findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Sensibilité au Rejet (RSD-12)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Camille Dubois	**21 avril 2026**	**12**	**00000035**

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

38 / 48

Sensibilité au rejet sévère – profil compatible RSD

79 % du score maximal



Votre score est compatible avec ce que William Dodson a décrit comme la dysphorie sensible au rejet. L'intensité, la rapidité et le caractère corporel de ces réactions ne sont pas des faiblesses : ce sont les symptômes d'un système de régulation émotionnelle hyper-réactif. Les personnes avec ce profil décrivent souvent vivre avec une appréhension de fond constante des interactions sociales, même réussies. Beaucoup compensent en devenant très performants et en cherchant à plaire à tout prix, ce qui est épuisant et insoutenable.

Par dimension

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

Évitement comportemental	**69 %**	11 / 16
Distorsion cognitive	**69 %**	11 / 16
Réactivité émotionnelle	**62 %**	10 / 16

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Réactivité émotionnelle · 62 %

Les plus marquées

Évitement comportemental · 69 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce test de sensibilité au rejet. Il faut du courage pour explorer ces aspects de soi, et le simple fait de vous engager dans cette démarche témoigne d'une réelle volonté de mieux vous comprendre. Les résultats que vous avez obtenus reflètent une expérience vécue par de nombreuses personnes, une manière d'être au monde où les liens affectifs et le regard des autres occupent une place particulièrement intense. Vous n'êtes pas seul·e dans ce que vous ressentez, et il n'y a rien d'anormal ou de honteux à réagir fortement à la peur d'être rejeté·e ou mis·e à l'écart.

Votre score de 38/48, soit 79,2%, indique une sensibilité au rejet marquée, avec un profil qui présente des similitudes importantes avec ce que la littérature appelle la « dysphorie sensible au rejet » (RSD). Concrètement, cela signifie que vous ressentez probablement les signaux de rejet, réels ou même simplement perçus, de manière particulièrement vive sur le plan émotionnel (score élevé en réactivité émotionnelle), que vous développez des stratégies pour éviter ces situations douloureuses (score en évitement), et que votre esprit a tendance à analyser, anticiper ou ruminer ces expériences relationnelles (score cognitif). Ces trois dimensions, toutes élevées, dessinent un tableau cohérent d'une sensibilité relationnelle profonde qui peut parfois peser lourd au quotidien.

Il existe des pistes concrètes pour apaiser cette sensibilité. Prendre le temps d'identifier, dans un carnet ou simplement dans vos pensées, les situations qui déclenchent cette peur du rejet peut aider à mieux anticiper vos réactions sans vous laisser submerger. Des pratiques de régulation émotionnelle, comme la respiration consciente ou la pleine conscience, peuvent aussi offrir un espace pour observer vos émotions sans agir immédiatement sous leur emprise. Enfin, cultiver des relations où vous vous sentez en sécurité pour exprimer vos besoins constitue une base précieuse pour rebâtir progressivement de la confiance relationnelle.

Ce test est un outil de dépistage, non un diagnostic clinique. Je vous encourage vivement à consulter un·e psychologue ou un·e professionnel·le de santé mentale qualifié·e, qui pourra vous accompagner avec précision et bienveillance. Des solutions existent, et vous méritez ce soutien.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Sensibilité au rejet sévère – profil compatible RSD

Parlez-en à un professionnel qui connaît le TDAH de l'adulte et la neurodivergence. La RSD n'est pas un diagnostic reconnu par le DSM-5 ni par la CIM-11, mais un professionnel peut vous aider à comprendre ces réactions, rechercher un trouble associé comme un TDAH, une anxiété ou une dépression, et discuter avec vous des accompagnements adaptés. Les pratiques d'auto-compassion et les outils de régulation corporelle peuvent aussi aider.

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 Sensibilité au Rejet (RSD-12) · 38 / 48 (79 %) · Sensibilité au rejet sévère - profil compatible RSD

Les plus marquées : Évitement comportemental (69 %), Distorsion cognitive (69 %)

Test passé le 21 avril 2026 · référence 00000035

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 « Toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Réactivité émotionnelle · 10 / 16			
1	Quand je perçois un rejet, la douleur émotionnelle me frappe bien plus fort que les autres semblent en souffrir.	Souvent	**3**
2	Une critique ou un commentaire négatif me touche physiquement : poitrine serrée, nausée, larmes soudaines.	Parfois	**2**
3	Le sentiment d'être rejeté peut me submerger si complètement que je n'arrive plus à penser clairement pendant des heures.	Parfois	**2**
4	Quand quelqu'un semble déçu de moi, je me sens écrasé, bien au-delà de ce que la situation justifie.	Souvent	**3**
Évitement comportemental · 11 / 16			
5	Je me pousse à être parfait surtout pour éviter d'être critiqué, pas par désir d'excellence.	Parfois	**2**
6	Je dis oui alors que je veux vraiment dire non, juste pour ne pas décevoir les gens.	Souvent	**3**
7	J'évite les situations où je pourrais être jugé ou échouer, même quand elles me tiennent vraiment à coeur.	Souvent	**3**
8	Quand je sens qu'un rejet possible approche, je me retire ou je me tais avant qu'il puisse vraiment arriver.	Souvent	**3**
Distorsion cognitive · 11 / 16			
9	Si quelqu'un n'est pas chaleureux avec moi, je suppose immédiatement qu'il ne m'apprécie pas.	Parfois	**2**
10	Après une interaction sociale, je rejoue les détails pendant des heures : avait-il l'air bizarre ? l'ai-je déçu ?	Souvent	**3**
11	Un seul rejet peut me donner l'impression que tout le monde me rejette.	Souvent	**3**
12	J'anticipe le rejet bien avant qu'il puisse vraiment se produire, et cette anticipation m'épuise.	Souvent	**3**