findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Dyspraxie / TDC

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Carlos García	27 janvier 2026	20	00000008

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

38 / 45

Indicateurs élevés de TDC/Dyspraxie

84 % du score maximal



Vos réponses suggèrent des difficultés significatives de coordination motrice et de planification compatibles avec le TDC/dyspraxie. Ces difficultés semblent avoir un impact sur votre vie quotidienne.

Par dimension

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

Motricité	**67 %**	10 / 15
Planning	**67 %**	10 / 15
ADL	**67 %**	10 / 15
Repérage spatial	**67 %**	10 / 15

● Les moins marquées

Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Repérage spatial · 67 %

ADL · 67 %

Planning · 67 %

Motricité · 67 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce dépistage, une démarche qui demande à la fois de la curiosité et du courage. Que vous ayez rempli ce questionnaire pour vous-même, pour un proche ou pour votre enfant, sachez que ressentir des difficultés liées à la coordination motrice, à l'équilibre ou à la dextérité manuelle est une expérience partagée par de nombreuses personnes. Il n'y a rien d'inquiétant ou d'anormal à obtenir un score qui met en lumière ces aspects : cela signifie simplement que certains signaux méritent d'être explorés plus attentivement, avec bienveillance et sans jugement.

Votre résultat de 38/45, soit 84,4 %, indique des indicateurs élevés pouvant être associés à des défis dans le domaine moteur, avec une répartition assez homogène entre la coordination motrice (20 points), l'équilibre (9 points) et la dextérité manuelle (9 points). En termes simples, cela suggère que les gestes du quotidien, comme écrire, attraper un objet, se déplacer avec aisance ou maintenir une posture stable, pourraient demander davantage d'efforts ou de concentration que pour d'autres personnes. Ce n'est en aucun cas un diagnostic : il s'agit d'un outil de dépistage qui offre une photographie à un instant donné, destinée à orienter et non à étiqueter.

En attendant une éventuelle consultation, plusieurs pistes concrètes peuvent déjà apporter un mieux-être. Intégrer des activités ludiques qui sollicitent la motricité globale, comme la natation, le vélo ou la danse, peut renforcer progressivement la coordination et la confiance corporelle. Pour la dextérité manuelle, des exercices simples comme le modelage, le dessin ou les jeux de construction stimulent en douceur la précision des gestes. Il peut aussi être utile d'aménager l'environnement quotidien, par exemple en utilisant des outils ergonomiques ou en accordant plus de temps pour certaines tâches, afin de réduire la frustration et favoriser la réussite.

Ces résultats méritent d'être partagés avec un professionnel qualifié, comme un ergothérapeute, un psychomotricien ou un médecin, qui pourra proposer une évaluation approfondie et adaptée. Consulter n'est pas un aveu d'échec, mais une étape positive vers la compréhension et l'accompagnement. Avec le bon soutien, il est tout à fait possible de développer des stratégies efficaces et de s'épanouir pleinement au quotidien.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Indicateurs élevés de TDC/Dyspraxie

Envisagez une évaluation par un ergothérapeute spécialisé en TDC. Les adultes atteints de TDC bénéficient souvent de stratégies pratiques, d'outils adaptés et de la compréhension des employeurs ou des enseignants. Beaucoup de personnes avec un TDC ont de fortes capacités verbales et créatives.

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.

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 de Dyspraxie / TDC · 38 / 45 (84 %) · Indicateurs élevés de TDC/Dyspraxie

Test passé le 27 janvier 2026 · référence 00000008

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 « Presque toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Motricité · 10 / 15			
1	Je me cogne dans des choses ou des personnes plus souvent que les autres	Souvent	**2**
2	J'ai des difficultés avec les tâches nécessitant une coordination précise main-oeil (ex : attraper une balle, enfiler une aiguille)	Souvent	**2**
3	Mon écriture est difficile à lire pour les autres ou a toujours été désordonnée	Souvent	**2**
4	J'ai du mal à apprendre de nouvelles compétences physiques (sports, danse, exercices de gym)	Souvent	**2**
5	Je trébuche ou bute fréquemment, même sur des surfaces planes	Souvent	**2**
Planning · 10 / 15			
6	J'ai du mal à planifier des séquences d'actions (ex : suivre une recette, assembler des meubles)	Souvent	**2**
7	J'ai du mal à démarrer les tâches même quand je sais ce qui doit être fait	Souvent	**2**
8	J'ai du mal à faire deux choses à la fois impliquant des mouvements (ex : parler et marcher en même temps)	Souvent	**2**
9	J'ai du mal à estimer combien de temps prendront les tâches	Souvent	**2**
10	J'ai du mal à organiser mes pensées ou mes affaires de manière systématique	Souvent	**2**
ADL · 10 / 15			
11	J'ai du mal à lacer mes chaussures, boutonner, ou d'autres tâches de motricité fine	Souvent	**2**
12	Cuisiner, utiliser des outils ou effectuer des tâches manuelles me prend beaucoup plus de temps que prévu	Souvent	**2**
13	J'ai toujours eu du mal avec les sports ou l'éducation physique à l'école	Souvent	**2**
14	Je renverse souvent des boissons ou fais tomber des choses en mal jugeant les distances ou la prise en main	Souvent	**2**
15	M'habiller me prend plus de temps qu'à la plupart des gens, ou je mets souvent les vêtements à l'envers	Souvent	**2**
Repérage spatial · 10 / 15			

#	Question	Votre réponse	Pts
16	J'ai du mal à juger les distances ou les relations spatiales (ex : garer une voiture, faire tenir des objets dans un espace)	Souvent	**2**
17	Je me perds souvent ou j'ai du mal à suivre des directions même dans des endroits familiers	Souvent	**2**
18	Lire des cartes ou comprendre des diagrammes est très difficile pour moi	Souvent	**2**
19	J'ai du mal à copier ce que je vois (ex : dessiner d'après un modèle, écrire depuis le tableau)	Souvent	**2**
20	Ces difficultés motrices ou de coordination ont eu un impact significatif sur ma vie quotidienne ou ma carrière	Souvent	**2**