findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test d'Anxiété (GAD-7)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Ana Santos	**24 février 2026**	**7**	**00000006**

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

14 / 21

Anxiété modérée

67 % du score maximal



Vos réponses indiquent une anxiété modérée qui peut affecter significativement votre fonctionnement quotidien, vos relations ou votre travail.

Ce que disent vos réponses

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

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire GAD-7, une démarche qui témoigne déjà d'une belle capacité d'introspection et d'un réel souci de votre bien-être. Votre score de 14 sur 21 reflète un niveau d'anxiété modérée, et il est important de rappeler que ressentir de l'anxiété de façon intense n'a rien d'exceptionnel ni de honteux. Beaucoup de personnes traversent des périodes où les inquiétudes, la tension ou l'agitation intérieure prennent une place envahissante dans leur quotidien. Reconnaître ces ressentis, comme vous venez de le faire, constitue souvent la première étape vers un mieux-être.

Concrètement, ce résultat suggère que l'anxiété a probablement une influence notable sur votre vie de tous les jours : difficultés à se détendre, pensées qui tournent en boucle, tension physique, ou encore une fatigue liée à cet état de vigilance constant. Ce chiffre n'est pas un verdict figé, mais plutôt un indicateur qui permet de mieux comprendre où vous vous situez à un instant donné. Il est essentiel de le rappeler : ce test est un outil de dépistage, et non un diagnostic clinique. Seul un professionnel de santé qualifié peut poser une évaluation complète et adaptée à votre situation personnelle.

En attendant, certaines actions simples peuvent contribuer à apaiser ce vécu anxieux. Prendre quelques minutes chaque jour pour pratiquer une respiration lente et consciente peut aider à calmer le système nerveux. Le mouvement, même modéré comme une marche quotidienne, a également des effets positifs reconnus sur la régulation émotionnelle. Enfin, tenir un petit carnet où noter les pensées anxieuses permet parfois de prendre du recul et de mieux identifier les déclencheurs.

Nous vous encourageons vivement à partager ces résultats avec un médecin, un psychologue ou un autre professionnel de santé mentale. Ce dialogue pourra ouvrir la voie à un accompagnement personnalisé et efficace. Sachez que l'anxiété, même lorsqu'elle semble importante, se traite très bien, et que de nombreuses personnes retrouvent un équilibre serein grâce à un soutien adapté. Vous n'êtes pas seul·e dans ce parcours, et faire ce premier pas aujourd'hui est déjà une preuve de courage et d'espoir pour l'avenir.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Anxiété modérée

Nous recommandons de consulter un médecin ou un professionnel de santé mentale. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est très efficace pour l'anxiété. N'attendez pas : un soutien précoce donne de meilleurs résultats.

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 d'Anxiété (GAD-7) · 14 / 21 (67 %) · Anxiété modérée

Test passé le 24 février 2026 · référence 00000006

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 tous les jours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Se sentir nerveux/nerveuse, anxieux/anxieuse ou à bout	Plusieurs jours	**1**
2	Ne pas être capable d'arrêter ou de contrôler les inquiétudes	Plusieurs jours	**1**
3	Trop s'inquiéter de différentes choses	Plusieurs jours	**1**
4	Avoir du mal à se détendre	Plusieurs jours	**1**
5	Être tellement agité(e) qu'il est difficile de rester assis(e) tranquille	Plusieurs jours	**1**
6	Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	Plusieurs jours	**1**
7	Avoir peur comme si quelque chose de terrible allait se produire	Plus de la moitié du temps	**2**