findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test TDAH et autisme (AuDHD)

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**2 novembre 2026**	**34**	**00000052**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 4

3 Pistes pour la suite p. 7

4 Préparer votre rendez-vous p. 9

5 Vos réponses p. 10

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

Votre résultat

17 / 24 TDAH

20 / 42 Autisme

Profil TDAH avec des traits autistiques

Deux scores, lus ensemble

Votre score à l'ASRS atteint le seuil du questionnaire (14 sur 24), et votre score d'autisme se situe dans une zone où se trouvent aussi beaucoup d'adultes avec un TDAH sans autisme. Une évaluation dira si ces traits relèvent de l'autisme ou du TDAH lui-même.

Axe TDAH · ASRS-v1.1 (6 questions) — **17 / 24** Élevé

Bas · 0–9 | Intermédiaire · 10–13 | Élevé · 14–24

seuil du questionnaire : 14

Axe autisme · RAADS-14 Screen (14 questions) — **20 / 42** Intermédiaire

Bas · 0–13 | Intermédiaire · 14–22 | Élevé · 23–42

seuil publié : 14 · repère du site : 23 (non validé)

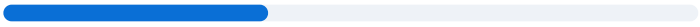
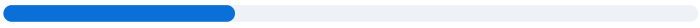
Votre place parmi les 9 profils

	Autisme · Bas	**Autisme** · Intermédiaire	**Autisme** · Élevé
TDAH Élevé	Plutôt TDAH	Votre profil **TDAH avec traits autistiques**	Mixte (AuDHD)
TDAH Intermédiaire	Quelques traits TDAH	Traits des deux côtés	Autistique avec traits TDAH
TDAH Bas	Aucun des deux	Traits autistiques à approfondir	Plutôt autistique

L'axe TDAH en détail

Calcul d'origine du questionnaire : réponses dans les cases grisées du formulaire : 5 sur 6 (le seuil d'origine était de 4).

L'axe autisme en détail

Comprendre les autres (mentalisation)		**8 / 21**
Anxiété sociale		**4 / 12**
Réactivité sensorielle		**8 / 9**

Traits que vous dites présents avant 16 ans : 5 sur 13.

Ce qui vient de quoi

Ces 8 questions ont été écrites par FindYourNeurotype comme des pistes de réflexion. Elles ne sont pas une mesure et ne changent pas votre profil.

Conversations	Formulation TDAH : 3 / 3 · Formulation autisme : 1 / 3	**La formulation TDAH vous ressemble davantage**
Routines et changements	Formulation TDAH : 3 / 3 · Formulation autisme : 2 / 3	**Les deux formulations vous ressemblent**
Centres d'intérêt	Formulation TDAH : 3 / 3 · Formulation autisme : 2 / 3	**Les deux formulations vous ressemblent**
Stimulation	Formulation TDAH : 3 / 3 · Formulation autisme : 2 / 3	**Les deux formulations vous ressemblent**

Ce qui peut fausser ce résultat

Humeur (PHQ-2) : 2 sur 6 · Anxiété (GAD-2) : 2 sur 6

3 ou plus : un questionnaire plus complet est recommandé.

Aucun signal : vos réponses sur l'humeur et l'anxiété sont basses, et vous décrivez des traits qui remontent à l'enfance, ou vous ne savez pas le dire.

Comment ce résultat est calculé

Axe TDAH : la somme de vos 6 réponses à l'ASRS (0 à 24). Un score de 14 ou plus est le seuil du questionnaire dans cette cotation.

Axe autisme : votre score au RAADS-14 Screen (0 à 42). 14 est le seuil publié par ses auteurs : dans leur étude, il repérait 97 % des adultes autistes, mais 54 % des adultes avec un TDAH obtenaient aussi 14 ou plus. C'est pourquoi ce test ajoute un second repère à 23, choisi par FindYourNeurotype et non validé par une étude.

Les 9 profils croisent les deux axes. Cette combinaison n'a pas été validée en tant que telle : lisez-la comme un guide de ce qui mérite d'être exploré, pas comme une mesure.

Les 8 questions de réflexion et les 6 questions de contexte ne changent jamais votre profil. Elles ajoutent seulement des explications.

Les questions sont présentées dans notre traduction française, qui n'a pas fait l'objet d'une étude de validation.

Ce test est une auto-évaluation. Seul un professionnel peut poser un diagnostic.

