



findyourneurotype

RAPPORT EXEMPLE

RAPPORT PREMIUM

Dépistage TOC (OCI-R)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

Lena Müller

Date du rapport : février 15, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Répartition par catégorie	Page 3
03	Vos réponses	Page 3
04	Interprétation IA par Claude	Page 5
05	Recommandations	Page 6
06	Avis Important	Page 6



Dépistage TOC (OCI-R)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

52

/ 72

Score

72%

Pourcentage

Symptômes TOC cliniquement significatifs

Résultat

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

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Obsessions		28
Compulsions		24

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	J'ai accumulé tellement de choses qu'elles gênent Hoarding	Beaucoup	3
2	Je vérifie les choses plus souvent que nécessaire Checking	Modérément	2
3	Je me sens mal à l'aise si les objets ne sont pas correctement rangés Ordering	Modérément	2



#	Question	Votre réponse	Pts
4	Je me sens obligé(e) de compter pendant que je fais des choses Obsessing	Beaucoup	3
5	J'ai du mal à toucher un objet quand je sais qu'il a été touché par des inconnus ou certaines personnes Washing	Modérément	2
6	J'ai du mal à contrôler mes propres pensées Neutralizing	Beaucoup	3
7	Je collecte des choses dont je n'ai pas besoin Hoarding	Beaucoup	3
8	Je vérifie répétitivement les portes, fenêtres, tiroirs, etc. Checking	Beaucoup	3
9	Je me sens mal à l'aise si les autres changent la façon dont j'ai organisé les choses Ordering	Modérément	2
10	Je pense qu'il y a des bons et des mauvais chiffres Obsessing	Beaucoup	3
11	Je me lave ou me nettoie plus que nécessaire Washing	Beaucoup	3
12	Des pensées désagréables qui viennent à l'esprit contre ma volonté me perturbent Neutralizing	Beaucoup	3
13	J'évite de jeter des choses parce que j'ai peur d'en avoir besoin plus tard Hoarding	Beaucoup	3
14	Je vérifie répétitivement les robinets de gaz et d'eau et les interrupteurs après les avoir éteints Checking	Beaucoup	3



#	Question	Votre réponse	Pts
1 5	J'ai besoin que les choses soient rangées dans un ordre particulier Ordering	Beaucoup	3
1 6	J'ai des pensées déplaisantes et j'ai du mal à m'en débarrasser Obsessing	Beaucoup	3
17	Je me lave les mains plus souvent et plus longtemps que nécessaire Washing	Beaucoup	3
1 8	Je dois répéter certaines actions jusqu'à ce que je me sente bien Neutralizing	Modérément	2

**Interprétation IA par Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire de dépistage, une démarche qui demande du courage et une belle capacité d'introspection. Les résultats que vous avez obtenus montrent un score de 52 sur 72, ce qui se situe dans une zone où les pensées intrusives et les comportements répétitifs semblent occuper une place importante dans votre quotidien. Sachez que si vous vous reconnaissez dans ce genre d'expériences, vous n'êtes absolument pas seul : de nombreuses personnes traversent des périodes où certaines pensées deviennent envahissantes ou où certains gestes semblent nécessaires pour apaiser une tension intérieure. Ce vécu, bien que difficile, est humain et mérite d'être accueilli avec bienveillance plutôt qu'avec jugement.

En termes simples, ce score suggère que les symptômes que vous décrivez, qu'il s'agisse de pensées obsédantes (avec un score de 28) ou de comportements compulsifs (avec un score de 24), semblent avoir une intensité qui mérite une attention particulière. Ce résultat ne constitue en aucun cas un diagnostic clinique, mais plutôt un indicateur qui peut vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez et à envisager les prochaines étapes avec plus de clarté. Un outil de dépistage comme celui-ci offre une photographie à un instant donné, et il existe de nombreuses nuances et facteurs personnels qu'une évaluation approfondie par un professionnel pourra explorer avec vous.

En attendant une consultation, quelques pistes peuvent vous soutenir dans votre quotidien. Tenir un petit journal de vos pensées et de vos rituels peut vous aider à mieux repérer les déclencheurs et les moments où l'anxiété s'intensifie. Pratiquer des exercices de respiration ou de pleine conscience, même quelques minutes par jour, peut aussi offrir un espace de répit face aux pensées envahissantes. Enfin, parler de ce que vous vivez à une personne de confiance peut alléger le poids de ces expériences souvent vécues dans le silence.

Consulter un psychologue ou un psychiatre spécialisé dans les troubles obsessionnels-compulsifs serait une étape précieuse et porteuse d'espoir. Des approches thérapeutiques efficaces existent, notamment la thérapie cognitivo-comportementale, et de nombreuses personnes trouvent un réel soulagement grâce à un accompagnement adapté. Vous méritez ce soutien, et faire ce pas vers l'aide professionnelle est déjà un signe de force et de soin envers vous-même.

Recommandations

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 les ISRS. Consultez un psychologue ou psychiatre spécialisé.

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.