findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test Neurotype Complet

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**15 avril 2026**	**30**	**00000028**

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. 6

5 Vos réponses p. 7

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

Votre résultat

88 / 120

Plusieurs traits nettement marqués

73 % du score maximal



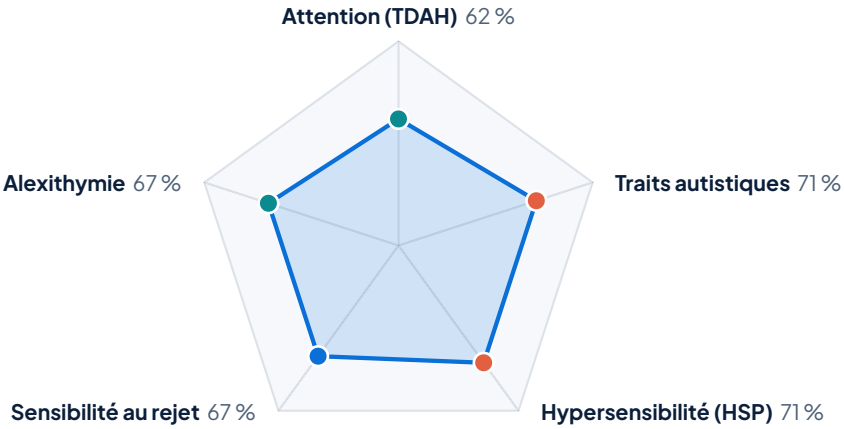
Votre score global est élevé : plusieurs dimensions de ce questionnaire sont nettement présentes dans vos réponses. Les scores par dimension montrent si cela tient à une ou deux dimensions ou à plusieurs. Ce questionnaire court ne dit pas s'il s'agit d'un TDAH, d'autisme ou d'autre chose : l'hypersensibilité, la sensibilité au rejet et l'alexithymie sont des traits, pas des diagnostics, et l'anxiété, la fatigue ou le stress peuvent aussi faire monter ces scores.

Par dimension

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

Traits autistiques	**71 %**	17 / 24
Hypersensibilité (HSP)	**71 %**	17 / 24
Sensibilité au rejet	**67 %**	16 / 24
Alexithymie	**67 %**	16 / 24
Attention (TDAH)	**62 %**	15 / 24

Les moins marquées Les plus marquées



Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Attention (TDAH) · 62 %

Alexithymie · 67 %

Les plus marquées

Traits autistiques · 71 %

Hypersensibilité (HSP) · 71 %

Prendre le temps de répondre à ces soixante questions avec autant de sincérité demande déjà une forme de courage, celui de se regarder sans détour. Le radar qui se dessine à partir de vos réponses raconte une histoire cohérente, faite de reliefs marqués plutôt que d'un plateau uniforme : certaines dimensions culminent nettement, d'autres restent en retrait, et cette variation elle-même est une information précieuse. Avec un score global de 88/120, votre profil se situe dans une zone que l'on peut qualifier de neurodivergence significative, ce qui signifie simplement que plusieurs de vos façons de fonctionner, de ressentir et de traiter le monde s'écartent sensiblement de la norme statistique — sans que cela ne constitue, bien sûr, un diagnostic.

La dimension qui ressort le plus fortement chez vous est la sensibilité au rejet, avec un score de 22 sur 24. Concrètement, cela peut se traduire par une douleur émotionnelle disproportionnée face à une remarque anodine, un silence interprété comme de la froideur, ou un mail un peu sec qui tourne en boucle dans votre tête pendant des heures. Vous scrutez peut-être le ton des messages, relisez vos propres phrases pour vérifier qu'elles ne seront pas mal comprises, ou évitez certaines situations sociales par anticipation de la critique. Ce n'est pas de la fragilité : c'est un système nerveux qui a appris à traiter le risque relationnel comme une alerte prioritaire, souvent au prix d'un épuisement silencieux et

d'un besoin de plaire qui vous coûte cher.

Ce qui rend votre profil particulièrement cohérent, c'est la combinaison entre cette sensibilité au rejet très élevée et votre score également marqué en attention et fonctions exécutives (20/24). Cette association correspond à ce que le psychiatre William Dodson a décrit comme la boucle TDAH-RSD : les difficultés exécutives entraînent des oublis, des retards, des maladresses relationnelles bien involontaires, qui génèrent ensuite des critiques réelles ou anticipées — et cette peur du jugement vient à son tour épuiser les ressources attentionnelles déjà fragiles, nourrissant procrastination et évitement. Les deux dimensions s'alimentent mutuellement dans un cercle difficile à interrompre seul.

