findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test TOC (OCI-R)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Lena Müller	**15 février 2026**	**18**	**00000005**

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

52 / 72

Symptômes TOC cliniquement significatifs

72 % du score maximal

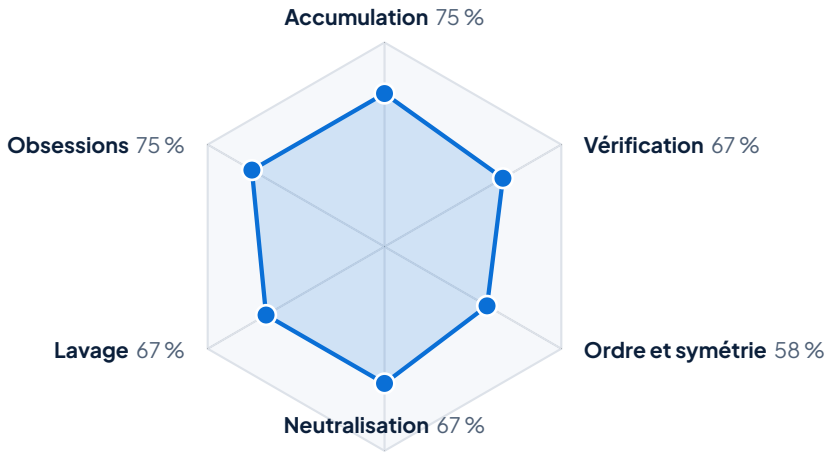
Faible — Élevée

Votre score dépasse le seuil clinique (21) de l'OCI-R. Ce niveau de symptômes obsessionnels-compulsifs est associé à une détresse significative et une interférence dans la vie quotidienne.

Par dimension

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

Accumulation	**75 %**	9 / 12
Obsessions	**75 %**	9 / 12
Vérification	**67 %**	8 / 12
Neutralisation	**67 %**	8 / 12
Lavage	**67 %**	8 / 12
Ordre et symétrie	**58 %**	7 / 12



Ce que disent vos réponses

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

Merci d'avoir pris le temps de compléter cet outil de dépistage, une démarche qui demande du courage et une réelle envie de mieux se comprendre. Les résultats que vous avez obtenus, avec un score de 52 sur 72, suggèrent la présence de pensées intrusives et de comportements répétitifs qui semblent occuper une place importante dans votre quotidien. Si vous vous reconnaissez dans ces résultats, sachez que vous n'êtes absolument pas seul·e : de nombreuses personnes traversent des expériences similaires, souvent en silence, par méconnaissance ou par crainte du jugement. Ce que révèle ce test n'est pas un jugement sur qui vous êtes, mais simplement un reflet de vécus que vous pouvez apprendre à mieux comprendre et à apaiser.

Concrètement, ce score indique que les manifestations mesurées, qu'elles concernent des pensées envahissantes (obsessions, avec un score de 28) ou des gestes et rituels répétés (compulsions, avec un score de 24), semblent avoir une intensité qui mérite votre attention. Cela ne signifie pas un diagnostic, mais plutôt un signal clair que ces expériences ont probablement un impact sur votre bien-être, votre énergie mentale ou votre vie de tous les jours. Beaucoup de personnes vivant cela décrivent un sentiment d'épuisement face à des pensées qui reviennent sans cesse, ou face au besoin de répéter certains gestes pour apaiser une inquiétude intérieure.

En attendant une consultation professionnelle, certaines pistes peuvent vous apporter un peu de soulagement. Tenir un petit journal de vos pensées et de vos rituels peut aider à mieux identifier les déclencheurs et les moments où l'intensité augmente. Des techniques de respiration ou de pleine conscience peuvent également offrir des moments de répit face à l'anxiété sous-jacente. Enfin, parler de ce que vous vivez à une personne de confiance peut alléger le poids du silence qui accompagne souvent ces expériences.

Ce résultat est un point de départ précieux, pas une conclusion. Consulter un·e psychologue ou un·e psychiatre spécialisé·e dans les troubles obsessionnels permettra d'obtenir un accompagnement adapté et bienveillant. Des approches efficaces existent, notamment les thérapies cognitivo-comportementales, et de nombreuses personnes retrouvent un véritable apaisement grâce à un suivi approprié. Vous méritez ce soutien, et faire ce premier pas aujourd'hui est déjà une preuve de force.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Symptômes TOC cliniquement significatifs

Le TOC est l'une des conditions de santé mentale les plus traitables. Les traitements fondés sur les preuves incluent la thérapie d'exposition et de prévention de la réponse (EPR) et, si nécessaire, les ISRS. Consultez un psychologue ou psychiatre expérimenté dans le traitement du TOC. Une intervention précoce donne des résultats nettement meilleurs.

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 TOC (OCI-R) · 52 / 72 (72 %) · Symptômes TOC cliniquement significatifs

Test passé le 15 février 2026 · référence 00000005

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 « Pas du tout » à « Extrêmement ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Accumulation · 9 / 12			
1	J'ai accumulé tellement de choses qu'elles gênent	Beaucoup	**3**
7	Je collecte des choses dont je n'ai pas besoin	Beaucoup	**3**
13	J'évite de jeter des choses parce que j'ai peur d'en avoir besoin plus tard	Beaucoup	**3**
Vérification · 8 / 12			
2	Je vérifie les choses plus souvent que nécessaire	Modérément	**2**
8	Je vérifie répétitivement les portes, fenêtres, tiroirs, etc.	Beaucoup	**3**
14	Je vérifie répétitivement les robinets de gaz et d'eau et les interrupteurs après les avoir éteints	Beaucoup	**3**
Ordre et symétrie · 7 / 12			
3	Je me sens mal à l'aise si les objets ne sont pas correctement rangés	Modérément	**2**
9	Je me sens mal à l'aise si les autres changent la façon dont j'ai organisé les choses	Modérément	**2**
15	J'ai besoin que les choses soient rangées dans un ordre particulier	Beaucoup	**3**
Neutralisation · 8 / 12			
4	Je me sens obligé(e) de compter pendant que je fais des choses	Beaucoup	**3**
10	Je pense qu'il y a des bons et des mauvais chiffres	Beaucoup	**3**
18	Je sens que je dois répéter certains nombres	Modérément	**2**
Lavage · 8 / 12			
5	J'ai du mal à toucher un objet quand je sais qu'il a été touché par des inconnus ou certaines personnes	Modérément	**2**
11	Je me lave ou me nettoie plus que nécessaire	Beaucoup	**3**
17	Je me lave les mains plus souvent et plus longtemps que nécessaire	Beaucoup	**3**
Obsessions · 9 / 12			
6	J'ai du mal à contrôler mes propres pensées	Beaucoup	**3**

#	Question	Votre réponse	Pts
12	Des pensées désagréables qui viennent à l'esprit contre ma volonté me perturbent	Beaucoup	**3**
16	J'ai des pensées déplaisantes et j'ai du mal à m'en débarrasser	Beaucoup	**3**