findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test du risque de psychose (PQ-16)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**23 avril 2026**	**16**	**733D0757**

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

8 / 16

Consultation clinique recommandée

50 % du score maximal



Votre score atteint ou dépasse le seuil clinique (6 items positifs ou plus). Dans l'étude originale de Ising et al. (2012), ce seuil identifiait avec une bonne sensibilité et spécificité les personnes à risque accru de trouble psychotique précoce. Cela ne signifie PAS que vous avez une schizophrénie. Cela signifie qu'un entretien clinique en face à face est recommandé pour mieux comprendre ce que vous vivez.

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 cette démarche demande du courage et une réelle volonté de mieux comprendre son propre fonctionnement intérieur. Quel que soit le résultat obtenu, il est important de savoir que de nombreuses personnes traversent des périodes où leurs perceptions, leurs pensées ou leurs ressentis semblent différents de d'habitude, et cela ne définit en rien qui vous êtes. Vivre ce genre de questionnements peut être déstabilisant, mais vous n'êtes pas seul(e) dans cette expérience.

Votre score de 8 sur 16, soit 50 %, situe vos réponses dans une zone où une consultation clinique est recommandée. Il est essentiel de rappeler que cet outil est un instrument de dépistage, et non un moyen de poser un diagnostic. Cela signifie simplement que certains éléments méritent d'être approfondis avec un professionnel formé, qui pourra explorer avec vous, de manière bienveillante et nuancée, ce que vous vivez actuellement. Un score élevé ne signifie pas qu'un problème est confirmé ; il indique plutôt qu'un temps d'écoute et d'évaluation approfondie serait bénéfique pour clarifier la situation.

En attendant votre rendez-vous, plusieurs gestes simples peuvent vous soutenir. Prendre soin de votre sommeil, qui joue un rôle central dans l'équilibre psychique, peut déjà apaiser certaines tensions. Parler de ce que vous ressentez à une personne de confiance, un proche ou un membre de votre entourage, peut aussi alléger le poids de vivre cela seul(e). Enfin, noter dans un carnet les moments où certaines pensées ou perceptions vous semblent inhabituelles peut vous aider, ainsi que le professionnel que vous consulterez, à mieux comprendre le contexte et les déclencheurs éventuels.

Consulter un psychologue, un psychiatre ou un médecin généraliste formé à ces questions est une étape positive et proactive, pas un aveu de faiblesse. Ces professionnels sont là pour vous accompagner avec écoute et sans jugement, et pourront vous proposer des pistes adaptées à votre situation réelle. Beaucoup de personnes ayant traversé des expériences similaires ont trouvé, grâce à un accompagnement approprié, un mieux-être durable. Prendre ce rendez-vous, c'est déjà un pas vers la compréhension et le soulagement.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Consultation clinique recommandée

Prenez rendez-vous avec un psychiatre ou un psychologue clinicien dès que possible. Apportez ce résultat. Une évaluation et un accompagnement précoces améliorent considérablement le pronostic de toute pathologie du spectre psychotique - et la majorité des personnes ayant un résultat positif à ce questionnaire ne développent en réalité pas de trouble. Si vous vous sentez en crise, vous avez des pensées suicidaires ou ne vous sentez pas en sécurité, contactez immédiatement les urgences (15 en France, 112 en Europe).

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 du risque de psychose (PQ-16) · 8 / 16 (50 %) · Consultation clinique recommandée

Test passé le 23 avril 2026 · référence 733D0757

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 « Non » à « Oui ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je ressens peu d'intérêt pour les choses que j'aimais auparavant.	Non	**0**
2	J'ai souvent l'impression de revivre des événements exactement comme ils se sont déjà produits.	Non	**0**
3	Il m'arrive de sentir ou goûter des choses que les autres ne perçoivent pas.	Non	**0**
4	J'entends souvent des sons inhabituels comme des claquements, des cliquetis, des sifflements ou des bourdonnements dans les oreilles.	Non	**0**
5	Il m'est arrivé d'être confus quant au fait qu'une expérience était réelle ou imaginaire.	Non	**0**
6	En regardant une personne ou mon propre reflet dans un miroir, j'ai vu le visage changer sous mes yeux.	Non	**0**
7	Je deviens extrêmement anxieux lorsque je rencontre des gens pour la première fois.	Oui	**1**
8	J'ai vu des choses que les autres personnes ne semblent pas voir.	Non	**0**
9	Mes pensées sont parfois si fortes que je peux presque les entendre.	Non	**0**
10	J'ai ressenti la présence de quelqu'un ou d'une force autour de moi, sans pouvoir voir personne.	Oui	**1**
11	Je sens que certaines parties de mon corps ont changé d'une certaine manière, ou fonctionnent différemment.	Non	**0**
12	On m'a dit, ou suggéré, que mon comportement était inhabituel ou bizarre.	Non	**0**
13	Je suis souvent distrait par des sons lointains dont je n'ai habituellement pas conscience.	Non	**0**
14	J'ai entendu des choses que les autres ne peuvent pas entendre, comme des voix qui chuchotent ou parlent.	Non	**0**
15	J'ai souvent des difficultés à m'exprimer quand je parle aux autres, même si je sais ce que je veux dire.	Non	**0**
16	J'ai souvent l'impression que les autres m'en veulent.	Non	**0**