

RAPPORT PREMIUM

Dépistage de l'Anxiété (GAD-7)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

Ana Santos

Date du rapport : février 24, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Vos réponses	Page 3
03	Interprétation IA par Claude	Page 4
04	Recommandations	Page 4
05	Avis Important	Page 5



Dépistage de l'Anxiété (GAD-7)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

14

/ 21

Score

67%

Pourcentage

Anxiété modérée

Résultat

Vos réponses indiquent une anxiété modérée qui peut affecter significativement votre fonctionnement quotidien.

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Se sentir nerveux/nerveuse, anxieux/anxieuse ou à bout Anxiety	Plusieurs jours	1
2	Ne pas être capable d'arrêter ou de contrôler les inquiétudes Anxiety	Plusieurs jours	1
3	Trop s'inquiéter de différentes choses Anxiety	Plusieurs jours	1
4	Avoir du mal à se détendre Relaxation	Plusieurs jours	1
5	Être tellement agité(e) qu'il est difficile de rester assis(e) tranquille Restlessness	Plusieurs jours	1
6	Devenir facilement contrarié(e) ou irritable Irritability	Plusieurs jours	1



#	Question	Votre réponse	Pts
7	Avoir peur comme si quelque chose de terrible allait se produire Fear	Plus de la moitié du temps	2

**Interprétation IA par Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire sur l'anxiété. Faire cette démarche demande déjà du courage et une belle capacité d'introspection. Si vous ressentez actuellement des tensions, des inquiétudes fréquentes ou une agitation intérieure difficile à apaiser, sachez que vous n'êtes absolument pas seul dans cette expérience. L'anxiété touche un très grand nombre de personnes, à des degrés divers, et le fait de reconnaître ce que vous vivez est une première étape précieuse vers un mieux-être.

Votre résultat, 14 sur 21, situe votre score dans la catégorie « anxiété modérée » selon cet outil de dépistage. Concrètement, cela suggère que les manifestations de l'anxiété – comme les ruminations, la nervosité, la difficulté à se détendre ou les tensions physiques – semblent occuper une place assez présente dans votre quotidien depuis les deux dernières semaines. Il est important de rappeler que ce test n'est en aucun cas un diagnostic médical ; il s'agit d'un outil de repérage qui permet simplement de mettre des mots et des chiffres sur un vécu, afin d'orienter la réflexion et, si besoin, les démarches suivantes.

Il existe des pistes concrètes qui peuvent apporter un certain soulagement au quotidien. Prendre l'habitude de pratiquer quelques minutes de respiration profonde ou de cohérence cardiaque chaque jour peut aider à calmer le système nerveux. Limiter la consommation de caféine et veiller à un sommeil régulier contribue également à réduire l'intensité des tensions. Enfin, parler de ce que vous ressentez avec une personne de confiance, tenir un journal de vos pensées, ou pratiquer une activité physique douce comme la marche peuvent offrir un espace de décompression bienvenu.

Je vous encourage vivement à partager ces résultats avec un professionnel de santé qualifié – médecin généraliste, psychologue ou psychiatre – qui pourra vous accompagner avec précision et bienveillance. Consulter n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire : c'est un acte de soin envers vous-même. De nombreuses approches efficaces existent pour apaiser l'anxiété, et avec le bon accompagnement, il est tout à fait possible de retrouver plus de sérénité et d'équilibre dans votre vie.

Recommandations



Nous recommandons de consulter un médecin ou un professionnel de santé mentale. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est très efficace pour l'anxiété.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.