



findyourneurotype

RAPPORT EXEMPLE

RAPPORT PREMIUM

Dépistage Trauma & PTSD (PCL-5)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

Fatima Al-Hassan

Date du rapport : mars 21, 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 Trauma & PTSD (PCL-5)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

52

/ 80

Score

65%

Pourcentage

PTSD sévère - Cherchez de l'aide

Résultat

Symptômes de stress post-traumatique sévères causant une détresse et une incapacité significatives.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Intrusion		14
Avoidance		12
Negative cognition		15
Hyperarousal		11

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Souvenirs répétés, perturbants et involontaires de l'expérience stressante. B_reexperiencing	Modérément	2
2	Rêves perturbants et répétés sur l'expérience stressante.	Un peu	1



#	Question	Votre réponse	Pts
	B_reexperiencing		
3	Se sentir ou agir soudainement comme si l'expérience se reproduisait (flashbacks). B_reexperiencing	Un peu	1
4	Se sentir très bouleversé(e) quand quelque chose vous rappelle l'expérience. B_reexperiencing	Modérément	2
5	Avoir de fortes réactions physiques quand quelque chose vous rappelle l'expérience. B_reexperiencing	Un peu	1
6	Éviter les souvenirs, pensées ou émotions liés à l'expérience. C_avoidance	Modérément	2
7	Éviter les rappels externes de l'expérience (personnes, lieux, activités). C_avoidance	Modérément	2
8	Difficultés à se souvenir d'aspects importants de l'expérience. D_cognition	Modérément	2
9	Avoir de fortes croyances négatives sur soi-même, les autres ou le monde. D_cognition	Un peu	1
10	Se blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour l'expérience. D_cognition	Modérément	2
11	Ressentir de fortes émotions négatives comme la peur, la colère, la culpabilité. D_cognition	Modérément	2
12	Perte d'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant. D_cognition	Modérément	2



#	Question	Votre réponse	Pts
1 3	Se sentir distant(e) ou coupé(e) des autres. D_cognition	Modérément	2
1 4	Difficultés à ressentir des émotions positives (bonheur, amour, joie). D_cognition	Modérément	2
1 5	Comportement irritable, crises de colère ou comportement agressif. E_arousal	Modérément	2
1 6	Prendre trop de risques ou faire des choses qui pourraient vous nuire. E_arousal	Modérément	2
17	Être en état de 'super-alerte', vigilant(e) ou sur ses gardes. E_arousal	Modérément	2
1 8	Se sentir nerveux(-se) ou sursauter facilement. E_arousal	Un peu	1
1 9	Avoir du mal à se concentrer. E_arousal	Modérément	2
2 0	Difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e). E_arousal	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, surtout lorsqu'il s'agit de revenir sur des expériences difficiles. Votre score global de 52 sur 80, soit 65%, indique un niveau élevé de symptômes associés au stress post-traumatique. Il est important de rappeler que ce que vous ressentez, quelle que soit son intensité, est une réponse humaine compréhensible face à des événements marquants, et non un signe de faiblesse personnelle. De nombreuses personnes



traversent des périodes similaires et méritent d'être accueillies avec bienveillance plutôt que jugement.

En regardant le détail par catégorie, on observe une répartition assez équilibrée mais significative sur les quatre dimensions mesurées : les pensées intrusives (14), les comportements d'évitement (12), les altérations négatives de l'humeur et des pensées (15), et l'hyperactivation physiologique (11). Cela suggère que ces expériences peuvent se manifester de plusieurs façons dans votre quotidien – des souvenirs qui reviennent sans y être invités, une tendance à éviter certains lieux, personnes ou pensées, des changements dans la façon dont vous vous percevez ou percevez le monde, et peut-être un sentiment d'être constamment sur le qui-vive. Encore une fois, il s'agit ici d'un outil de dépistage, et non d'un diagnostic clinique : seul un professionnel qualifié peut poser une évaluation complète et précise.

En attendant une consultation, certaines pratiques peuvent apporter un peu de soulagement au quotidien. Des techniques d'ancrage sensoriel (par exemple, se concentrer sur cinq choses que l'on voit, quatre que l'on entend) peuvent aider à calmer les moments de submersion émotionnelle. Maintenir une routine de sommeil stable et pratiquer une activité physique douce, comme la marche, peut également apaiser le système nerveux. Se confier à une personne de confiance, sans pression de tout raconter en détail, peut aussi alléger le poids ressenti.

Ces résultats méritent d'être partagés avec un professionnel de santé mentale spécialisé dans le trauma, qui pourra vous accompagner avec des approches thérapeutiques éprouvées. Il existe un vrai espoir de mieux-être, et faire ce premier pas vers la compréhension de vous-même en est déjà la preuve.

Recommandations

Contactez un professionnel de santé mentale dès que possible. Le PTSD est très traitable.

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.