de jouer à des jeux de simulation avec des enfants	Plutôt pas d'accord	**1**
Attention aux détails · 4 / 10			
5	Je remarque souvent des petits sons que les autres n'entendent pas inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
6	Je remarque habituellement les plaques d'immatriculation ou des chaînes similaires inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
9	Je suis fasciné par les dates inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
12	J'ai tendance à remarquer des détails que les autres ne voient pas inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
19	Je suis fasciné par les chiffres inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
23	Je remarque des motifs dans les choses tout le temps inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
28	Je me concentre habituellement sur l'ensemble plutôt que sur les petits détails	Plutôt pas d'accord	**1**
29	Je ne suis pas très bon pour retenir les numéros de téléphone	Plutôt pas d'accord	**1**
30	Je ne remarque généralement pas les petits changements de situation ou d'apparence	Plutôt pas d'accord	**1**
49	Je ne suis pas très bon pour retenir les dates d'anniversaire des autres	Plutôt pas d'accord	**1**

#	Question	Votre réponse	Pts
Communication · 4 / 10			
7	Les autres me disent souvent que ce que j'ai dit est impoli même si je pense que c'est poli **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**
17	J'apprécie les conversations légères	Plutôt pas d'accord	**1**
18	Quand je parle il n'est pas toujours facile pour les autres de placer un mot **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**
26	Je ne sais souvent pas comment maintenir une conversation **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**
27	Je trouve facile de lire entre les lignes quand quelqu'un me parle	Plutôt pas d'accord	**1**
31	Je sais reconnaître quand quelqu'un qui m'écoute commence à s'ennuyer	Plutôt pas d'accord	**1**
33	Quand je parle au téléphone je ne suis pas sûr de savoir quand c'est mon tour de parler **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**
35	Je suis souvent le dernier à comprendre la chute d'une blague **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**
38	Je suis doué pour les conversations légères	Plutôt pas d'accord	**1**
39	Les gens me disent souvent que je répète toujours les mêmes choses **inversé**	Plutôt pas d'accord	**0**

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.