Sources et mentions

ASRS-V1.1 Screener: Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. Psychological Medicine 2005;35:245–256; scoring 0–24: Kessler RC, Adler LA, Gruber MJ, et al. International Journal of Methods in Psychiatric Research 2007;16:52–65. The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

RAADS-14 Screen: Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. Used under the Creative Commons Attribution License 2.0. Its items come from the RAADS-R (Ritvo et al., 2011).

PHQ-2 and GAD-2: developed by Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc.

Ce que disent vos réponses

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

Regarder les deux côtés à la fois

Prendre le temps d'examiner ensemble l'attention et le fonctionnement social et sensoriel, c'est une démarche qui demande de la curiosité envers soi-même. Le profil affiché, « Profil TDAH avec des traits autistiques », décrit en mots simples ceci : vos réponses sur l'attention atteignent le seuil du questionnaire (17 sur 24), tandis que vos réponses sur les traits autistiques se situent dans une zone intermédiaire (20 sur 42). Ce profil ne dit pas que vous avez un TDAH, ni que vous êtes autiste.

Les deux questionnaires utilisés sont des outils publiés. En revanche, le croisement de leurs zones en neuf profils est une aide de lecture propre au site, qu'aucune étude n'a validée. Cette auto-évaluation n'est pas un diagnostic : elle sert à nourrir une réflexion, pas à poser une étiquette.

Un axe attentionnel nettement présent

Sur l'axe TDAH, votre score de 17 sur 24 se situe dans la zone haute, au-dessus du seuil de 14 retenu dans cette cotation. Avec la cotation d'origine du questionnaire ASRS Screener, vous atteignez 5 réponses sur 6 dans les cases ombrées, alors que le seuil initial était de 4.

Les six questions portent sur la difficulté à terminer les derniers détails d'un projet, à s'organiser, à se souvenir des rendez-vous, sur le fait de repousser les tâches qui demandent de la réflexion, sur l'agitation et sur la sensation d'être sans cesse en mouvement. Vos réponses les plus marquées décrivent des tâches exigeantes évitées ou retardées « très souvent », ainsi que des difficultés fréquentes à boucler la fin d'un projet une fois les parties difficiles passées et à organiser ce qui demande de la méthode. Ces réponses ressemblent à ce que décrivent beaucoup d'adultes concernés par le TDAH, sans que cela suffise à conclure.

Des traits autistiques en zone intermédiaire

Avec 20 sur 42, vous êtes dans la zone intermédiaire du RAADS-14 Screen. Parmi ses trois facteurs, la réactivité sensorielle ressort le plus (8 sur 9) : certaines textures vous sont très désagréables, et lorsque vos sens sont submergés, vous avez besoin de vous isoler pour les apaiser, depuis l'enfance selon vos réponses. La compréhension des autres obtient 8 sur 21 : vous mentionnez la difficulté à repérer son tour de parole, une attention portée aux détails plutôt qu'à l'ensemble, et le sentiment de ne pas toujours savoir ce que l'on attend de vous. L'anxiété sociale est le facteur le plus bas (4 sur 12).

Cinq traits sur treize sont signalés comme déjà présents avant 16 ans. Cela peut suggérer que certains traits ont des racines anciennes, d'autres étant plus récents, sans qu'on puisse en tirer davantage.

Cette zone est difficile à lire. Les auteurs du RAADS-14 fixent le seuil à 14 : dans leur étude, il repérait 97 % des adultes autistes, mais 54 % des adultes avec un TDAH sans autisme l'atteignaient aussi (score médian de 15 dans le groupe TDAH, 32 dans le groupe autisme). Le site ajoute un second repère à 23, que nulle étude n'a validé. Avec un score élevé sur l'axe TDAH, un résultat de 20 peut donc tout aussi bien refléter des traits autistiques que des difficultés liées à l'attention.

Ce qui vient de quoi

Les huit questions de réflexion, écrites par le site, ne mesurent rien : ce sont des pistes. Pour chacun des quatre thèmes, vous reconnaissez la formulation TDAH au maximum (3 sur 3).

Conversations : la formulation TDAH l'emporte (3 contre 1). Décrocher ou couper la parole sans le vouloir peut arriver parce que l'esprit part ailleurs, ou parce qu'une idée presse d'être dite. Routines et changement : les deux formulations parlent (3 et 2). Avoir du mal à tenir une routine pourtant utile peut venir d'un oubli ou d'un ennui, tout comme d'un besoin de repères qui se heurte à l'imprévu. Intérêts : même constat (3 et 2). S'enthousiasmer pour un sujet puis le lâcher peut ressembler à une quête de nouveauté, alors qu'une passion durable relève d'une autre logique. Stimulation : là encore (3 et 2). Chercher de l'activité peut coexister avec une saturation rapide dans le bruit ou la foule. Ces exemples restent des possibilités.

