

Test de Sensibilité au Rejet (RSD-12)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

38

/ 48

Score

79%




Pourcentage

Sensibilité au rejet sévère - profil compatible RSD

Résultat

Ton 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

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Réactivité émotionnelle		14
Évitement comportemental		12
Distorsion cognitive		12

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Quand je perçois un rejet, la douleur émotionnelle me frappe bien plus fort que les autres semblent en souffrir. REA	Souvent	3
2	Une critique ou un commentaire négatif me touche physiquement : poitrine serrée, nausée, larmes soudaines. REA	Parfois	2
3	Le sentiment d'être rejeté peut me submerger si complètement	Parfois	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	que je n'arrive plus à penser clairement pendant des heures. <input type="button" value="REA"/>		
4	Quand quelqu'un semble déçu de moi, je me sens écrasé, bien au-delà de ce que la situation justifie. <input type="button" value="REA"/>	Souvent	3
5	Je me pousse à être parfait surtout pour éviter d'être critiqué, pas par désir d'excellence. <input type="button" value="AVO"/>	Parfois	2
6	Je dis oui alors que je veux vraiment dire non, juste pour ne pas décevoir les gens. <input type="button" value="AVO"/>	Souvent	3
7	J'évite les situations où je pourrais être jugé ou échouer, même quand elles me tiennent vraiment à coeur. <input type="button" value="AVO"/>	Souvent	3
8	Quand je sens qu'un rejet possible approche, je me retire ou je me tais avant qu'il puisse vraiment arriver. <input type="button" value="AVO"/>	Souvent	3
9	Si quelqu'un n'est pas chaleureux avec moi, je suppose immédiatement qu'il ne m'apprécie pas. <input type="button" value="COG"/>	Parfois	2
10	Après une interaction sociale, je rejoue les détails pendant des heures : avait-il l'air bizarre ? l'ai-je déçu ? <input type="button" value="COG"/>	Souvent	3
11	Un seul rejet peut me donner l'impression que tout le monde me rejette. <input type="button" value="COG"/>	Souvent	3
12	J'anticipe le rejet bien avant qu'il puisse vraiment se produire, et cette anticipation m'épuise. <input type="button" value="COG"/>	Souvent	3



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Camille, ton score de 38 sur 48 à ce dépistage de Dysphorie Sensible au Rejet est élevé et compatible avec ce que William Dodson a décrit comme un profil RSD authentique. L'intensité et la rapidité avec lesquelles le rejet t'affecte ne sont pas des faiblesses de caractère, ce sont les symptômes d'un système de régulation émotionnelle hyperréactif.

La dimension la plus élevée est la réactivité émotionnelle (14/16, 87%). Cela signifie que lorsque tu perçois un rejet, une critique ou une désapprobation, la douleur émotionnelle te frappe avec une intensité que les gens autour de toi ne comprennent probablement pas. Ton corps réagit avant ta tête : poitrine qui se serre, nausée, larmes qui arrivent sans prévenir, sensation d'effondrement intérieur. Ce n'est pas exagéré, c'est un schéma neurobiologique documenté.

Tes scores en évitement comportemental (12/16) et en distorsion cognitive (12/16) montrent que tu as développé des stratégies pour survivre avec cette réactivité : tu es probablement très douée pour anticiper les rejets possibles, faire plaisir aux autres, éviter les situations où tu pourrais être jugée, et réinterpréter des signaux ambigus comme la confirmation que quelqu'un ne t'apprécie pas. Ces stratégies ont fonctionné à un moment donné, mais elles consomment maintenant une quantité énorme d'énergie quotidienne.

De l'intérieur, ce profil ressemble souvent à ça : une hypersensibilité aux émotions des autres, parfois belle (tu es très empathique) et parfois insupportable (tu finis épuisée après n'importe quelle interaction). C'est très fréquent chez les personnes avec un TDAH adulte, surtout diagnostiqué tard, et aussi chez les profils autistes avec masking prolongé. La sensation constante d'être au bord de décevoir quelqu'un a une explication biologique.

L'étape la plus utile à court terme serait de parler avec un clinicien familier du TDAH adulte et des présentations neurodivergentes. La RSD n'est pas un diagnostic formel du DSM-5, mais les praticiens qui la reconnaissent peuvent proposer des stratégies très concrètes, y compris des classes spécifiques de médicaments (alpha-agonistes comme la guanfacine et la clonidine) qui ont montré des résultats notables sur ce schéma exact. L'auto-compassion et les outils somatiques de régulation du système nerveux aident aussi significativement. Tu n'es pas cassée. Ton système nerveux est juste calibré pour détecter le rejet avec une précision douloureuse, et ça se recalibre.

Recommandations

Parle avec un clinicien familier du TDAH adulte et des présentations neurodivergentes. La RSD n'est pas un diagnostic DSM-5 mais les praticiens qui la reconnaissent peuvent proposer des stratégies ciblées, dont certaines classes médicamenteuses (alpha-agonistes comme la guanfacine et la clonidine) qui ont montré des résultats sur ce schéma spécifique. Les pratiques d'auto-compassion et les outils de régulation somatique aident aussi significativement.

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.