findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Dépression (PHQ-9)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Ana Santos	**25 février 2026**	**9**	**00000007**

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

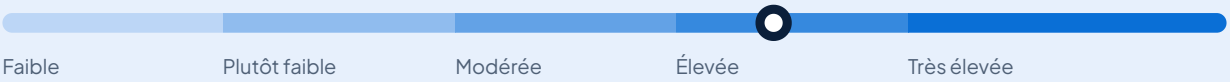
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

17 / 27

Dépression modérément sévère

63 % du score maximal



Vos réponses indiquent une dépression modérément sévère. Cherchez un soutien professionnel bientôt.

Ce que disent vos réponses

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

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire de dépistage. Faire ce premier pas demande du courage, surtout lorsqu'on traverse une période difficile. Il est important de rappeler que ressentir ce que vous ressentez actuellement ne fait pas de vous une personne faible ou défaillante : de nombreuses personnes vivent des moments où le poids émotionnel devient lourd à porter, et reconnaître cette réalité est déjà une démarche positive vers le mieux-être.

Votre score de 17 sur 27 sur cette échelle de dépistage (PHQ-9) correspond à une catégorie que l'on appelle « dépression modérément sévère ». Cela signifie simplement que vous avez rapporté ressentir, au cours des deux dernières semaines, plusieurs symptômes associés à une humeur difficile — comme la fatigue, la tristesse persistante, les troubles du sommeil ou la perte d'intérêt pour certaines activités — avec une intensité qui mérite attention. Il est essentiel de comprendre que ce résultat est un indicateur, une photographie de votre état actuel selon vos propres réponses, et non un verdict clinique. Seul un professionnel de santé qualifié peut poser un diagnostic après un entretien approfondi.

En attendant une consultation, quelques gestes simples peuvent vous apporter un peu de soutien au quotidien. Essayez de maintenir, autant que possible, une petite routine autour du sommeil et des repas, car ces repères corporels influencent souvent l'humeur. Accordez-vous aussi la permission de parler de ce que vous vivez à une personne de confiance — un ami, un membre de la famille — car le simple fait de verbaliser peut alléger le fardeau. Enfin, si de petites activités qui vous apportaient autrefois du plaisir vous semblent aujourd'hui hors de portée, essayez d'en intégrer une, même brièvement, sans pression de résultat.

Nous vous encourageons vivement à partager ces résultats avec un médecin, un psychologue ou un autre professionnel de la santé mentale. Ce score montre qu'un accompagnement pourrait vraiment vous être bénéfique, et de nombreuses personnes ayant traversé des périodes similaires retrouvent, avec le bon soutien, un mieux-être durable. Vous n'êtes pas seul face à cela, et demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Dépression modérément sévère

Contactez un professionnel de santé mentale rapidement. Vous méritez du soutien et des traitements efficaces sont disponibles.

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 de Dépression (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Dépression modérément sévère

Test passé le 25 février 2026 · référence 00000007

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	Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	Plusieurs jours	**1**
2	Se sentir déprimé(e), triste ou sans espoir	Plusieurs jours	**1**
3	Difficultés à s'endormir, à rester endormi(e) ou dormir trop	Plusieurs jours	**1**
4	Se sentir fatigué(e) ou avoir peu d'énergie	Plusieurs jours	**1**
5	Perte d'appétit ou manger trop	Plusieurs jours	**1**
6	Se sentir mal dans sa peau, ou penser que vous êtes un(e) raté(e) ou que vous avez déçu votre famille	Plusieurs jours	**1**
7	Difficultés à se concentrer sur des choses, comme lire ou regarder la télévision	Plus de la moitié du temps	**2**
8	Bouger ou parler si lentement que les gens auraient pu le remarquer - ou le contraire, être si agité(e) que vous bougez beaucoup plus que d'habitude	Plusieurs jours	**1**
9	Pensées que vous seriez mieux mort(e) ou que vous devriez vous faire du mal	Plusieurs jours	**1**