Quand les deux se rejoignent

Chez une même personne, des traits de nature différente peuvent s'additionner ou se contrarier. On peut, par exemple, avoir besoin de nouveauté tout en ayant besoin de prévisibilité : l'envie de changer de projet côtoie le désir de repères stables, ce qui peut donner des routines commencées avec élan puis abandonnées, et parfois un sentiment de frustration. De même, la vie sociale peut être à la fois désirée et fatigante : vous appréciez peut-être la compagnie, mais les échanges de groupe, avec leurs tours de parole et leurs attentes implicites, peuvent coûter beaucoup d'énergie.

Ce ne sont que des possibilités de lecture. Il ne s'agit pas d'une catégorie clinique connue, et aucun nom n'est proposé ici : seule une personne qualifiée, qui connaît votre histoire, peut dire ce qui s'applique à vous.

Ce qui peut brouiller le résultat

Aucun signal particulier n'apparaît sur votre page de résultats : vos scores d'humeur et d'anxiété restent sous le seuil de 3 qui suggérerait un questionnaire plus complet. Cela dit, une auto-évaluation en ligne a ses limites générales. Elle repose sur votre perception du moment, elle ne regarde pas votre parcours depuis l'enfance ni l'effet réel sur votre quotidien, et elle ne peut pas écarter d'autres explications possibles. Les deux axes peuvent aussi être relevés par la fatigue, le stress ou une période chargée. Vos résultats donnent donc une indication, pas une réponse.

Des appuis pour le quotidien

Côté organisation, vous pouvez découper une tâche exigeante en petites étapes visibles et fixer un moment court et précis pour la commencer, ce qui peut réduire l'évitement. Pour les derniers détails d'un projet, une liste de clôture ou un rendez-vous avec quelqu'un de confiance peut aider. Côté énergie, prévoir de brefs temps de retrait après les échanges de groupe peut limiter la saturation. Côté sensoriel, choisir des vêtements aux textures supportables, ou disposer d'écouteurs antibruit, peut alléger la journée.

Dans les relations, dire simplement « je risque de couper la parole, n'hésitez pas à me le signaler » peut détendre les échanges. Vos réponses laissent aussi entrevoir des forces : l'enthousiasme pour les sujets nouveaux, l'œil pour le détail, une sensibilité fine à votre environnement.

Préparer un rendez-vous

Un médecin généraliste peut être un premier interlocuteur, qui vous orientera si besoin vers un psychiatre ou un psychologue formé aux troubles neurodéveloppementaux chez l'adulte. Vous pouvez apporter des exemples d'enfance et d'aujourd'hui, d'anciens bulletins scolaires, et ce qu'un proche se rappelle de vous enfant. Vos réponses sur l'enfance sont partielles : un parent ou un frère ou une sœur peut aider à les compléter.

Vous pourriez demander : « Mes difficultés peuvent-elles s'expliquer autrement ? », « Que regarderait une évaluation complète ? » et « Quels aménagements pourraient m'aider dès maintenant ? ». Parmi les tests du site, les plus utiles ici sont Masquage (CAT-Q), Cécité du temps (TIMEBLIND) et Sensibilité au rejet (RSD). Mettre des mots sur votre fonctionnement est déjà un pas, et de nombreuses pistes s'ouvrent ensuite, sans promesse sur l'issue.

Pistes pour la suite

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

Attention (ASRS)

Démarrer par cinq minutes seulement

Pour une tâche qui demande de la réflexion, réglez un minuteur sur cinq minutes et commencez sans objectif de finir. Vous pouvez continuer ensuite si l'élan vient.

5 min, 1 fois par jour

Attention (ASRS)

Une liste de clôture de projet

Notez dès le début les derniers détails à boucler et cochez-les un à un. Fixez un moment précis dans l'agenda pour les terminer.

10 min, en fin de projet

Sensory reactivity

Un coin de retrait sensoriel

Repérez un lieu calme où vous pouvez couper bruit et lumière quand vos sens saturent. Casque antibruit ou lumière tamisée peuvent aider.

10 à 15 min, selon le besoin

Sensory reactivity

Choisir des textures supportables

Privilégiez des vêtements et tissus qui ne vous gênent pas, en coupant les étiquettes si besoin. Gardez une tenue de secours confortable.