De l'intérieur, cela peut ressembler à une vigilance de tous les instants : une partie de vous surveille les tâches à ne pas oublier, une autre guette le moindre signe de désapprobation chez les autres, et les deux fonctionnent souvent en même temps, sans repos. Il est logique que vous vous sentiez parfois submergé·e sans raison apparente, ou vidé·e après des interactions qui semblaient pourtant légères pour votre entourage. Ce n'est pas un manque de résilience — c'est un système qui gère simultanément deux charges cognitivo-émotionnelles lourdes, avec des ressources qui ne sont pas extensibles à l'infini.

Étant donné l'intensité de votre score en sensibilité au rejet, l'étape la plus utile serait probablement d'explorer le test dédié RSD-12, qui affinera la compréhension de ce mécanisme précis, tout en gardant en tête que le TDAH-RSD forme ici un duo à observer ensemble plutôt qu'isolément — le test ASRS-v1.1 pourrait aussi éclairer utilement cette seconde dimension. Ce que ces résultats montrent surtout, c'est une sensibilité et une intelligence émotionnelle profondes, qui méritent d'être comprises et soutenues plutôt que combattues.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Plusieurs traits nettement marqués

Si ces traits pèsent sur votre travail, vos relations ou votre bien-être, parlez-en à un professionnel de santé (médecin, psychologue ou psychiatre). Faire d'abord le test dédié à votre dimension la plus haute peut aider à préparer cet échange.

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 Neurotype Complet · 88 / 120 (73 %) · Plusieurs traits nettement marqués

Les plus marquées : Traits autistiques (71 %), Hypersensibilité (HSP) (71 %), Sensibilité au rejet (67 %)

Test passé le 15 avril 2026 · référence 00000028

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 « Toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Attention (TDAH) · 15 / 24			
1	J'ai du mal à finaliser les derniers détails d'un projet une fois que les parties difficiles sont terminées.	Souvent	3
2	J'ai des difficultés à organiser les choses quand je dois faire une tâche qui demande de la méthode.	Parfois	2
3	J'ai du mal à me souvenir de mes rendez-vous ou de mes engagements.	Parfois	2
4	Quand j'ai une tâche qui demande beaucoup de réflexion, je l'évite ou je tarde à la commencer.	Souvent	3
5	Je remue les mains ou les pieds quand je dois rester assis longtemps.	Parfois	2
6	Je me sens hyperactif et poussé à faire des choses, comme si un moteur tournait en moi.	Souvent	3
Traits autistiques · 17 / 24			
7	Je remarque des petits sons autour de moi que les autres semblent ne pas entendre.	Souvent	3
8	J'ai tendance à me concentrer sur les petits détails plutôt que sur la vue d'ensemble.	Souvent	3
9	Je trouve difficile de faire plusieurs choses à la fois.	Parfois	2
10	J'ai du mal à deviner ce que ressent quelqu'un juste en regardant son visage.	Souvent	3
11	Quand je lis une histoire, j'ai du mal à comprendre les motivations des personnages.	Souvent	3
12	J'ai du mal à imaginer ce que ce serait d'être quelqu'un d'autre.	Souvent	3
Hypersensibilité (HSP) · 17 / 24			
13	Je suis facilement submergé par les stimuli sensoriels forts comme les lumières vives, les odeurs intenses ou les bruits forts.	Souvent	3
14	Je perçois et je suis affecté par l'humeur des autres.	Souvent	3
15	Je suis ébranlé quand j'ai beaucoup à faire en peu de temps.	Souvent	3
16	Je trouve désagréable d'avoir beaucoup de choses qui se passent en même temps.	Souvent	3
17	Je suis profondément ému par les arts ou la musique.	Souvent	3

#	Question	Votre réponse	Pts
18	Je sursaute facilement.	Parfois	**2**

Sensibilité au rejet · 16 / 24

19	Je ressens une douleur émotionnelle intense quand je perçois un rejet, réel ou imaginé.	Souvent	**3**
20	Une critique légère me paraît dévastatrice, bien plus que pour les autres.	Souvent	**3**
21	J'évite les situations où je pourrais échouer ou être jugé, même quand je sais que je pourrais réussir.	Souvent	**3**
22	Je cherche à plaire à tout le monde pour éviter d'être rejeté.	Parfois	**2**
23	Après un rejet perçu, je rumine pendant des heures ou des jours.	Parfois	**2**
24	La peur du rejet m'empêche de poursuivre des choses que je veux vraiment.	Souvent	**3**

Alexithymie · 16 / 24

25	J'ai du mal à identifier ce que je ressens.	Souvent	**3**
26	Je trouve difficile de mettre des mots sur ce que je ressens.	Souvent	**3**
27	J'ai des émotions que je n'arrive pas vraiment à identifier.	Parfois	**2**
28	Je préfère parler d'activités quotidiennes plutôt que de mes sentiments.	Souvent	**3**
29	Quand on me demande comment je vais, je ne sais pas quoi dire.	Parfois	**2**
30	J'ai tendance à me concentrer sur les sensations physiques plutôt qu'émotionnelles.	Souvent	**3**