1 fois, puis à l'achat

Understanding others

Annoncer votre façon de converser

Prévenez un proche que vous pouvez couper la parole sans le vouloir et invitez-le à vous le signaler doucement. Cela peut détendre les échanges.

2 min, à l'occasion

Routines et nouveauté

Une routine souple à deux étapes

Choisissez deux gestes fixes par jour, par exemple le réveil et le soir, et laissez le reste libre pour la nouveauté. Associez-les à un repère concret, comme le café.

5 min, 2 fois par jour

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 et autisme (AuDHD) · TDAH 17/24 · Autisme 20/42 · Profil TDAH avec des traits autistiques

Test passé le 2 novembre 2026 · référence 00000052

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

Chaque réponse et les points qu'elle rapporte.

#	Question	Votre réponse	Pts
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 ?	Souvent	3
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 ?	Très souvent	4
5	À quelle fréquence vous agitez-vous avec les mains ou les pieds quand vous devez rester assis longtemps ?	Souvent	3
6	À quelle fréquence vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme animé par un moteur ?	Parfois	2
7	Il m'est difficile de comprendre ce que les autres ressentent quand nous parlons	Jamais vrai	0
8	Certaines textures ordinaires, qui ne gênent pas les autres, me sont très désagréables au contact de ma peau	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	3
9	Il m'est très difficile de travailler et de fonctionner en groupe	Vrai seulement maintenant	2
10	Il est difficile de comprendre ce que les autres attendent de moi	Vrai seulement maintenant	2
11	Souvent, je ne sais pas comment me comporter dans les situations sociales	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1
12	Je sais bavarder et parler de tout et de rien avec les gens **inversé**	Vrai seulement maintenant	1
13	Quand je me sens submergé(e) par mes sens, je dois m'isoler pour les éteindre	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	3
14	Se faire des amis et entretenir des relations sociales est un mystère pour moi	Jamais vrai	0
15	Quand je parle avec quelqu'un, j'ai du mal à savoir quand c'est à mon tour de parler ou d'écouter	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	3
16	Il m'arrive de devoir me boucher les oreilles pour me protéger de bruits douloureux (comme un aspirateur, ou des gens qui parlent trop ou trop fort)	Vrai seulement maintenant	2
17	Il peut m'être très difficile de décoder le visage, les gestes des mains et les mouvements du corps de quelqu'un quand nous parlons	Jamais vrai	0

#	Question	Votre réponse	Pts
18	Je me concentre sur les détails plutôt que sur l'idée d'ensemble	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	**3**
19	Je prends les choses trop au pied de la lettre, si bien que je passe souvent à côté de ce que les gens veulent dire	Jamais vrai	**0**
20	Je suis extrêmement contrarié(e) quand la façon dont j'aime faire les choses est soudainement modifiée	Jamais vrai	**0**
21	En conversation, je décroche ou je coupe la parole sans le vouloir.	Tout à fait	**3**
22	Un changement imprévu dans mon programme me perturbe fortement.	Plutôt oui	**2**
23	Je m'enthousiasme pour un nouveau sujet, puis je le lâche au bout de quelques semaines.	Tout à fait	**3**
24	Les bruits, les lumières ou les textures me fatiguent ou me submergent vite.	Plutôt oui	**2**
25	En conversation, j'ai du mal à saisir ce que les gens veulent dire entre les lignes.	Plutôt pas	**1**
26	J'ai du mal à garder une routine, même quand je sais qu'elle m'aiderait.	Tout à fait	**3**
27	J'ai des sujets de prédilection qui me passionnent depuis des années.	Plutôt oui	**2**
28	Je m'ennuie vite et je cherche de la nouveauté ou de l'action.	Tout à fait	**3**
29	Avant 12 ans, aviez-vous déjà souvent des difficultés d'attention, d'organisation ou d'agitation ?	Oui	**1**
30	Avant 12 ans, aviez-vous déjà des difficultés avec les relations, les changements ou les sensations ?	Je ne sais pas	**2**
31	Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	Plusieurs jours	**1**
32	Se sentir déprimé(e), triste ou sans espoir	Plusieurs jours	**1**
33	Se sentir nerveux/nerveuse, anxieux/anxieuse ou à bout	Plusieurs jours	**1**
34	Ne pas être capable d'arrêter ou de contrôler les inquiétudes	Plusieurs jours	**1**

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